

Петров Дмитрий Евгеньевич,
студент юридического факультета гуманитарного института
ФГБОУ ВО «Новгородский государственный университет имени Яро-
слава Мудрого», г. Великий Новгород
petrov.dmitriy.97@list.ru



Сомов Александр Вадимович,
магистрант кафедры маркетинга и управления персоналом института экономики
и управления ФГБОУ ВО «Новгородский государственный университет имени Яро-
слава Мудрого», г. Великий Новгород
Somic_53@mail.ru

Воркаут – путь оздоровления населения

Аннотация. В данной статье рассматривается молодежное спортивное направ-
ление воркаут как путь оздоровления населения. Говорится об истории происхож-
дения, видах воркаута, приводятся примеры упражнений. Внимание акцентируется
на универсальности движения, а также социальной особенности воркаута.

Ключевые слова: воркаут, здоровье, воспитание, сила, выносливость, характер.

Раздел: (01) педагогика; история педагогики и образования; теория и методика
обучения и воспитания (по предметным областям).

По мнению немецкого философа-иррационалиста Артура Шопенгауэра (1788–
1860 гг.), «девять десятых нашего счастья зависит от здоровья» [1].

Подлинная красота человека – это физическое совершенство, интеллект, здоро-
вье. Здоровье подрастающего поколения всегда было в центре внимания семьи,
школы и общественности. Для того чтобы гармонично развиваться во всех направле-
ниях, обучающемуся необходимо крепкое здоровье. Сегодня, как никогда, здоро-
вьесбережение (технологии, использование которых в образовательном процессе
идет на пользу здоровью обучающихся [2]) становится актуальным.

Здоровый образ жизни, помимо отказа от вредных привычек, включает:

- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям кон-
кретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические
упражнения (например, гимнастика), с учетом возрастных и физиологических особен-
ностей;
- гигиену организма: соблюдение правил личной и общественной гигие-ны,
владение навыками первой помощи;
- закаливание [3].

На государственном уровне возрождаются нормы ГТО, которые в СССР пред-
ставляли собой мощнейшую систему оздоровления населения, начиная с ранних лет
до преклонного возраста, поддерживаются альтернативные молодежные движения,
направленные на популяризацию здорового образа жизни.

Одним из таких молодежных направлений является воркаут. В основном, ворка-
утом интересуется молодежь, однако каких-либо возрастных ограничений движение
не имеет.

Воркаут (Workout (англ.) – уличная тренировка) – представляет собой молодеж-
ное движение, основой которого являются упражнения с весом собственного тела.

Основной целью воркаута является пропаганда здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

Тренировочный процесс состоит из выполнения на уличных спортплощадках, (на турниках, брусьях, шведских стенках, рукоходах, наклонных скамьях и прочих конструкциях) или вообще без их использования (на земле) всем известными упражнениями, такими как подтягивание, отжимание, приседания, выпады, планка. Широкий диапазон вариативности выполнения основных упражнений, а также комбинирование более сложных элементов и объединение их в связки, позволяет построить многофункциональную тренировку, направленную на развитие всех основных групп мышц нашего тела. Преимуществом же является доступность занятий, возможность получения сильного, красивого и здорового тела без финансовых вложений.

Различные упражнения воркаута позволяют развивать различные способности человека (сила, ловкость, выносливость, скорость, гибкость)

Под силой человека понимают способность активно противодействовать внешнему сопротивлению, преодолевать его посредством мышечных напряжений) (Примерами упражнений для развития силы могут являться: подтягивания, отжимания от пола, на брусьях, приседания с собственным весом, со штангой, выпрыгивание, выпады).

Ловкостью называется совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений (подвижностью в суставах) (Воркаут предлагает такие упражнения, как ходьба на руках, прыжки через скамейку на одной, двух ногах).

Выносливость именуется – способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется промежутком времени, в течение которого для человека выполнение заданного физического упражнения не является проблемой. (Для развития выносливости применяют: ходьбу в среднем темпе; длительную ходьбу и бег в медленном темпе; кроссовый бег в переменном темпе (300–1000 м); передвижение на лыжах в медленном, среднем и переменном темпе; спортивные игры.)

Под скоростью же понимается проявление динамической энергии. На практике скорость характеризуется способностью мышц к сокращению в самый короткий отрезок времени, то есть по сути, способность выполнять как можно больше движений за определенный промежуток времени. (Примерами упражнений являются: бег в упоре стоя с максимальной скоростью, семенящий бег, бег с ускорением, Приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах с весом не более 20% от собственного веса, прыжки на одной двух ногах на короткие отрезки.)

