

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ПОСРЕДСТВОМ СОВРЕМЕННОГО НАПРАВЛЕНИЯ ВОРКАУТ

Р. П. Олешкевич, А. С. Добриогло, З. З. Балог, В. С. Гаркавий
(Гродненский государственный медицинский университет,
Гродно, Беларусь)

В статье рассматривается направление физкультурно-массового движения Workout. Внимание акцентируется на универсальности движения и влиянии тренировок с весом собственного тела на физическое состояние человека на примере доступного уличного спортивного направления.

Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи многогранна. Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого индивидуума к своему здоровью. Одним из главных направлений молодежной политики обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью [1].

Одним из составляющих здорового образа жизни является систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья выполнение физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность» [2].

В сознание людей все больше проникают идеи укрепления здоровья и физического совершенствования посредством физических упражнений. Среди распространившихся в последнее время видов массовой физической культуры существенное место занимает воркаут, в которой наиболее полно проявляются все особенности физкультурной деятельности: физическая нагрузка, эмоциональный заряд, эстетическое развитие [3].

Воркаут (англ. *Workout* «тренировка») – это уличная гимнастика, которая может быть отнесена к любительскому виду спорта, физической культуре и представляет собой спортивную субкультуру. Включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках,

а именно на турниках, брусьях, шведских стенках 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 таким спортом, называют себя по-разному: воркаутеры, уличные спортсмены, уличные гимнасты, турникмены.

Основоположниками данного физкультурного занятия, стали американцы, которые начали разрабатывать новый вид спорта еще в середине 90-х годов 20 века. Всего за двадцать лет существования воркаут сумел привлечь внимание миллионов подростков во всем мире. Еще во времена СССР турники и брусья начали активно устанавливаться во дворах и пришкольных территориях, в целях распространения физкультурных занятий среди молодежи и способствованию здоровому образу жизни и физическому развитию. Затем были введены нормативы ГТО, в которые также входили подтягивания на турнике и подъем из виса в упор переворотом или силой [4].

Организация исследования: эксперимент проводился в свободное от учебы время, три раза в неделю по 60 минут. В нем приняли участие студенты 3 курса медицинского университета в количестве 10 человек. Группа была однородна по полу, возрасту и физическим способностям. Эксперимент длился 3 месяца, в ходе которого группа вела тренировочные дневники. Влияние на физические способности определяли по базовым упражнениям в воркауте (подтягивание, отжимание, пресс).

Были проведены контрольные испытания до и после эксперимента.

Результаты тестирования

Контрольные испытания	До эксперимента	После эксперимента	прирост, %
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	9,1 ± 0,56	11,5 ± 0,86	27,77
Сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, кол-во раз	16,8 ± 1,98	20,6 ± 0,68	22,61
Поднимание туловища, кол-во раз за 1 мин.	40,35 ± 1,14	51,1 ± 0,89	26,17

Анализируя результаты итогового тестирования в группе, прежде всего, необходимо отметить прирост показателей во всех контрольных испытаниях. Результаты эксперимента выявили значимость воркаута, как эффективного средства физического воспитания, обеспечивающего разностороннее воздействие на организм и способствующее сохранению и укреплению здоровья.

Существует необходимость мотивировать студентов к повышению двигательной активности во внеучебное время, в последствии это повлияет на профилактику гиподинамических состояний и повысит уровень работоспособности и укрепления здоровья в целом. Кроме того, повышение физической активности студентов будет способствовать удовлетворению их социальных потребностей в самореализации. Следует организовать в вузах различные виды физкультурно-спортивной деятельности для предоставления выбора учащимся в соответствии с их способностями и желаниями. Это окажет влияние на формирование заинтересованного осознанного отношения к занятиям по физической культуре у студентов [5].

Таким образом, воркаут – это новое направление в повышении физической активности людей, получившее признание и активно развивающееся в Республике Беларусь и за рубежом. Воркаут наиболее доступная и приоритетная сфера в структуре учебного и свободного времени молодежи. Она удовлетворяет потребности молодых людей в нерегламентированной двигательной активности, адекватной их субъективным требованиям и возможностям, содействуя при этом нормальному функционированию организма, формированию здорового образа жизни.

Литература

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 97 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
3. Тоноян, В.Х. Влияние экстремальных видов спорта на развитие молодежного движения в России / В.Х. Тоноян // Власть. – 2011. – № 9. – С. 33–36.
4. Википедия (свободная энциклопедия) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki>. – Дата обращения: 27.11.2018.
5. Семченко, Л.Н. Влияние адаптационного потенциала на здоровье студенческой молодежи / Л.Н. Семченко. – М.: Феникс, 2013. – 32 с.