

УЛИЧНЫЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Провалов В. Е., студент 3 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Макарова Е.В.,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** воркаут, улица, спорт, доступность, направление.*

В данной статье рассматривается уличный спорт и его преимущество по сравнению с другими видами спорта, а также влияние на характер спортсмена.

Введение. В наше время, молодежь все больше интересуется здоровым образом жизни и спортом [1, 2]. Занятия спортом помогают человеку быть здоровым [3, 4, 5]. Однако человек, решивший заниматься спортом, сталкивается с массой вопросов: какой вид спорта выбрать, куда пойти заниматься, как найти хорошего тренера. Здесь немаловажную роль играет и стоимость занятий, необходимой экипировки. Уличный спорт доступен каждому, он позволяет тренироваться, не заходя в спортклубы, не покупая абонементы и оборудование, не выкраивая время в плотном графике рабочего дня, доступный всем и каждому. Именно по этим причинам современная молодежь выбирает уличную культуру и спорт.

Цель работы: анализ популярных уличных направлений спортивной деятельности.

Результаты исследований.

Воркаут. Одно из самых популярных видов уличного спорта, доступный каждому. Для занятия воркаутом необходим турник и брусья. Спортом конечно это сложно назвать, это скорее молодежное направление. С другой стороны, с каждым днем все больше проводится турниров и соревнований по данному занятию. Воркаут нацелен на развитие мышечной массы и выполнение различных элементов.

Преимущество данного направления в том, что благодаря функциональным тренировкам, возможно иметь красивое тело, не работая с отягощениями, и тем самым исключая травмы и большую нагрузку на сердце [6].

Кроссфит. Направление, которое появилось относительно не давно, но уже стало любимым занятием многих атлетов. Не редки случаи, когда в кроссфит переходят спортсмены из других видов спорта, например, из легкой атлетики или бодибилдинга, так как в таком направлении, как «кроссфит» сочетается и то и другое. Также хочется отметить, что многие бойцы выбирают именно это направление из-за его функциональности и развития мускулатуры [7]. Кроссфитом занимаются как в специализированных залах, так и на улицах. В крупных городах можно заметить специальные площадки, на которых проходят тренировки и различные турниры.

Бег. Бег очень полезен для здоровья, в частности для сердечной мышцы, и способен развивать функциональность и выносливость [8]. Зачастую, в городских парках можно встретить компании, пары или же просто друзей, которые занимаются бегом. Это очень важно, поскольку в одиночку это делать не совсем интересно, а друзья, как правило, это мотивация.

Паркур. Философия этого направления заключается в преодолении полосы препятствий на пути движения и в умении достигать любого географического места, используя при этом только свое тело.

Уличный спорт, во многом, был создан для того, чтобы отвлечь молодежь от вредных привычек и нездорового образа жизни. Поэтому неоправданный риск здесь совсем не в почете. Как ни странно, ребята здесь учатся, прежде всего, обдумывать и соизмерять свои силы и возможности. Несмотря на свободу уличного спорта, здесь все же есть свои определенные правила. Во-первых, «выходить на улицу» нужно лишь после многодневных тренировок по ОФП (общей физической подготовке). Элементы отрабатываются тщательно, постепенно переходя от базовых к сложным.

Заключение. уличный спорт развивает в человеке умение воспринимать любые препятствия на пути, как городском, так и

жизненном, в качестве очередной возможности стать сильнее и увереннее.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

2. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

3. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52 (6). – С. 181-187.

4. Макарова, Е.В. Особенности физкультурного образования студентов специального учебного отделения Ульяновской ГСХА / Е. В. Макарова // Материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Саратов, 17–20 сентября 2012 г. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью Издательство «КУБиК», 2012. – С. 152-154.

5. Макаров, А.Л. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы международного научно-практического форума – Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. – Самара, 31 декабря 2013 г. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2013. – С. 179-181.

6. Макарова, Е.В. Методы исследования адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном

образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2014 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

7. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

8. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

STREET SPORTS IN MODERN SOCIETY

Provalov V. E.

Keywords: *workout, street, sport, accessibility, direction.*

This article discusses street sports and its advantages over other sports, as well as the impact on the character of the athlete.