

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАНЬ «STREET WORKOUT»

Все більше людей обирає здоровий спосіб життя та спорт. Усвідомлення потреби тримати себе у формі стає першопричиною пошуку ефективного та корисного для здоров'я фізичного навантаження і саме тут виникає дилема: як серед величезної кількості спортивних шкіл знайти «свій» улюблений напрямок. Насправді спектр пошуку дуже широкий. Проте хочеться розповісти про так. Одним із перспективних та захоплюючих видів спорту є «Street workout» (стріт воркаут). «Street workout» – це масовий рух, заснований на заняттях фізичною культурою із застосуванням тренувального обладнання в громадських об'єктах, таких як шкільні двори, парки, спортивні майданчики в міській забудові тощо. Основним тренувальним обладнанням виступає турнік. «Street workout» – чудова альтернатива поганому дозвіллю, адже прихильники цього виду спорту ведуть здоровий спосіб життя та вміють цікаво та корисно провести вільний час без алкоголю або бездумних посиденьок з цигарками.

Ключові слова: «Street-workout», рівень фізичної підготовки, гетто воркаут.

Постановка проблеми. Багато хлопців займалися спортом на турніках, брусах і інших конструкціях ще за часів Радянського Союзу. Саме ще в СРСР зародилася традиція розміщувати спортивні майданчики (з турніками, сходами та іншими конструкціями) у дворах біля багатоквартирних будинків. Ця практика збереглася і понині. Вимоги до майданчиків регулюються законодавчими нормами, хоча сама їх споруда не є обов'язковою. У наш час спортивний майданчик – залишився одним з небагатьох інструментів залучення молоді до занять спортом та активного способу життя, так як залишки системи радянського культпросвіти давно зруйновані.

Але дуже багато спортмайданчиків знаходяться в жахливому стані, не придатних для занять силовими видами спорту. Проблема забезпечення сучасним безпечним обладнанням спортивних майданчиків є актуальною і потребує як найшвидшого вирішення. В молоді виникає бажання займатися спортом і вести здоровий спосіб життя, але не вистачає теоретичної та фізичної підготовленості. Теорію можна здобути читаючи, а практику отримати лише завдяки фізичним вправам.

Актуальність. «Street-workout» – це не тільки доступність для практично будь-якої людини. Він має і ряд інших переваг і корисних властивостей. Вуличні спортсмени набувають високих фізичних показників і рельєфні фігури (особливо торс) без такого навантаження на серце, яке можна по недосвідченості отримувати при силових тренуваннях з обтяженнями. Крім цього, більшість людей при заняттях приєднуються до активного та здорового способу життя, що роблять Street-workout все більш популярним і актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В 2000 році в США з'явилась перша workout-команда Bartenders, яка популяризувала рюк і зробила його публічним. Як організатори вуличних занять, так і локальна влада – всі чудово розуміли, що енергію буйної молоді краще спрямувати у русло спорту, а не криміналу. І вже в 2000 роках в американських містах починають активно будуватись вуличні спортивні майданчики, де може займатись кожен охочий [4].

У 2008му році представники молодіжного руху calisthenics в США представили публіці тренування на турніках з використанням власної ваги. А інші чорношкірі хлопці почали тренуватися, змішавши гімнастику з силовими вправами. Спочатку цей напрям називалося «GhettoWorkout», а потім Street-Workout.

У Росію захоплення турніком проникло восени 2008 року, коли група хлопців з команди One More Day в інтернеті подивилася відео з тренуваннями американців. Вільний дух вуличного спорту, дружня атмосфера спілкування на майданчику надихнула росіян.

В Інтернеті вони викладали ролики зі своїми заняттями. В контакті створили групу «GhettoWorkout», а по вихідних проводили для всіх бажаючих безкоштовні тренування на міській спортивному майданчику [1].

