

О.Н. Красноруцкая, А.А. Зуйкова, Т.Н. Петрова // Вестник новых медицинских технологий – 2013. – № 2. – С. 453-456.

3. Лопатина Р.Ф., Лопатин Н.А. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема [Текст] / Р.Ф. Лопатина, Н.А. Лопатин // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств – 2017 – №5 – С. 11-19.

4. Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях [Текст] / И.Б. Меерманова, Ш.С. Койгельдинова, С.А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017 г. – № 2 – С. 193-197

5. Осетрина Д.А., Семёнова В.В. Причины ухудшения состояния здоровья студентов [Текст] / Д.А. Осетрина, В.В. Семёнова // Молодой ученый. – 2017 г. – №13. – С. 649-651.

6. Яцун С.М., Князева Н.А., Лунева Н.В., Соколова И.А. Анализ динамики заболеваемости и состояния здоровья студентов курского государственного университета [Текст] / С.М. Яцун, Н.А. Князева, Н.В. Лунева, И.А. Соколова // Научные результаты биомедицинских исследований – 2017 г. – №3 – С 117-123.

Щапов А.В., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

StreetWorkout или «Уличный фитнес»

StreetWorkout (уличная тренировка) – разновидность физкультурных занятий, при которой все упражнения выполняются преимущественно на уличных конструкциях, таких как турник, брусья, горизонтальные и вертикальные лестницы, вкопанные колеса, лавки и т.п., или без них, используя вес своего тела [1, 2]. *StreetWorkout* еще называют «уличным фитнесом», но чаще просто «Воркаутом».

Официально как вид спорта *StreetWorkout* пока не признан ни в одной из стран мира, хотя по нему устраиваются даже международные чемпионаты. Учитывая его массовость и рост количества поклонников, не исключено, что в скором времени все может измениться.

StreetWorkout – это не только доступность для практически любого человека. Он имеет и ряд других преимуществ и полезных свойств. Уличные спортсмены, как еще себя называют поклонники этого направления,

приобретают высокие физические показатели и рельефные фигуры (особенно торс) без такой нагрузки на сердце, какую можно получить при силовых тренировках с отягощениями. Кроме того, большинство людей на этих занятиях приобщаются к активному и здоровому образу жизни. Тренировки нужно начинать с базовых упражнений (подтягивания разным хватом, отжимания на брусьях и от пола в разных вариантах, упражнения на пресс с подъемом туловища и ног). Сложные элементы и упражнения нарабатываются с опытом, после того как будут достаточно развиты мышцы [3].

Традиция размещать спортивные площадки с турниками, лестницами и другими конструкциями во дворах возле многоквартирных домов появилась еще в СССР. Эта практика сохранилась и сейчас. Требования к площадкам регулируются законодательными нормами, хотя сама их постройка не является обязательной. В наше время спортивная площадка – один из немногих оставшихся инструментов приобщения молодежи к занятиям спортом и активному образу жизни, так как остатки системы советского физкультурного движения давно разрушены.

В учебных заведениях введены нормативы по подтягиванию, отжиманию, а также активно пропагандируется польза от занятий спортом, хотя выполнить спортивные нормы без подготовки под силу далеко не всем. Все это стало фундаментом появления StreetWorkout, который пришел он к нам из Америки.

В США с 1993 года активно развивалось направление спортивных занятий под названием Calisthenics, при котором для тренировок в основном использовался вес собственного тела. В начале 2000-х годов благодаря интернету стал возможен обмен информацией. Начали появляться и набирать популярность видеоролики с записями афроамериканцев, обладающих внушительными фигурами, выполняющих разные трюки на турниках, брусьях и других конструкциях или без них. Многие из этих видеороликов назывались гетто тренировками (GhettoWorkout). Вероятной причиной такого названия послужило то, что сами участники роликов проживали в гетто-районах (районы в крупных городах, населенные этническими меньшинствами). Часть видео

называлась StreetWorkout, и это название прижилось, поэтому является сейчас более употребляемым и известным.

Такие видеоролики распространялись, вызывая большой интерес у молодежи постсоветского пространства. Постепенно росло как само количество подобных видеозаписей в сети, так и число поклонников данного направления. Начали создаваться отдельные сайты, посвященные конкретно уличным тренировкам, а также проводиться соревнования, появились знаменитости среди поклонников StreetWorkout. Датой возникновения Workout(a) как отдельного направления считается 2008 год.

Классификация StreetWorkout включает два основных направления (стиля) [1, 2, 3].

