

УДК 796.088

А. А. Братухина,

факультет истории, философии и права,

Омский государственный педагогический университет

Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. О. А. Сухостав

Интерес к воркауту как виду спорта среди студенческой молодежи

В статье проведен анализ вовлеченности студентов в занятия воркаутом (Workout). Установлено, что студенты знают о таком спортивном направлении, однако увлечены им лишь небольшой процент опрошенных. Студенты отмечают, что существует проблема недостаточной информированности о данном направлении как о виде спорта, и указывают на отсутствие спортивных площадок для занятий в шаговой доступности.

Ключевые слова: спорт, воркаут, Workout, двигательная активность, студенческая молодежь, физическая подготовленность.

В связи с дистанционным обучением из-за пандемии студенты проводят гораздо больше времени за компьютером (телефоном), что снижает их двигательную активность. Это непосредственно влияет на здоровье, качество обучения, общее физическое развитие. Для решения данной проблемы необходимо, чтобы студенты могли самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Но не все виды спорта для этого подходят, например командные, командно-игровые. Важна доступность вида спорта, минимальный набор инвентаря. Среди индивидуальных, на наш взгляд, выделяется легкая атлетика и виды спорта, где физические упражнения выполняются с собственным весом, к примеру, Workout (воркаут).

Воркаут — один из видов спортивных субкультур, характеризующийся выполнением упражнений с собственным весом, главным образом на турниках. Данное название появилось в США в 1990-х гг., а всеобщее признание для отдельной дисциплины получило в 2008 г. [1]. В России движение Street Workout в 2009 г. начали развивать участники сообщества One More Day — Антон Кучумов, Сергей Иванов, Олег Машаров и Данила Черкасов. В разных городах России и других стран проводятся соревнования разных уровней, в том числе чемпионаты мира, где оценивается сложность элементов, качество их исполнения, общая динамика выступления, связующие переходы, артистичность.

Исследования В. А. Маклакова [2] показывают, что у студентов, которые занимаются по программам воркаут-тренировок, значительно выше результаты физической подготовленности. Это наблюдается как в повышении уровня функцио-

нального состояния, так и во внешних изменениях тела, что свидетельствует о благоприятном влиянии воркаут-тренировок на организм человека.

Учитывая вышеобозначенное, цель исследования состояла в определении заинтересованности студентов в направлении Workout.

Ориентируясь на цель, мы определили следующие задачи: 1) выявить уровень знания респондентов о воркауте, 2) установить степень физической подготовки респондентов, 3) определить характер заинтересованности в занятиях воркаутом.

Нами проведен опрос студентов в возрасте 18–22 лет, в котором участвовали представители преимущественно Омского государственного педагогического университета, но также и других вузов города (Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, Омский государственный технический университет, Омский государственный университет путей сообщения, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта) и колледжей. Всего в опросе приняли участие 83 студента, из них 53 % девушек, 47 % юношей.

Опрос показал, что большая часть респондентов (60,2 %) занимается каким-либо видом спорта, 80,7 % знакомы с уличными видами спорта, из которых 77 % знают о направлении Workout. Однако треть респондентов (33,7 %) не признают данный вид спорта и лишь 31,3 % осведомлены о том, что существуют чемпионаты мира по нему. Среди студентов только пятая часть (20,5 %) знает о клубе Workout Omsk, а Виталий Меренцев, Андреа Лароса, Михаил Баратов — наиболее известные воркаутеры среди респондентов.

Воркаут-тренировками увлекаются 21,7 % опрошенных на любительской или профессиональной

основе, еще 16,9 % в своих тренировках используют элементы из воркаута.

В ходе опроса выяснилось, что из тех, кто имеет какое-либо отношение к воркауту, статичные элементы предпочитают — 21,7 %, динамичные — 22,9 %. В воркауте важны сила и выносливость для 50,6 % респондентов, красивое тело — для 27,7 %, а зрелищность элементов — для 21,7 %.

Среди наиболее предпочитаемых элементов называют «Горизонт», «Передний вис», а также выходы силой в разных вариациях.

Физические показатели опрошенных представлены следующим образом: 61,4 % могут сделать на турнике подтягивания (до 5 раз — 21,7 %, 5–10 раз — 14,5 %, 10–15 раз — 10,8 %, более 15 раз — 14,5 %); отжимания от пола до 25 повторений могут сделать 39,8 %, от 25 до 50 раз смогут выполнить 27,7 %, более 50 — 14,5 %.

Отжимания от брусьев умеют выполнять 73,5 %, более 15 раз могут сделать только 24,1 %, 10–15 раз — 8,4 %, 5–10 раз — 19,3 % и до 5 пов-

торений делают 21,7 % респондентов. Данные показатели свидетельствуют о том, что физическая подготовленность большинства студентов оставляет желать лучшего.

Основными причинами того, что студенты не занимаются воркаутом, называют отсутствие необходимой спортивной площадки рядом с местом проживания, занятость, низкую мотивацию.

Таким образом, можно сделать вывод, что воркаут — достаточно известное направление в спорте, студенческая молодежь знает о нем, но воркаут-тренировками увлекается лишь небольшой процент студентов. На наш взгляд, в Омске недостаточно пропагандируется данный вид спорта. Необходимо рекламировать воркаут в средствах массовой информации, социальных сетях, а также проводить различные спортивно-массовые мероприятия с элементами воркаута, соревнования, привлекая школьников, студентов и другие слои населения.

1. *Комяков О. С.* Развитие молодежного, субкультурного спорта на примере движения «воркаут» в г. Новокузнецке // Наука-2020. — 2017. — № 5 (16). — С. 105–111.

2. *Маклаков В. А.* Потенциал программ «Workout-тренировок» в повышении уровня функционального состояния студентов старших курсов // Междунар. науч.-исслед. журн. — 2020. — № 11-3 (101). — С. 129–133.