

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ С УКЛОНОМ В ВОРКАУТ

METHODS OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION IN THE FRESH AIR WITH A FOCUS ON WORKOUT

V. Lutsyuk
R. Gezha
Yu. Pershin

Summary: Modern reality is characterized by a change in the paradigm of physical education. Physical activity among young people in particular and the general population is one of the main trends in the formation of Russian society, focused on improving the human body and psyche. The policy of improving the health of Russians by means of sports is being integrated at the state level. To achieve the above-mentioned goal, physical culture in the fresh air is popularized, for which workout is actively spreading – playgrounds with sports equipment in open access are being built in courtyards, parks and other recreational areas, since outdoor activities contribute to the improvement of the bronchopulmonary system, are the prevention of respiratory diseases, help to increase the immune functions of the body, are mutually correlative with an increase in brain performance. Caring for the population begins with educational institutions, as the young body is able to optimally absorb educational information, including the benefits of physical activity. The improvement of methodological approaches and the educational process of higher schools contributes to the improvement of students, as well as the upbringing of a self-sufficient and purposeful personality, motivates them to regularly include sports in their lives, which is the foundation of healthy longevity. The bias of the discipline in the workout increases the cognitive interest of students in physical culture and reveals its value potential.

Keywords: physical education, sports, workout, fresh air, outdoor activities, methodology, higher school, university.

Луцюк Владимир Евгеньевич

к.с.-х.н., доцент, ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА
имени К.И. Скрябина
lustyk@mail.ru

Гежа Роман Валерьевич

Преподаватель, ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА
имени К.И. Скрябина
vasya-kruchkin@mail.ru

Першин Юрий Лаврентьевич

ст. преподаватель, ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА
имени К.И. Скрябина
pershin1957@mail.ru

Аннотация: Современная действительность характеризуется сменой парадигмы физического воспитания. Физическая активность среди молодежи в частности, и населения в целом – один из главных трендов становления российского общества, ориентированных на оздоровление организма и психики человека. На государственном уровне интегрируется политика оздоровления россиян средствами спорта. Для достижения вышеобозначенной цели популяризируется физическая культура на свежем воздухе, для чего активно распространяется воркаут – во дворах, парках и других рекреационных зонах строятся площадки со спортивным инвентарем в открытом доступе, так как занятия на улице способствуют оздоровлению бронхолегочной системы, являются профилактикой респираторных заболеваний, содействуют повышению иммунных функций организма, взаимокоррелятивны с увеличением работоспособности мозга. Забота о населении начинается с общеобразовательных учреждений, так как молодой организм способен оптимально впитывать учебную информацию, в том числе, о пользе двигательной активности. Совершенствование методических подходов и учебного процесса высших школ способствует оздоровлению обучающихся, а также воспитанию самодостаточной и целеустремленной личности, мотивирует регулярно включать в свою жизнь спорт, что является фундаментом здорового долголетия. Уклон дисциплины в воркаут повышает познавательный интерес студентов к физической культуре и раскрывает ее ценностный потенциал.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, воркаут, свежий воздух, занятия на улице, методика, высшая школа, вуз.

Введение

Занятия по физической культуре на открытом воздухе, как одна из форм тренировки и способов поддержания здорового образа жизни, проводятся в большинстве стран мира на протяжении многих лет, являясь ответом на традиционную модель обучения в закрытых помещениях [12, р. 1]. Актуальность совершенствования методики проведения физической культуры в высшей школе на улице обусловлена недостаточностью двигательной активности большинства обучающихся,

что детерминирует рост заболеваемости, в особенности сердечно-сосудистой системы, а также проблем с желудочно-кишечным трактом (данные проблемы касаются не только людей преклонного возраста, но и молодежи), что обусловило поиск и развитие различных направлений физкультуры и спорта, среди которых наибольшую популярность получили фитнес и «уличная гимнастика». По всей стране началось строительство спортивных центров, оборудованных современным оборудованием и инвентарем, развивающим различные практики и системы оздоровительных и спортивных тренировок

с учетом запросов и интересов населения. Однако, как подчеркивают исследования Роспотребнадзора, «наиболее эффективными и полезными являются тренировки на свежем воздухе» [8]. По этим причинам, параллельно с тренажерным фитнесом, актуализировался уличный спорт – «воркаут» [6, с. 39-40], которым можно заниматься на детских площадках, во дворах, парках, на набережных, в прилесных участках или на открытых для общественного пользования стадионах [8], а также так называемых плоскостных сооружениях: спортплощадках, расположенных под открытым небом (158,9 тыс. объектов по всей России), что существенно расширяет возможности студентов заниматься не только на уроках по физической культуре, но и самостоятельно продолжать тренировки на вышеперечисленных территориях.