З того часу напрям почав удосконалюватися і набирати обертів. А після перегляду відеоролика за участю чорношкірого хлопця на ім'я Hannibalfor King люди в усьому світі почали масово займатися на турніках і брусах. Турнік дає можливість нетрадиційно використовувати «м'язовий корсет», розвиваючи і фізичну силу, і збалансовану роботу різних груп м'язів, і відчуття дистанції, координацію рухів. У повсякденному житті «м'язовий корсет» задіяний таким чином, що ноги виконують опорну функцію, а махові рухи лежать на плечовому поясі.

«Street-workout» в останні роки став популярним в Україні, і не тільки у великих містах, але навіть і в невеликих селах. Вулична гімнастика стає відмінною альтернативою поганому дозвіллію – більше ніякого алкоголю або бездумних посиденьок. І працює це прекрасно без офіційної державної підтримки або спеціальної програми: хлопці самоорганізуються без зовнішньої підтримки, влаштовують змагання і регулярні зустрічі.

Перший всеукраїнський фестиваль street workout відбувся в травні 2011 року в Дніпропетровську, а вже через кілька місяців на світовому чемпіонаті в Латвії український спортсмен Євген Козир зайняв перше місце. У 2012 році на День Незалежності в Києві були проведені цікаві змагання між районами міста і кожен бажачий міг підійти і виконати вправу (віджимання від підлоги, вправи на брусах або підтягування на перекладині), після чого його результат записувався і закріплювався за його районом. Тоді, за підсумками змагань, найсильнішим районом столиці був визнаний Оболонський [2].

Актуальність. «Street-workout» – це не тільки доступність для практично будь-якої людини. Він має і ряд інших переваг і корисних властивостей. Вуличні спортсмени набувають високих фізичних показників і рельєфні фігури (особливо торс) без такого навантаження

на серце, яке можна по недосвідченості отримувати при силових тренуваннях з обтяженнями. Крім цього, більшість людей при заняттях приєднуються до активного та здорового способу життя, що роблять «Street-workout» все більш популярним і актуальним.

Метою статті є розкрити суть, значення та особливості організації проведення тренувань нового молодіжного руху під назвою «Street-workout».

Виклад основного матеріалу. «Street-workout» – один з різновидів масових фізкультурних занять, включає в себе виконання різних вправ на вуличних спортмайданчиках, а саме на турніках, брусах, шведських стінках, горизонтальних сходах та інших конструкціях, або взагалі без їх використання (на землі). Основний акцент робиться на роботу з власною вагою і розвитком сили і витривалості. Люди, які захоплюються такими тренуваннями, називають себе по-різному: воркаутери, вуличні (дворові) спортсмени та ін.

Ще з 1993 року на території США активно розвивався напрямок спортивних занять під назвою Calisthenics, при якому для тренувань в основному використовувався вага власного тіла[3].

Масовий спалах інтересу привело в спорт безліч учасників, воркаут поповнився складними силовими елементами, з'явилася можливість проводити змагання, присвоювати розряди. Оформилося спортивний напрямок «Sport workout», що має власну систему суддівства, розрядів, нормативних вправ. Сьогодні воркаут – це фітнес-рух з регулярними чемпіонатами світу. Виступ воркаутера оцінюється не тільки за складністю елементів, але і по артистизму, незвичайності подачі, емоційності виступу посилюється музикою.

«Street-Workout» позбавлений змагального моменту, немає кращик, немає вчителів і наставників. Всі вчаться один у одного. Прихильники гетто «Воркаута» (Ghettoworkout) виходять за межі майданчика для «Воркаута». У гетто для чорношкірих Нью-Йорка, де й виник цей стиль, досить водостічних труб, пожежних драбин, вуличних лавок, дерев, огорож.

Класифікація «Воркаута» включає два основних напрямки (стилю):

- «Street Workout» – різновид, при якій в основному тренуються виконувати різноманітних елементи, поступово розучуючи нові, ускладнюючи і доводячи до досконалості старі.
- «GhettoWorkout» – напрям «Воркаута», коли наголос робиться на тренування силових показників, тобто збільшення числа можливих повторів в окремих вправах (різні види підтягувань, віджимань) або часу виконання статичних вправ (затримка тіла в якому-небудь положенні, яка вимагає зусиль). Але можна зустріти також визначення Гетто «Воркаута», як заняття, яке розвиває ще й розум, а також не вимагає турніка та інших конструкцій, а має на увазі можливість тренувань в будь-яких умовах і в будь-якому місці.

