

# «Дворовой» спорт - как база для популяризации и агитации здорового образа жизни среди молодежи

**Шеметов Станислав Владимирович**

студент 3 курса, факультета горного дела и природопользования  
Белгородского национального исследовательского университета

**Гончарук Ярослав Алексеевич**

ассистент, Кафедра "Физическое воспитание"

Белгородского национального исследовательского университета

E-mail: [stas.shemetov.1994@mail.ru](mailto:stas.shemetov.1994@mail.ru)

В связи с тотальной компьютеризацией и зависимостью от социальных сетей подрастающее поколение стало забывать о простом понятии «уличный спорт». На улицах современного города мы все реже можем наблюдать компании ребят, играющих в футбол, баскетбол и просто подтягивающихся на брусьях или турнике. В результате этого, общество получает физически неподготовленных и интровертированных юношей.

Как выяснилось, проблема заключается не только в нежелании молодых людей, но и в плохой оснащённости спортивных площадок или вообще в их отсутствии. Наше исследование проводилось среди группы представителей нового течения в дворовом спорте, так называемых «турникменов». Что подразумевает этот термин? Какова их социальная роль? Какие цели они преследуют и что для этого нужно?

Турникмены занимаются любительским видом спорта, который, в свою очередь, включает в себя выполнение различных упражнений на турнике, многие из которых были взяты из традиционной гимнастики, при этом главный акцент они делают на тренировку силы, выносливости и работу с собственным весом.

В социальном плане они представляют очень важную категорию людей, пропагандирующую здоровый образ жизни. Все мы знаем, что подтягивание на турнике ввели для получения значка ГТО, как показатель особой физической подготовки. Данное направление достигло всероссийских масштабов и все больше и больше его популярность распространяется на территорию СНГ. Проводятся как областные всероссийские, так и международные турниры. При подготовке для данного уровня мероприятий встает вопрос о безопасности тренировок спортсменов, о защитных снаряжениях, которые сложно приобрести. Многие из опрошенных спортсменов жаловались на нехватку страховочных ремней, необходимых для выполнения одного из самых популярных упражнений — «солнышко», спортсмен выполняет оборот на 360 градусов вокруг перекладины. Также встает вопрос об официальном признании данного течения спортом, и поддержке соревнований Федерацией Спорта.

В *таблице 1* приведены данные опроса проводимого 01.10.2016 г. в нём принимали участия спортсмены — «турникмены» в возрасте от 14 до 31 года, данные результаты показали следующее:

*Таблица 1*

№ п/п	Заданный вопрос	Да, конечно	Нет	50/50
		Ответы в процентном соотношении		

1	Для вас в понятие здоровый образ жизни входит занятие спортом?	96%	-	4%
2	Довольны ли вы своим здоровьем?	80%	5%	15%
3	Довольны ли вы уровнем развития дворового спорта в вашем городе?	30%	15%	55%
4	По вашему мнению городские власти заинтересованы в развитии дворового спорта?	20%	50%	30%
5	Достаточно ли хорошо оснащены оборудованием площадки для тренировок?	20%	70%	10%
6	Поддержание ЗОЖ является ли ключевым фактором тренировочного процесса?	90%	2%	8%
7	Вы получали травмы во время тренировочного процесса?	95%	5%	-
8	Связаны ли ваши травмы с недостатком снаряжения?	90%	-	10%

Как показали итоги, большинство участников считают себя физически здоровыми, ведут здоровый образ жизни и считают это необходимым элементом тренировочного процесса. Очевиден тот факт, что площадки для тренировок недостаточно оснащены и требуют финансирования для дальнейшего пополнения ее новым оборудованием. По данным результата опроса наблюдается высокий процент травмированных, что непосредственно указывает на недостаток или вообще отсутствие страховочного оборудования.

Пока движение турникменов не настолько популярно, но будем надеяться, в скором времени, оно наберет обороты. Ребята мечтают, чтобы в их городах начали строить большие гимнастические комплексы, что было бы удобно для них, но вопрос остается только один — финансовый.

### **Список литературы**

Электронные ресурсы:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. <http://www.gto-normy.ru/category/normativnye-akty/>
3. [www.minsport.gov.ru/polojenokomplekse14](http://www.minsport.gov.ru/polojenokomplekse14).
4. <http://workout.su/articles/527>
5. [http://workoutinfo.ru/news/porjadok\\_izuchenie\\_bazovykh\\_ehlemetov\\_v\\_street\\_workout/2011-08-29-445](http://workoutinfo.ru/news/porjadok_izuchenie_bazovykh_ehlemetov_v_street_workout/2011-08-29-445)