Материалы и методы исследования

Материалы и методы исследования: междисциплинарное теоретическое исследование, описание, обобщение.

Результаты и обсуждения

Такое направление уличного спорта, как *Street Workout* («уличный фитнес») или *Ghetto workout* («дворовый фитнес») – включает в себя силовые тренировки под открытым небом с использованием собственного веса при помощи различных спортивных снарядов (рукоходов, турников, брусьев и т.д.). Более того, воркаут дает возможность тренироваться при любом уровне физической подготовки и без финансовых затрат на спортивный инвентарь.

Занятия подобного типа были популярны в Древней Греции, однако, возрождение данного движения началось только в XXI веке в Восточной Европе, России и США. В частности, воркаут начал развиваться в Нью-Йорке в бедных районах, где люди не могли позволить себе ходить в тренажерные залы. Вместо этого для тренировки они использовали окружающую среду, в том числе, игровые площадки и скамейки [6]. По мере того, как люди становились более сильными и выносливыми и получали качественный результат от занятий спортом, они начали записывать видеоролики о тренировках и фристайле, которые распространились по Интернету. Вскоре простота и легкость программы занятий с собственным весом распространились по всему миру, что привело к ее популярности сегодня. Как итог, в апреле 2011 г. в Латвии была основана Всемирная федерация уличной тренировки и художественной гимнастики (*Calisthenics Federation was founded in Latvia*) [10], которая вывела воркаут на профессиональный уровень.

В России *Street Workout* или *Ghetto Workout* появился примерно в 2009-2010 гг. Данное направление вызвало

огромный ажиотаж среди населения [11; 1] (см. рисунок 1), став субкультурой, которая в социальных сетях начала конкурировать с бодибилдингом. Мужчины и женщины начали заниматься спортом на улице, применяя в качестве вспомогательных средств турники, скамейки, деревья и даже уличные ограждения, чтобы с использованием веса собственного тела развивать силу, выносливость, ловкость и растяжку.

Согласно статистическим данным Всероссийского Центра исследования опроса населения (ВЦИОМ) и Росстата, количество лиц, занимающихся спортом, значительно выросло с 2013 по 2018-е гг., однако, снизилось на определенный процент к 2023 г., что обусловлено снижением числа лиц, занимающихся не военным делом и принимающих участие в социальных вопросах, соответственно (см. рисунок 1):

Согласно рисунку 1, вовлеченность молодежи в спорт снизилась с 2018 г. до уровня 2013 г., в том числе, уменьшился процент россиян (с 46% до 43%), которые отдают предпочтение воркауту. Однако все еще более половины граждан ведет активный образ жизни (53%) – показатель физической активности россиян планируется увеличить до 70% к 2030 г. При этом важными факторами, улучшающими качество пребывания на природе, являются цвета природы, насаждения, акватории, луга и разнообразный рельеф местности, предоставляющий возможности для лазания, которые в целом представляют большую ценность, чем традиционные игровые площадки, предлагаемые студентам.

Согласно лонгитюдным исследованиям (J. Coon Thompson, K. Boddy, K. Stein, R. Whear, J. Barton 2011 [13]; Depledge, M.H. M. Pasek, M. Szark-Eckardt, B. Wilk, J. Zuzda 2020 [12]), обучающиеся, выполняющие упражнения на открытом воздухе, существенно улучшают свое самочувствие по сравнению со своими сверстниками в помещении [13; 12, p. 2] и с большим желанием выполняют упражнения в группах смешанного пола [12, p. 2]. Более того, занятия на открытом воздухе способствуют значительному улучшению силы ног и скорости у студентов, принимавших участие в двухлетнем эксперименте [12, p. 11].

В процессе обучения дисциплине «Физическая культура» на открытом воздухе у студентов повышается настроение, что наиболее актуально в сезоны с коротким световым днем (когда поступление в организм витамина D и выработка серотонина минимизируются, а занятия в высших школах сменяют «летнюю» двигательную активность на «академическую статичность» (сидячий образ жизни). Климатический аспект минимизирует количество времени пребывания на улице, в то время как научно доказано, что необходимо закалывать организм, выводя его из зоны комфорта [9, с. 86], чтобы обучающиеся могли адаптироваться к воздействию естественной

