

Физическая культура и спорт всегда были надежными рычагами в утвержденном здорового образа жизни и борьбе с вредными привычками. В ДМА основной акцент делится на оздоровительное направление спортивно – массовой работы и усилении требования к ее персонализации. Администрация и преподавательский коллектив старается физическую культуру молодежи непосредственно в общежития, где оборудованы спортивный комнаты, спортивные площадки и широко практикуются различные соревнования.

STREET WORKOUT – СИЛА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Е.А. ЯВОРСКАЯ, Я.А. КРАВЧЕНКО
ДВНЗ «Національний гірничий університет»,
Дніпропетровськ, Україна

***Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия,
постоянные и значительные***
Н. АМОСОВ

Возможно, вы уже видели ролики по телевизору или в Интернете, в которых молодые люди демонстрируют чудеса силы и необычные упражнения на уличных снарядах, а может быть обратили внимание на то, что в последнее время практически все турники по вечерам заняты и народу на школьных спортивных площадках заметно прибавилось. При этом все они действительно тренируются, а не сидят со спиртными напитками и сигаретами на лавочках. Эти молодые люди занимаются новым спортивным движением, которое называется – воркаут.

Воркаут – это уличное направление, базирующееся вокруг упражнений с собственным весом, в которых основной акцент направлен на развитие силы и выносливости. В переводе на русский язык, Street Workout означает балет на турниках, занятия на брусках.



Основной целью – этого спортивного направления, является борьба с курением, алкоголем, наркотиками и игровой зависимостью. Духовное, умственное и ментальное развитие молодежи, помощь в получении образования. «Здоровье – это богатство, а движение – медицина» – именно такой лозунг решил использовать Хасан Ясин, основатель американской команды Bartendaz выбрал

для продвижения своего необычного подхода к тренировкам в середине 90-х годов прошлого века. Очень быстро количество его последователей стало исчисляться десятками и сотнями, потому что он стремился показать людям, не только как развить силу или увеличить мышечную массу, но как стать сильнее духом и увереннее в себе. Казалось бы, обычные занятия на турниках приводили к изменениям в сознании людей и переменам в их жизни (в лучшую сторону). Хасан посвятил много времени подросткам из неблагополучных районов, и для многих из них это стало важным моментом в жизни. Были случаи, когда люди уходили из уличных банд, потому что благодаря тренировкам начинали задумываться о своём будущем. Первыми людьми, которые стояли у истоков этого движения в странах бывшего СССР и придали ему массовое развитие путём собственного примера – простые парни из Днепропетровска, а именно Денис Минин. Он же является лидером международной организации World Street Workout и международного движения за Здоровый Образ Жизни.

Суть воркаута заключается в физической подготовке своего организма без посещения платных фитнес-центров и открытию новых способностей своего тела. В тоже время, активное использование воображения в тренировочном процессе позволяет постоянно изобретать новые упражнения и комбинации, делая каждую тренировку непохожей на предыдущую. Благодаря своей доступности, отсутствию рамок и ограничений, а так же высокой эффективности и быстрым результатам, воркаут стал очень популярен среди школьников и студентов в России и СНГ, для которых дворовые площадки были единственным местом для занятий. Площадки для воркаута можно найти в любом городе, для занятий не нужно покупать дорогостоящее оборудование и в этом вся привлекательность данного вида спорта.

Практически все упражнения в воркауте – это варианты всем известных подтягиваний, отжиманий от пола, отжиманий на брусьях и приседаний. Но если обычные варианты выполнения этих упражнений можно назвать «классикой», то воркаут предлагает «неклассический» подход, заключающийся не только в использовании продвинутых вариантов упражнений, но так же их комбинирования и объединения в связки. Именно в этом и заключается причина высокой эффективности тренировок! Элементы ограничены только фантазией спортсменов, они постоянно усложняются и их количество увеличивается. Обычная тренировка – это не нудное повторение заученных упражнений, а, скорее, полет фантазии. Кроме основной цели воркаута, преследуется еще множество других, таких как:

- развитие во всем мире уличной тренировки. Пропаганда в качестве профессионального спорта, и как социального движения против пьянства, курения и наркотиков.
- обеспечение признания Street Workout во всем мире, как вид спорта;
- строительство новых площадок для тренировок;
- новый подход к развитию таких показателей как сила, выносливость, воля, гибкость, и т.д.;

- новое видение того, как можно по-новому задействовать объекты внешнего мира, как сделать их ещё более функциональными в отношении физического развития своего тела;

- организация международных Street Workout конкурсов, в том числе региональных и мировых чемпионатов по уличным тренировкам, разработка и утверждение правил таких конкурсов;

- разработка и внедрение международно-признанных процедур получения и поддержания квалификации преподавателей Street Workout, в том числе подготовки и аттестации преподавателей;

- посредством своей деятельности, внести вклад в развитие здорового гражданского общества.