Handstand – додатковий різновид «Воркаута», при якому тренування присвячуються стійкам і ходьбі на руках, віджиманням

в такій стійці, силовим виходам в стійку (спічагам), підстрибування на руках і т.п.

У деяких випадках до «Воркауту» відносять і джимбарр (Gimbarr). Це теж вид вуличного спорту, що прийшов з Колумбії. Але він скоріше є окремою дисципліною. Виконувані елементи в джимбарр вимагають розвитку не так сили, як координації русі, гнучкості, наполегливого розучування вправ, багато з яких дуже небезпечні і часто виконуються із застосуванням страховки. Він офіційно визнаний видом спорту на своїй батьківщині – Колумбії. Але в СНД змагання з джимбарр зазвичай проходять, як по одному з стилів «Воркаута» [2].

Найчастіше хлопці, що займаються на спортивних майданчиках, не відносять себе до окремого стилю вуличних тренувань. Вони просто розучують елементи, які їм цікаві і працюють над силовими показниками.

Street-workout – це по суті та ж силова гімнастика, тільки в непрофесійній середовищі і на звичайних турніках. Але навіть у таких майданчиків є власні особливості, які допомагають усім, хто займається, відчутти себе частиною професійного спорту: качукове покриття; закруглені кінці снарядів; турніки різного рівня; безпечні відстані між перекладами

Займатися краще на турніку, укріпленому на розтяжках. При виконанні елементів з великою амплітудою створюється великий розгойдувати момент, що може привести до поломки стійок під час вправи. Турнік без розтяжок повинен бути міцно укріплений в землі. Поруч з снарядом не повинно бути дерев, на землі – каменів, садових лавок [1].

Ним можна займатися при будь-якому рівні фізичної підготовки. Але навіть фізично підготовлені атлети можуть зіткнутися з проблемами, пов'язаними з недосконалою роботою вестибулярного апарату. Небезпека пов'язана з втратою орієнтації при виконанні переворотів. Уникнути травмонезбезпечно падіння допоможе тренування вестибулярного апарату. Програма «Воркаута» для початківців повинна включати роботу над вестибулярним апаратом, частину часу потрібно на кожному тренуванні приділяти: розгойдуванню на турніку; вісу вниз головою – вправа гробик; піднесенню переворотом.

Розгойдування перетворюється на самостійну вправу, виконується з великою амплітудою. Починають з хвилини, поступово збільшуючи час виконання. Цей рух направлено на балансування роботи м'язів. У роботу активно включається прес, бічні живота, довгі м'язи спини. Навантаження на плечовий пояс плаваюча, максимум зусилля переходить з найширших на грудні і на впаки. Ця вправа у «Воркауті» тренує координацію і просторове уявлення при русі: у висі – злегка прогнутися в спині назад; розслабити спину; коліна підтягти до грудей; викинути ноги вперед.

Ці рухи дадуть тілу імпульс на маятниковоподібний рух. Коли тіло хитнеться назад, ноги повинні бути прямими. При проходженні під поперечиною, в самій нижній точці, злегка зігнути ноги в колінах і різко кинути їх вперед [4].

Кожен раз, приступаючи до тренувань «Street-Workout», потрібно розігрівати м'язи. У розминку можна включити нахили, інтенсивні повороти тулуба, махи руками, обертальні рухи плечима.

Підтягування в першому комплексі виконується по п'ять разів вузьким і широким хватом. У другому і третьому комплексі додається паралельний хват. Віджимання спочатку відпрацьовуються від поля на долонях. У другому і третьому комплексі виконується індійський жим (три підходи по п'ять разів). Індійське віджимання являє собою поперемінне поєднання трьох асан йоги.