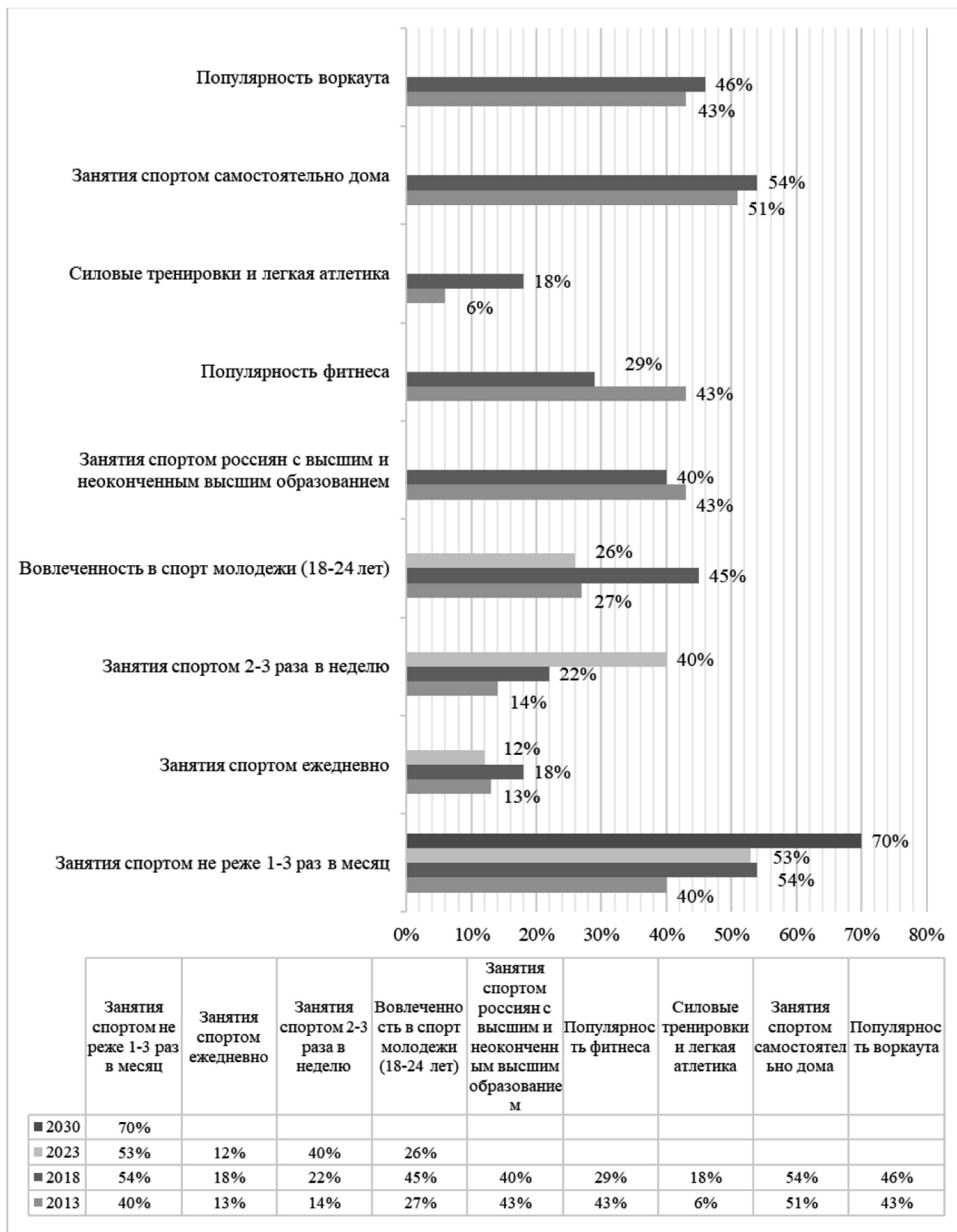


Рис. 1. Вовлеченность россиян в занятия физической культурой (данные ВЦИОМ [11] и Росстата [5; 7]. Рисунок автора)

окружающей среды и были способны с ней взаимодействовать без ущерба для здоровья, в том числе, на иммунологическом уровне.

Методические рекомендации по проведению физической культуры в вузе на свежем воздухе с уклоном в воркаут:

1. Проводить занятия по физической культуре с уклоном в воркаут на улице необходимо в разные сезоны года в каждой климатической полосе Российской Федерации, что способствует адаптации организма обучающихся к изменениям температурных режимов окружающей среды и повышает «способность организма сохранять стабильность температуры тела (терморегуляцию)» [9, с. 86].
2. Исходя из рекомендаций Роспотребнадзора, оптимальным временем для занятий физической культурой на свежем воздухе является раннее утро или вечерние часы, а также периоды после дождя, когда уровни выхлопных газов в воздухе существенно снижаются [8];
3. Занятия на открытом воздухе должны подготавливать обучающихся к умелому использованию природных объектов в их естественных условиях, что повышает мотивацию к спорту и является неотъемлемой частью воркаута: в качестве спортивного «инвентаря» можно использовать для занятий физической активностью деревья, скалистую местность, естественные неровности окружающего ландшафта, крупные камни и т.д.

