

УДК: 796.015.52+613.96

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СТРІТ-ВОРКАУТУ

Віталій Поліщук

к.н. з фіз. вих. і спорту, доцент

Сергій Закопайло

к.пед.н., доцент.

Марія Поліщук

студентка

*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький
ДПУ імені Григорія Сковороди» (Україна)*

Стріт-воркаут – це новий спортивний рух у вуличній культурі спорту, який стає популярним у нашій країні та за її межами і є складником здорового способу життя. Для багатьох дворових хлопців заняття на турніку є звичайною справою, де юні турнікмени вивчають нові елементи щодня вдосконалюють свої навички. Поняття «стріт-воркаут» з'явилося не так давно, хоч люди, що робили гімнастичні елементи та трюки на вуличному турніку, були завжди. «Стріт-воркаут» – вуличний рух молодих людей, що займаються спортом на турніках та брусах. Сучасна молодь, яка займається стріт-воркаутом, називає себе «турнікменами» [6].

Турнікмен – це вуличний спортсмен, що виконує силові вправи вуличної (дворової) гімнастики та акробатики на звичайному турніку, на відміну від гімнастів і акробатів, які використовують спортивну техніку для виконання вправ на спеціальних гімнастичних турніках [3].

Стріт-воркаут – це можливість сформуванню спортивну статуру, зміцнити мускулатуру й бути в добрій фізичній формі, не витративши на це жодних коштів [1, 2].

Крім того, стріт-воркаут – це потужна й ефективна фізична база для тих видів спорту та вуличного екстриму, де потрібні прояви вибухової сили й великої витривалості. У професійному спорті для досягнень не обійтися без вживання різних препаратів, тут же цього не треба, є тільки тіло й вуличні прилади.

Відомий ще один вид такого тренування, який називають «гетто-воркаут» (англ. ghetto-workout). Він спрямований на силове навантаження, натомість стріт-воркаут поєднує техніку і силу [4, 5].

Є три основні напрями з розвитку воркауту: воркаут, стріт-воркаут, гетто-воркаут, дворова гімнастика, джимбар.

Складники стріт-воркауту:

- атлетичні вправи – це система вправ різного рівня складності, що сприяють зміцненню здоров'я, розвиткові сили та витривалості, а також формуванню атлетичної статури;
- калістеніка (англ. calisthenics) – комплекс простих вправ, які виконують використовуючи виключно власну вагу тіла. Метою цих вправ є розвиток м'язової сили та всебічний розвиток;
- паркур (англ. parkour) – фізична дисципліна французького походження, у якій учасники біжать за маршрутом, намагаючись пройти перешкоди найбільш ефективним способом, використовуючи лише силу та спритність власного тіла. Для паркуру необхідні такі навички, як стрибки, лазіння тощо [6].

Можна також застосовувати підтягування з навантаженням. У підтягуваннях із вагою людина розвиває білі м'язові волокна. Вони можуть розвивати велику силу, але за малий проміжок часу. Принцип їхньої роботи – анаеробний. Білі м'язові волокна відповідають за нашу силу, за витривалість – червоні м'язові волокна, які можуть працювати значно довше, ніж білі. Для підтягувань на більшу кількість разів це якраз потрібно, отож можна зробити висновок, що для збільшення кількості разів підтягування з вагою є марнуванням часу [1–2, 7].

Заняття зі стріт-воркауту виконують позитивні функції. Крім здорового способу життя і власного фізичного розвитку рух турнікменів, вони мають сильний виховний ефект. Однозначно, цей новий спортивний рух несе в життя вулиці тільки позитивний заряд, розвивається за своїми неписаними законами. Стріт-воркаут – вибір молоді, що дає змогу спрямовувати підлітків на правильний життєвий шлях.

Список використаних джерел

1. Гордієнко О.І. Особливості організації та проведення тренувань «Street-workout» Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський. 2015. Випуск 8. 424 с.
2. Лісовський В.Р. Молодіжний рух турнікменів – один з напрямків формування навичок здорового способу життя: методичний poradnik. Чернівці. 2013. 23 с.
3. Основи викладання гімнастики: навч. посібник. у 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп. Харків : ОВС, 2008. – Т. 2. 464 с.
4. Роговой Р.В. Теория и методика гимнастики. Горно-Алтайск. – 2019. – 268 с.

-
5. Роджера В. Эрла. Основы персональной тренировки Киев. Олимп. лит. 2018. 724 с.
 6. <http://turnik-men.ru/> Сайт для любителей вуличних Вправ на Турніку!
 7. <http://amazingstuff.co.uk/sport/bartendaz/#.utzmgrp6ozlq> Bartendaz