StreetWorkout – разновидность, при которой в основном тренируются для выполнения разнообразных элементов, постепенно разучивая новые, усложняя и доводя до совершенства старые.

GhettoWorkout – особое направление, в котором упор делается на тренировку силовых показателей, т.е. увеличение числа возможных повторов в отдельных упражнениях (разные виды подтягиваний, отжиманий) или времени выполнения статических упражнений (задержка тела в каком-либо положении, которая требует усилий). Но также считается, что это направление развивает ум, не требует турников и других конструкций, что подразумевает возможность тренировок в любых условиях и в любом месте.

Существуют и другие разновидности и классификации.

Handstand – дополнительная разновидность StreetWorkout, при которой тренировки посвящаются стойкам и ходьбе на руках, отжиманиям в такой стойке, силовым выходам в стойку (спичагам), подпрыгиванием на руках и т.п.

Можно также встретить и иные классификации. Например, дворовая гимнастика иногда рассматривается, как одна из разновидностей StreetWorkout. В некоторых случаях к нему относят и джимбарр (Gimbarr). Это тоже вид уличного спорта, пришедший из Колумбии. Но он скорее является отдельной дисциплиной. Выполняемые элементы в джимбарра требуют развития не

столько силы, сколько координации движений, гибкости, настойчивого разучивания упражнений, многие из которых очень опасны и часто выполняются с применением страховки. Он официально признан видом спорта на своей родине – Колумбии. Но в СНГ соревнования по Джимбарре обычно проходят, как по одному из стилей StreetWorkout [там же].

Целями StreetWorkout являются:

1. Развитие во всем мире StreetWorkout в качестве общественного движения и профессионального вида спорта.

2. Официальное признание StreetWorkout во всем мире как вида спорта.

3. Развитие уличной тренировки, ее пропаганда в качестве профессионального спорта, и как социального движения против пьянства, курения и наркотиков.

4. Создание новых площадок для уличных тренировок и привлечение новых членов на эти занятия.

5. Распространение информации о StreetWorkout на международном уровне, организация международных образовательных, квалификационных, просветительских мероприятий, сотрудничество с национальными и международными правительственными и неправительственными организациями.

6. Организация региональных и международных конкурсов, в том числе мировых чемпионатов по уличным тренировкам, разработка и утверждение правил таких конкурсов.

7. Разработка и внедрение признанных международных процедур получения и повышения квалификации преподавателей StreetWorkout, в том числе подготовки и аттестации преподавателей [3].

К сожалению, в настоящее время не существует единой классификации StreetWorkout, кроме этого, этот неофициальный вид спорта могут по разному трактовать в разных источниках. Но доступность этого направления и серьезные результаты, которых достигают люди, посвятившие себя этому занятию, делают все более популярным.

Уличные тренировки имеют ряд преимуществ перед силовыми занятиями с большими отягощениями. В тренажерном зале без опыта можно легко подвергнуть сердце чрезмерной нагрузке, что маловероятно при StreetWorkout. Турник и брусья можно соорудить во дворе, кроме этого, существует ряд упражнений, для выполнения которых вообще нет необходимости в наличии каких-либо спортивных снарядов.

Список литературы

1. Евсенькина В. Российский атлет – серебряный призёр Суперфинала кубка мира по воркауту // Студенческий спорт. – 2015. <http://www.studentsport.ru/mainnews/3359255/> (дата обращения: 30.03.2020).
2. Минин Д. Как без денег и спортзала построить красивое тело // Журнал XXL. – 2012. <http://xxl.ua/sport/dose/denis-minin-kak-bez-deneg-i-sportzala-postroit-krasivoe-telo.html> (дата обращения: 30.03.2020).
3. Соловьёв Д. Основоположник workout // Большой спорт. – 2013. – № 9 65. <http://www.bolshoisport.ru/articles/osnovopolozhnik-workout> (дата обращения: 30.03.2020).

Ясюлевич М.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Проблема сохранения и укрепления здоровья современной студенческой молодежи

Актуальность проблемы. На протяжении практически всего существования человечества сохранение здоровья являлось одним из самых важных факторов. На протяжении многих лет государства, врачи и ученые по всему миру собирают информацию о здоровье людей, а так же делают все для его сохранения. Проблема сохранения здоровья в рамках нынешней молодой поколения стоит на первом плане, т.к. умственный труд затмил физический. Для того чтобы человек имел возможность реализовать себя в обществе и социуме первым делом должен следить за своим здоровьем. Поэтому, на наш взгляд, данная проблема достаточно актуальна, нуждается в анализе и определении необходимых действий со стороны студенческой молодежи [1, 2, 3, 4].