4. Преподаватели физического воспитания должны готовить студентов к физической активности на протяжении всего периода обучения и поощрять их воркаут-тренировки, в т.ч. внеурочные, предоставляя возможность систематически принимать участие в соревнованиях. В России, например, проводятся: (1) Чемпионаты мира по воркауту в различных городах страны (г. Москва, г. Екатеринбург и т.д.); (2) Workout Games Pskov (г. Псков); (3) Moscow power fest (г. Москва); (4) Воркаут батлы на премии Кардо; (5) Воркаут батлы на турнире «Здесь и сейчас» (г. Москва) и т.д.

Выводы

Выводы: обучающиеся, на постоянной основе занимающиеся физической культурой на открытом воздухе, отличаются лучшей физической подготовкой, чем их сверстники, выполнявшие упражнения в помещении. Следует включать в учебную работу по физическим нагрузкам в вузе элементы воркаута, так как данное направление спорта завоевало популярность среди людей по всему миру благодаря своей доступности, максимальной приближенности к естественным природным условиям (физические нагрузки на открытом воздухе изначально были неотъемлемой частью повседневной жизни человека) и благоприятному воздействию окружающей среды, а также различных климатических условий на организм студентов, что способствует их адаптации к погодным условиям той широты, где они обучаются.

ЛИТЕРАТУРА

1. Луцук, В.Е. Модернизация концепта преподавания дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях / В.Е. Луцук, Р.В. Гежа, Ю.Л. Першин // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – № 2-1. – С. 60-63.
2. Першин, Ю.Л. Использование инновационных технологий при проведении занятий в секции единоборств / Ю.Л. Першин, А.М. Сурков, Р.В. Гежа // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 января 2020 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 319-322.
3. Антипов, О.В. Общая физическая подготовка как основа профессионально-прикладной физической подготовки будущих кинологов в современных условиях / О.В. Антипов, Е.Ю. Суханова, Р.В. Гежа // Организационно-методические аспекты повышения качества образовательной деятельности и подготовки обучающихся по программам высшего и среднего профессионального образования : сборник статей II Всероссийской (национальной) научно-методической конференции, Пенза, 07–08 декабря 2020 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2020. – С. 3-5.
4. Антипов, О.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту как мотивационно-ценностная составляющая на занятиях студентов в вузе / О.В. Антипов, Е.Ю. Суханова, Л.А. Нюрксне // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии и биотехнологии : Сборник научных трудов Международной учебно-методической и научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня основания ФГБОУ ВО МГАВМиБ - МВА имени К.И. Скрябина, Москва, 20–22 ноября 2019 года / Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии - МВА имени К.И. Скрябина». – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии - МВА имени К.И. Скрябина», 2019. – С. 7-8.
5. Итоги года: Российский спорт жив и будет жить. LIFE. Статья от 13 января 2023. URL: <https://life.ru/p/1547044>. Дата обращения: 12.03.2024.
6. Кавадло Э. Уличные тренировки. Городской воркаут / Э. Кавадло, Д. Кавадло; [перевел с английского Д. Соколов]. Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2017. 367 с.
7. Каким спортом занимаются россияне. Тинькофф. Статья от 24.10.2024. URL: <https://journal.tinkoff.ru/sportstat/>. Дата обращения: 12.03.2024.
8. О пользе занятий на свежем воздухе. Официальный сайт Управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор). URL: <https://72.rospotrebnadzor.ru/content/512/39409/>. Дата обращения: 12.03.2024.

9. Сбитнева О.А., Прянишникова Д.Н. Физическая культура на открытом воздухе как средство оздоровления студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. №3-1. С. 85-87. <https://doi.org/10.24411/2500-1000-2019-10622>.
10. Сиднева Л.В. Эффективность влияния outdoor training по типу ОФП на физическое состояние женщин первого зрелого возраста // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. 2015. №3. С. 39-43.
11. Спорт для всех. Всероссийский центр исследования общественного мнения (ВЦИОМ). Статья от 16 октября 2023 г. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sport-dlja-vsekh>. Дата обращения: 12.03.2024.
12. Pasek M., Szark-Eckardt M., Wilk B., Zuzda J. (2020) Physical Fitness as Part of the Health and Well-Being of Students Participating in Physical Education Lessons Indoors and Outdoors. International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH) 17(1):309. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010309>.
13. Thompson Coon, J.; Boddy, K.; Stein, K.; Whear, R.; Barton, J.; Depledge, M.H. Does participating in physicalactivity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physicalactivity indoors? A systematic review. Environ. Sci. Technol. 2011,45, 1761-1772. [CrossRef] [PubMed]
14. What is street workout? Uncategorized. URL: <https://www.street-workouts.com/what-is-street-workout-about/>. Date: 12.03.2024.

© Луцюк Владимир Евгеньевич (lustyk@mail.ru), Гежа Роман Валерьевич (vasya-kruchkin@mail.ru),
Першин Юрий Лаврентьевич (pershin1957@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»