деятельности, важно, чтобы у них был интерес к учебному заданию, к урокам физической культуры в целом.

Список литературы

1 Психология: учеб. для гуманит. вузов / под общ. ред. В.Н. Дружинина – СПб., 2005. – 656 с.

2. Петровский А.В. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. 2-е изд. – М., 2001. – 512 с.

ВОРКАУТ – ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ВСЕХ

Сомова В.С., Быкова Е.В.

Областной техникум дизайна и сервиса, г. Екатеринбург, Россия

Воркáут (Workout (□wə□kaʊ t) - рус. тренировка; разг. уличный фитнес) – одна из разновидностей массовых физкультурных занятий, включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитием силы и выносливости. Люди, увлекающиеся такими тренировками, называют себя по-разному: воркаутеры, уличные (дворовые) спортсмены и пр.

Ещё во времена СССР начали активно устанавливаться во дворах и пришкольных территориях турники и брусья, главным образом, в целях способствования здоровому образу жизни молодёжи. С этой же целью были введены нормативы ГТО, в которые также входили подтягивания на турнике. Уже тогда многие ребята начали интересоваться и активно заниматься на спортивных площадках. Стоит также отметить, что не во всех странах можно найти подобные спортивные снаряды, установленные на улице.

В 2000-е с развитием интернета также увеличился обмен информацией между разными странами. Стали более доступны новости и другая информация из любого уголка планеты. В это время на одном из сайтов, предоставляющем

услуги видео хостинга, начали появляться любительские видеоролики с особыми тренировками на улице. Некоторые из которых назывались гетто-тренировки, что, возможно, связано с тем, что их выкладывали в интернет афроамериканцы, проживающие в так называемых гетто. Некоторые ролики вызвали большой интерес у молодёжи по всему миру.

Со временем у данного любительского вида спорта стало появляться всё больше последователей в странах постсоветского пространства, например, в России, Казахстане, Беларуси и на Украине. Данный вид тренировок так же называют уличный фитнес или просто уличные тренировки.

Воркаут часто путают с другими направлениями дворового спорта, такими как Уличная Гимнастика и Джимбарр, однако в действительности это три совершенно разных направления, хотя они все и зародились на уличных спортивных площадках.

Джимбарр – направление уличного спорта, зародившееся в Колумбии. В нём существует множество сложных технических элементов, выполняемых на турнике (или его опорах), требующих развития не только силы и гибкости, но и подвижности суставов. Однако занятия данным видом могут приводить и к серьёзным травмам.

Уличная (дворовая) гимнастика – это направление, основная идея которого состоит в выполнении гимнастических элементов на обычных уличных снарядах. Иногда людей, занимающихся на турниках, называют турникмены или палкокруты. Последнее связано помимо всего прочего с тем, что дворовые турники в основной своей массе не предназначены для исполнения на них больших оборотов («Солнце», «Луна» и т. п.). От таких упражнений они портятся – расшатываются опоры и гнётся гриф, что создаёт опасность для здоровья тренирующихся.

Наиболее распространёнными элементами воркаута являются:

Флажок (human flag) – может выполняться как статическое упражнение с задержкой корпуса тела в горизонтальном положении относительно земли на время, при удержании руками за шведскую стенку, вертикальную трубу; или

как упражнение на повторение с поднятиями корпуса до горизонта, или до вертикали. Может усложняться отжиманиями.

Выход ангела известный также как царский выход на две. Выполнить его получится после долгих тренировок, причем мышцы должны быть подготовлены, достаточно сильны и закалены. Исходное положение для выхода ангела – особый вис на турнике, когда тело висит на заведенных за спину руках. Из этого положения усилием мышц необходимо подтянуться вверх и оказаться на перекладине в упоре. В начале подтягивания плечи выводятся из-под турника, локти сходятся за спиной и поднимаются над перекладиной, руки при этом напоминают крылья ангела. Когда позвоночник касается турника, остается лишь вытолкнуть тело вверх до упора.

Выход принца. Самым идеальным вариантом исполнения данного выхода, будет: полное провисание корпуса, поднятие тела полностью правой рукой. Для этого необходимо множество попыток и усердных тренировок.