Когда вы активно упражняетесь, кислород попадает в каждую клетку тела. Упражнения помогают коже стать блестящей, иногда исчезают и прыщи, что является комплексом для некоторых подростков, потому что активизируется кровообращение, улучшаются рефлексии. Занятия тонизируют мышцы, они становятся более упругими, а люди – подтянутыми и привлекательными, потому что суставы обретают большую амплитуду движений. Упражнения помогают достичь идеального веса и поддерживать его, чего никак нельзя добиться только с помощью диеты. Вместе с тем упражнения увеличивают количество эндорфинов, выделяемых гипофизом, а как известно эндорфины – это гормоны «радости и счастья», так называемые «природные наркотики», и уж они точно не притупляют мозговую деятельность и не убивают молодой организм.

С каждым днём количество людей, узнающих о воркауте, становится всё больше и больше. Его неоспоримые преимущества – доступность и свобода тренировок делают его очень привлекательным и интересным для самых широких слоёв населения (школьники, студенты, да и просто молодые и не очень люди). Интересным фактом может служить и то, что этим спортивным направлением, занимаются и девушки. Воркаут, так же может служить отличной базой для физической подготовки в любых других видах спорта, потому что в первую очередь учит владеть своим телом и контролировать его.



Об этом движении мы слышим каждый день, читаем в различных журналах и видим множество роликов в Интернете, но поверьте увидеть собственными глазами, на что способны многие ребята стоит намного большего.

Городские власти, узнав о таком активном развитии этого движения, пообещали всеми силами поспособствовать дальнейшему его продвижению. Во многих городах планируется постройка новых площадок. В Украине проводится множество фестивалей посвященных Street Workout. Можно с уверенностью говорить, что у воркаута впереди огромное будущее, как в нашей стране, так и во всём мире! Подводя итоги вышеизложенного, можно с точностью сказать, что занятие воркаутом – это здоровье, красота, сила, развитие как физическое так и духовное, а самое главное – занятость, а не трата времени в пустую! Это движение вытесняет наркоманию и алкоголизм из дворов наших домов, что является очень важным моментом, тем самым, укрепляя и оздоравливая молодых людей. А, как известно молодежь – это будущее страны, а здоровая молодежь – залог процветания и успешности любого государства!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. <http://chaso.ru>
2. <http://workout.su/>
3. <http://www.fitness-magazine.ru/news/766/6/street-workout>
4. <http://barcelona.net.ua/interesnye-fakty/chto-takoe-street-workout.html>
5. <http://www.fitness-magazine.ru/news/766/6/street-workout>

СОЦІОКУЛЬТУРНЕ СТАНОВИЩЕ СУСПІЛЬСТВА, ВПЛИВ НА ОСОБИСТІТЬ ЗМІ, РЕКЛАМИ, ЗАСВОЄННЯ МОРАЛЬНИХ І КУЛЬТУРНИХ ЦІННОСТЕЙ, ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ, ВІДНОВЛЕННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я

І.І. УДОВЕНКО

*Чернівецький православний богословський інститут,
Першотравенська школа №1,
Першотравенськ, Україна*

Marengo, you girl, come on you boy, with all your soul, go! - нав'язливо звучить з телеекрану. Замість дівчат в коротких спідницях, що волали «Нас де наздоженуть», прийшли майже голі «Femen». Виконуючи наказ Леніна вони груддю прокладають собі дорогу. Більшої проблеми ніж карієс, в суспільстві немає. Хочеться запитати мовою сьогодення: «А ви часом не гоните?» «Ні», – відповідають з екрану; «ми переганяємо. Первак домашній». Nocoments...

Починаючи з кінця середньовіччя людство розвинуло небувалі науково – технічні знання, загостило філософську думку, створило могутнє мистецтво різних напрямків – і все це розвивалось під знаком безрелігійного початку життя. Людство затверджувало світський, безбожний принцип, культивувало заповіді відстороненого гуманізму.

«Розпач та недорозуміння» – ось кінцевий підсумок сучасної культури. Філософська думка – де вона? Адогматизм зведений в догмат, аморалізм перетворений в мораль, розвеселий скептицизм в компанії з бульварним романом пропонується замість Євангелії.