Порядок виконання індійського віджимання: прийняти положення упор лежачи (планка); руки розставити трохи більше ширини плечей, підняти таз; опускаємо таз в положення планки, стегна продовжують рухатися вниз, майже торкаючись підлоги; одночасно з цим руки випрямляються, вигинається спина; повертаємося в планку.

Виконання присідань у новачків можуть викликати болі в колінах. У цьому випадку можна у висі на турніку піднімати зігнуті в колінах ноги вказане число разів.

Вправа «випад ногою вперед» ускладнюється в 2 і 3 комплексі підйомом і опусканням рук.

Завершувати кожне заняття потрібно заминкою, до якої входять розтягують і розслаблюючі вправи [2].

Програма тренувань в «Street-workout» може бути довільна. Головне, щоб вона була складена грамотно. Даний розклад занять підійде для початківців:

День 1-й

- підтягування середнім хватом;
- віджимання на брусах з нахилом корпусу вперед;
- віджимання – руки на ширині плечей;
- підйоми ніг у висі.

День 2-й

- підтягування широким хватом;
- віджимання на брусах з прямим корпусом;
- віджимання з широко розставленими руками;
- підйоми ніг у висі.

День 3-й

- підтягування вузьким хватом;
- віджимання на брусах з нахилом корпусу вперед;
- віджимання – руки розставлені вже ширини плечей;
- підйоми ніг у висі.

День 4-й

- підтягування зворотним хватом;
- віджимання на брусах з прямим корпусом;
- віджимання – руки на ширині плечей;
- підйоми ніг у висі.

Перед заняттями обов'язково проводиться розминка, розігрів м'язів. Весь денний комплекс виконується без пауз між вправами. Всього 3-4 циклу з перепочинком в кілька хвилин після кожного. Що стосується перерв, то потрібно обов'язково відпочивати 2-3 дні на тиждень, щоб не виникло перетренованос-

ті. Займатися вуличним воркаутом можна в будь-якому віці. Дворова майданчик з турніками стала місцем, об'єднуючим всі покоління, майданчиком вільного спілкування без соціальних і фінансових бар'єрів [1].

Вправи виконувати по самопочуттю. Посилювати навантаження потрібно обережно, перевантаження може призвести до травм. Підходити до виконання складних трюків потрібно, як слід підготувати всі групи м'язів: прес, руки, плечі, м'язи спини.

Початківцям спортсменкам потрібно зміцнити м'язи плечового пояса. Не слід боятися, що розгойдаються плечі і руки. Набагато неприємніше і для краси, і для здоров'я, якщо від нестачі руху розширяється попа і талія.

Елементи «Street-workout» для початківців освоюють паралельно з роботою над базовими вправами, спрямованими на зростання силової витривалості, вибухової потужності м'язів, зміцненню зв'язок і сухожиль, підвищенню їх еластичності. До базових рухів відносяться: підтягування; віджимання на брусах і від підлоги; передній вис.

Основні елементи.

У тренування «воркаутерів» входять статичні і динамічні руху. Найскладніші елементи, виконувані майстрами «Воркаута» на турніку, базуються на кількох основних елементах. У першу чергу новачок повинен освоїти наступні елементи «Воркаута»:

- 1) прапорець;
- 2) горизонт;
- 3) офіцерський вихід;
- 4) ластівка;
- 5) силовий вихід на одну і на дві руки;
- 6) вихід ангела;
- 7) вихід принца;
- 8) спис;
- 9) хода бога [4].

За результатами виступів привласнюють розряди з «Воркауту», всього їх 7. привласнюють їх після виконання базових вправ і основних елементів. Кожен наступний розряд передбачає більше число повторень в базових рухах і ускладнення основних елементів. 6 розряд відповідає КМС, а 7 розряд – майстру спорту. Нижче опис і техніка виконання складних трюків.

Просунутий рівень

Капітанський підйом:

- повиснути на підколінну;
- перекинутися через гриф, добре прогинаючись в попереку, піднявши ноги вгору;
- підтягтися на руках, виринути з-під грифа;
- сісти на гриф;

При виконанні вправи хват повинен бути трохи ширше, ніж при звичайному підтягуванні. Щоб правильно перевалити

поперек через поперечину, потрібно повиснути в кутку, потім, підтягуючись, розігнутися.