Гибкость характеризует способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой, а также абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии. (Упражнения на гибкость обязательно должны присутствовать в каждой тренировке по воркауту)

Воркаут включает в себя несколько дисциплин (фристайл, батлы, силовое троеборье, джимбарр, дворовая гимнастика)

Свободный стиль (фристайл) – каждый из участников выполняет свободную программу, состоящую из нескольких элементов, которые он лучше всего умеет делать на турнике или брусьях по произвольной схеме.

Батлы 1х1 – в данном формате участвуют одновременно или поочередно двое спортсменов в свободном стиле. Соревнование осуществляется на выбывание.

«Силовое троеборье» – каждый участник выполняет максимальное количество повторений упражнения не слезая со снаряда. Это могут быть подтягивания, отжимания на брусьях, отжимания от пола, выход силы на две руки, подъем с переворотом,

возможно использование дополнительных весов (гири на 8,16, 24 и 32 кг) в зависимости от возрастной группы. Победителем признаётся тот, кто смог выполнить больше всех повторений

Одним из направлений в воркауте является Джимбарр – уличное направление, базирующееся вокруг динамичных упражнений на турнике, ориентированных на развитие силы, в большей степени гибкости и ловкости, а так же подвижности суставов. Он зародился в Колумбии (г. Богота) более 55 лет назад. Один из наиболее зрелищных видов, однако, и наиболее травмоопасный, особенно для неподготовленных атлетов. Бытует ошибочное мнение, что весь смысл воркаута как раз и заключается в выполнении конкретных элементов на спортивных снарядах по списку.

Некоторые любители воркаут для себя выбирают дворовую (уличную) гимнастику. Зрелищность элементов обусловлена сложностью исполнения и высокой динамикой. Целью спортсменов в этом случае является изучение и выполнение гимнастических элементов. Высокое значение при выполнении сложных элементов, таких, как, например «солнышко» (вращение на перекладине) имеет умение координировать свои движения и понимание физиологии [4].

По названию этого молодежного движения (workout) ясно, что пришло оно к нам из-за рубежа. Название движения состоит из двух частей Work – работа и out – вне. Если с первой частью довольно легко разобраться, то со второй частью ситуация немного сложнее. Воркаут призывает тренироваться вне рамок и условностей, и этот смысл тоже заложен в названии. Первоначально оно носило название гетто воркаут (ghetto workout), поскольку зародилось в гетто районах Соединенных Штатов Америки, примерно в 2004 году. Жители неблагополучных районов вследствие высокой криминальной обстановки и за неимением денежных средств на спортзалы тренировались на улицах города, где использовали любые металлоконструкции, здания, сооружения в качестве турников, брусьев, других спортивных снарядов. Впоследствии тренировки усложнялись и появлялись новые силовые элементы, атлеты стали включать в свои тренировки элементы из гимнастики.

В английском языке есть еще одно слово – калистеника (calisthenics), которое при переводе на русский язык означает тренировку и занятие с собственным весом. Но данное слово часто переводят как разминка, что не полностью описывает данное направление. Первый прообраз калистеники был заложен в традициях Древней Греции – как система подготовки сильных и выносливых бойцов. С течением времени стала неотъемлемой частью множества других направлений физической культуры.

Благодаря активно развивающимся современным технологиям, видео о тренировках уличных спортсменов стало распространяться по всему миру, привлекая все большее количество занимающихся людей. Стоит отметить, что как полноценное организованное движение оно появилось в России в Москве в 2009 году, благодаря действиям таких людей как Антон Кучумов, Сергей Иванов и Данила Черкасов. Во дворах ребята, интересующиеся воркаутом, стали разучивать новые элементы, самостоятельно планировать свои собственные тренировки.

Активное развитие воркаут получил как на территории нашей страны, стран бывшего Советского Союза, так и по всему миру. Огромный вклад в развитие молодежного движения принесли такие личности, как: выдающийся атлет Денис Минин, Иван Козачек, Валентин Коваль, создатель «школы турника» Михаил Баратов, Богдан Корженевский, Олег Аксенов, Кирилл Мацепуро, Руслан Бречко и многие другие [5].

В современном обществе бытует ошибочное мнение о том, что сильное и здоровое тело, можно получить только путем регулярных тренировок в фитнес центрах, с использованием тяги железа и персонального тренера. Воркаут позволяет стереть

границы данного общественного стереотипного мнения и опытом многочисленных атлетов доказывает, что обрести отличный внешний вид, стать более здоровым и сильным (не только телом, но и духом) можно гораздо проще. Достаточно лишь прислушаться к своему организму, регулярно тренироваться с собственным весом и использовать в этих тренировках своё воображение. Уникальной особенностью воркаута, с одной стороны, является возможность тренироваться совершенно бесплатно где угодно и когда угодно, ведь спортивным снарядом может стать любой городской объект – от специальных площадок и городских парков до дворовых территорий. С другой стороны, это свобода от рамок и условностей в упражнениях, когда физическая тренировка становится способом самовыражения! [6]

Наиболее значима воспитательная функция (социальная составляющая) воркаута, заключающаяся в регулярной организации открытых тренировок для всех желающих, активной работе с молодёжью и продвижении идей здорового образа жизни, путем проведения тематических уроков, мастер классов, показательных выступлений, участию в соревнованиях.