Горизонт («планш») – Прямой баланс,базовый статический элемент силовой гимнастики. Выполняется на перекладине,полу, брусьях и других горизонтальных объектах. Для его выполнения требуется достаточно высокая физическая подготовка. Во время выполнения этого положения больше всего работают такие мышцы: широчайшие мышцы спины, плечевой пояс, прямые и косые мышцы живота.

Также существуют такие распространенные элементы, как: Копьё, Ласточка, Офицерский выход, Походка бога, Силовой выход на две, и всевозможные статические задержки тела и динамические упражнения.

К основным тренировочным упражнениям воркаута можно отнести:

Подтягивание – базовое упражнение воркаута. Подтягивания на перекладине (pull up) – силовое упражнение на повторение; при качественном исполнении подбородок необходимо поднимать выше перекладины, при опускании корпуса вниз — полностью разгибать руки в локтях, не допускать маховые и рывковые движения корпуса.

Выходы на две руки на перекладине (muscle up) – также силовое

упражнение на повторение; для качественного исполнения необходимо при поднятии корпуса вверх над перекладиной и опускании полностью разгибать руки в локтях, избегать маховых и рывковых движений.

Отжимания от земли / пола (push up) – упражнение на повторение: принимается упор лёжа на полу; после, согнув руки в локтях, опускается тело до параллели с полом; затем, полностью разогнув руки, возвращается тело в исходное положение. Существуют разновидности и усложнения с разными вариантами расположения рук (по ширине), опоры рук (ладонь, кулак, пальцы и т. д.), высоты опоры (например, «отжимания Ганнибала», которые выполняются как обычные отжимания, но руки кладутся на возвышение примерно 30-70 см, в этом случае можно опускать тело ниже передней опоры; в другом случае на возвышение кладутся ноги).

Отжимания на брусьях (dips) – для качественного исполнения необходимо избегать маховых и рывковых движений корпуса, при поднятии вверх – полностью разгибать руки в локтях, а при опускании – сгибать руки в локтях до 90 градусов, или менее, корпус должен подниматься и опускаться в вертикальном положении, без наклона туловища вперёд. Значительно более сложные упражнения – отжимания на брусьях в горизонте (при выполнении необходимо контролировать положение корпуса строго в горизонтальном положении) и в стойке на руках (при выполнении стараться держать тело прямым, без завалов вперёд или назад, руки перпендикулярны земле).

Передний вис – также может выполняться как статическое упражнение, с задержкой корпуса тела в горизонтальном положении относительно земли на время, при удержании руками за перекладину турника (перекладина спереди от спортсмена); или как упражнение на повторение с поднятиями корпуса до горизонта. Может быть усложнён исполнением, удерживаясь только одной рукой за перекладину, удерживаясь на пальцах, совершая боковые повороты в висе и т. д.

Существуют также дополнительные упражнения для укрепления отдельных мышц. Так, для развития пресса используются упражнения на

повторения с опусканием и подниманием ног (в некоторых случаях – совершая скручивания), или подниманием и опусканием корпуса (само тело при этом удерживается с помощью ног, например, за брусья).

Таким образом, воркаут – современное молодёжное направление, направленное на развитие физических и умственных параметров человека. При этом для выполнения упражнений не требуются какие-либо специальные тренажёры. Его идеят заключается в возможности осуществления тренировки в любых условиях. Воркаут демократичен – им может заниматься любой человек. Он возник с той целью, чтобы дать возможность самым обычным людям приобщиться к здоровому образу жизни, найти единомышленников и приятное времяпрепровождение.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Табуева Н.А., Кропотухина О.С.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

Состояние здоровья является одним из важнейших факторов, определяющих духовное и физическое развитие человека. Для всего общества, да и для каждого человека в частности нет большей ценности, чем здоровье.

Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, жизнерадостным и здоровым. Следовательно, актуальность данной темы сомнений не вызывает.

В последнее время неизмеримо возрастает значение физической культуры и спорта. Занятия физической культурой и спортом готовят молодого человека к жизни, укрепляют здоровье, закаляют тело, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, физических и моральных качеств, необходимых будущим специалистам любого профиля. Ведь хорошо известно, что те, кто регулярно