Стільчик (для виконання потрібна допомога партнера):

- зробити вис на підколінках;
- партнер повинен притримувати зігнуті ноги і корпус під час обороту.

Стільчик потрібно навчитися виконувати і вперед, і назад. В «стільчику вперед» у нижньому положенні робиться мах корпусом.

Для цього елемента використовується захист: бинти на підколінну частину тіла, рукавички, довгі штани.

Ластівка. У спортивній гімнастиці елемент виконується на кільцях, тут же використовується верхній хват.

- взятися вузьким хватом за перекладину турніка;
- пронести ноги між рук під поперечною;
- випрямити корпус паралельно підлозі.

Зігнувши ноги, можна послабити навантаження. У перший час можна скористатися допомогою партнера.

Склепка – підйом розгинанням. Для виконання елемента потрібно навчитися розгойдуватися на турніку, намагаючись плечима сильніше відхилитися назад. Виконання замку (підйом махом назад) допоможе відпрацювати підготовку до виконання склепки. При виконанні елемента руки тримають прямими.

- взятися за перекладину турніка середнім хватом;
- зробивши рух плечима назад, піднести ноги до перекладини носочками;
- ривком виштовхнути ноги від себе;
- прийняти упор над поперечною на витягнутих руках.

Одяг для занять. На вуличному спортивному майданчику «Street-Workout» не захищають від примх погоди стіни і дах спортзалу. Одяг повинен захистити від поривів вітру, морозящого дощу і палючого сонця. Повинна добре вбирати піт, пропускати повітря, не заважати руху. Одяг шийється з флісу і трикотажного полотна з додаванням поліестеру [4].

У гардеробі спортсмена повинні бути:

- толстовка або світшоти («кенгурушка»);
- штани з еластичної тканини;
- шорти;
- майки, футболки;
- кепка від сонця;
- в холодну погоду знадобиться шапочка.

Взуття має бути зручним. Якісні кросівки пом'якшать стрибок при зіскоках з турніка, вбережуть стопи від травм.

Особливості харчування. Велике навантаження при виконанні вправ на турніку і на брусах припадає на зв'язковий апарат спортсмена. Зв'язки плечових суглобів, ліктьових, зап'ястних і п'ясткових суглобів повинні встигати відновлюватися. Щоб зв'язки були сильними і в той же час еластичними, потрібно збалансована дієта.

Колаген – входить до складу зв'язок і сухожиль, забезпечує їх еластичність. Цей білок міститься в м'ясі, рибі, морській капусті. Глюкозамін – в твердому сири, яловичині, курці. Хондроїтин – потрібен для відновлення хрящової тканини, зменшує запальні процеси. Його багато в хрящах тваринного походження і в рибі.

Рекомендується вживати холодець, краще зварений самостійно. Додають в раціон мармелад, желе з фруктів [2].

Харчуватися потрібно чотири рази на день. Споживання води зводиться до необхідного мінімуму. Зайва вода додає надмірної ваги організму.

Висновки. Новий вид спорту не ставить мети накачати м'язи або в що б те не стало сісти на шпагат. М'язи – не мета, це спосіб творити. Тіло спортсмена виступає як інструмент, за допомогою якого людина відчуває свої можливості. Можна відзначити такі переваги «Street-workout»: усі вправи можуть виконуватися як поза межами зали на свіжому повітрі, так і в спортивному залі: заняття не потребують значних капіталовкладень; для вправ не потрібні спеціальні професійні тренажери, лише турніки або перекладини чи бруси; заняття розвиває витривалість і силу, дисциплінує, навантажує усі групи м'язів, покращує кровообіг тощо.

Звичайно, що при виконанні складних елементів спортсмени (а ще частіше новачки) отримують травми (розтягнення, синці тощо). Але такі випадки поодинокі. Що стосується медичних протипоказань, то в окремих випадках вони дійсно мають місце та здебільшого, можна підібрати такі фізичні вправи, відповідно до рекомендацій лікарів і продовжувати займатися «Street workout». Недоліків у цьому виді спорту поки не виявлено. Отже «Street workout» – новий перспективний вид спорту, який вабить своєю неординарністю, доступністю, мобільністю та видовищністю.