Следует отметить, что первоначально воркаут был лишь инструментом создания красивого тела, в Российских же условиях воркаут приобрел несколько иное значение – возможность личностного развития в рамках молодого социального движения. Общение и бесплатный обмен опытом и знаниями являются важной составляющей данного направления.

Принципиальная разница между воркаутом в России и в США состоит в наличии воспитательной функции воркаута в нашей стране. В Соединенных Штатах Америки в подавляющем большинстве воркаут является средством зарабатывания финансовых средств.

В отечественном воркауте отсутствует понятие «тренер». Основной принцип: «слушай свое тело» и «каждый помогает каждому».

Поскольку здоровый образ жизни весьма объемное понятие, целесообразно рассматривать отдельные его элементы.

- отказ от вредных привычек (идеология воркаута не допускает употребления легальных наркотиков) [7];

- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов (Ваше тело – это отражение Вашего образа жизни. И выглядит оно в полном соответствии с тем, какой образ жизни вы ведете. Не больше и не меньше);

- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учетом возрастных и физиологических особенностей;

- гигиену организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;

- закаливание [3] (поскольку воркаут призывает сторонников тренироваться на улице круглый год, можно с уверенностью сказать, что в зимний, осенне-весенний периоды идет закаливание организма)

Основная цель этого молодежного движения – привлечение населения к здоровому образу жизни.

Иными целями являются:

- привлечение молодежи к совместным тренировкам, участию в соревнованиях для ее духовного и физического развития;

- организация обмена опытом между спортсменами-любителями;

- организация акций и соревнований в честь празднования памятных дат;

- повышение своих навыков и мастерства для передачи опыта молодым участникам;
- мотивация молодежи к ведению здорового образа жизни;
- повышение качества и эффективности спортивно-массовой работы.

Необходимо помнить, что только при взаимодействии родителей и педагогов возможна полноценная работа по здоровьесбережению детей – будущего нашей страны. Воркаут – универсальный путь оздоровления населения.

Являясь гражданами России, мы хотим видеть нашу страну сильной, здоровой и счастливой.

Ссылки на источники

1. Афоризмы великих людей. – URL: http://www.wisdoms.ru/57_1.html.
2. Соколова Г. П. Семинар «Здоровьесберегающие технологии в современной школе». – URL: <http://festival.1september.ru/articles/102680/>
3. Сомова Е. Ф., Сомов А. В. Здоровьесбережение в семье // Образование без стрессов / МАОУ ПКС «ИОМКР». – Великий Новгород: МАОУ ПКС «ИОМКР», 2016. – 80 с.
4. WorkOut: фитнес городских улиц. – URL: <https://workout.su/articles/7>.
5. Ghetto workout. – URL: <http://allworkout.ru/novosti-workout/68-istoriya-street-workout.html>.
6. Все о бодибилдинге улиц. – URL: <http://builderbody.ru/vorkaut-sport-dostupnyj-kazhdomu/>
7. Углов Ф. Г., Жданов В. Г., Клименко И. П. Правда и ложь о разрешенных наркотиках: алкоголе и табаке. – 2-е изд., испр. – М., 2014. – 240 с.

Dmitry Petrov,

Student of the Faculty of Law of the Humanities, Novgorod State University Named after Yaroslav Mudryj, Velikiy Novgorod

Petrov.dmitriy.97@list.ru

Alexander Somov,

Graduate student of the Department of Marketing and Personnel Management of the Institute of Economics and Management, of the Federal State Educational Establishment of Higher Education "Novgorod State University of Yaroslav the Wise", Veliky Novgorod

Somic.53@mail.ru

Vorkaut - the way of health improvement of the population

Abstract. In this article, the youth sports field of the vorkout is considered as a way of improving the population. It is a question of the history of origin, the types of the vorkaut, examples of exercises are given. Attention is focused on the universality of the movement, as well as the social features of the vorkout.

Key words: vorkut, health, upbringing, strength, endurance, character.

Рекомендовано к публикации:

Купцовой С. А., кандидатом педагогических наук;

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,

главным редактором журнала «Концепт»

Поступила в редакцию <i>Received</i>	14.04.17	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	17.04.17
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	17.04.17	Опубликована <i>Published</i>	20.04.17



www.e-koncept.ru

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2017

© Петров Д. Е., Сомов А. В., 2017