Список використаних джерел:

1. На відкритті нового спортмайданчика воркаутери з Миколаєва показали хіп-хоп на перекладинах [Електронний ресурс] за даними сайту «20 хвилин». – Режим доступу: <http://vn.20minut.ua>.
2. Street Workout – уличний спорт [Електронний ресурс] за даними сайту «Workout». – Режим доступу до сайту: <http://www.workout.kiev.ua/>.
3. Стрит воркаут (street workout). Откуда он взялся? [Електронний ресурс] за даними сайту «Веди ЗОЖ». – Режим доступу до сайту: <http://vedizozh.ru>
4. Стрит Воркаут: как выполнять базовые упражнения и сложные трюки, видео уроки [Електронний ресурс] за даними сайту «FIT2.ME». – Режим доступу до сайту: <http://fit2.me/articles/sila-i-nabor-massy/street-workout/>
5. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность: теория и практика организации / Г.А. Аванесова. – М. : Аспект Пресс, 2006. – 130 с.
6. Михайлова Л.Н. Социология досуга / Л.Н Михайлова. – М. : Наука, 1999. – 360 с.

More and more people are opting for a healthy lifestyle and sports. Awareness of the need to keep yourself in shape becomes the primary cause of finding an effective and healthy physical activity and this is where the dilemma arises: how in a vast number of sports schools find «his» favorite destination. In fact, the search range is very wide. But I

want to talk about the case. One of the promising and exciting sports is «Street-workout». «Street-workout» – is a mass movement based on physical education training using the equipment in public facilities such as school yards, parks and playgrounds in urban development and so on. The main training device acts as a horizontal bar.

Street-workout – a great alternative leisure bad, because the supporters of this sport lead a healthy lifestyle and know how interesting and useful to spend your free time without alcohol or mindless chit-chatting with cigarettes.

Key words: «Street-workout», fitness level, the ghetto street workout.

Отримано: 23.10.20105

УДК 796.03(091)

В. В. Гусак, П. А. Слобожанінов, А. А. Слобожанінов

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

У статті висвітлюються найбільш актуальні проблеми фізичного виховання студентської молоді. Пропонуються шляхи перетворення змісту й форми фізичного виховання студентської молоді на основі конверсії елементів учбово-тренувального процесу в інтересах їхнього використання в навчальному процесі вузів України.

Ключові слова: фізичне виховання у вузі, експериментальні навчальні програми, організаційно-методичні принципи педагогічного експерименту.

Актуальність. Процеси європейської інтеграції охоплюють дедалі більше сфер життєдіяльності нашого суспільства. Не стала винятком і освіта, особливо вища школа. Держава Україна шукає шляхи і орієнтири на входження в освітній простір Європи, здійснює модернізацію освітньої діяльності в контексті європейських вимог. У сформованих ринкових відносинах, коли можливості державної підтримки спорту істотно обмежені і відбувається його комерціалізація і професіоналізація, вища школа змушена відповідно до Болонського процесу, оптимізувати підготовку майбутніх фахівців, шукати нові шляхи впровадження фізичного виховання, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню особистісного потенціалу студентської молоді. Проте, у сучасних умовах суспільство України виявилось не готовим усвідомити значення фізичної культури і спорту для виховання гармонійно розвиненої особистості та зміцнення здоров'я студентської молоді.

Нормативно-правові реформи, які часто є суперечливими, не виправдано затяглися, внаслідок чого суттєво знизилася ефективність системи управління студентським спортом. Представники спортивної науки, вчені нашої країни не в повній мірі здійснюють предметний аналіз проблем фізичного виховання студентської молоді та студентського спорту в цілому, недостатньо шукають шляхи розвитку спортивно-масової роботи зі студентською молоддю. Роботи вчених країн з подібними соціально-економічними система-