

**Каштанов В. Є., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих., старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»,*  
*м. Харків, Україна*

## **РОЗВИТОК СИЛИ М'ЯЗІВ РУК У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ** **ЗАСОБАМИ ВУЛИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ** **«STREET WORKOUT»: ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ**

**Анотація.** На основі аналізу наукової та методичної літератури вивчити вплив занять вуличною гімнастикою «Street-workout» на рівень розвитку сили м'язів рук у здобувачів вищої освіти. Надано методичні рекомендації щодо виховання зазначеної фізичної якості з використанням засобів цього виду фізичної активності у студентській молоді.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, сила м'язів рук, фізична підготовленість, фізична активність, «Street-workout».

**Вступ.** У переважній більшості здобувачів вищої освіти немає інтересу до занять фізичною культурою та спортом, що свідчить про необхідність пошуку ефективних шляхів формування у неї активно-позитивного ставлення до занять з урахуванням індивідуальних особливостей і потреб кожного [4].

Сьогодення пов'язано з новими тенденціями певною «модою» щодо рухової діяльності. Це зумовило появу нових видів спортивної спеціалізації, які користуються популярністю у студентської молоді. «Workout» є одним із таких напрямів фізичної культури.

Незважаючи на те, що «Workout» не є офіційно зареєстрованим видом спорту, в офіційний список увійшов тільки у Казахстані, але вже отримав широке розповсюдження серед молоді в Україні під назвою «Street Workout» [2].

«Street-workout» – це вулична силова гімнастика з переважним використанням ваги власного тіла. Він є одним із різновидів масових занять фізичною культурою, який включає виконання різних вправ на вуличних спортивних майданчиках, а саме на перекладині, брусах, шведських стінках, горизонтальних сходах й інших конструкціях, або взагалі без їх використання (на землі) [1, 5].

За даними П. І. Євстратова, М. М. Осадець [2], найбільш розповсюдженими вправами і елементами є: підтягування на перекладині різними хватами (верхнім, нижнім, широким, вузьким, перехресним), підтягування за голову, на одній руці з почерговою переміною рук, імітуванням ходьби з обтяженнями, горизонтальні підтягування, горизонтальні рухи тіла ліворуч і праворуч, підйом силою на дві руки на перекладині, згинання та

розгинання рук в упорі лежачи з різними варіантами розміщення рук, висоти опори і т. д.

На думку фахівців [1, 3, 5], для видів спорту, де потрібні прояви високого рівня розвитку вибухової сили та витривалості «Street-workout» є одним із ефективних засобів спеціальної і загальної фізичної підготовки.

«Street-workout» в останні роки став популярним в Україні, і не лише у великих містах, але і в невеликих селах. Практично всі, хто займається вуличною гімнастикою, ведуть здоровий спосіб життя. Вулична гімнастика стає відмінною альтернативою шкідливим звичкам та поганому дозвіллю [1, 2].

«Street-workout» – це не лише доступний вид фізичної активності для практично будь-якої людини. Заняття вуличною гімнастикою сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості у студентської молоді без такого навантаження на серце, яке можна по недосвідченості отримувати при силових тренуваннях з обтяженнями [1, 3].

Здоров'я та фізична підготовленість здобувачів вищої освіти є важливим аспектом, який впливає на їхню академічну успішність та загальний розвиток. Тому вивчення питання впливу занять вуличною гімнастикою «Street-workout» на рівень розвитку сили м'язів рук та надання методичних рекомендації щодо виховання зазначеної фізичної якості з використанням засобів цього виду фізичної активності у здобувачів вищої освіти є актуальним.

**Мета дослідження:** на основі аналізу наукової та методичної літератури вивчити вплив занять вуличною гімнастикою «Street-workout» на рівень розвитку сили м'язів рук та надати методичні рекомендації щодо виховання зазначеної фізичної якості з використанням засобів цього виду фізичної активності у здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Найбільш поширеними вправами для тренування у «Street-workout» є:

1. Підтягування на перекладині (pull up) – силова вправа на повторення; при якісному виконанні підборіддя необхідно піднімати вище поперечини, при опусканні тулуба вниз – повністю розгинати руки в ліктьових суглобах, не допускати махові і ривкові рухи тулубом.

2. Виходи на дві руки на перекладині (muscle up) – також силова вправа на повторення; для якісного виконання необхідно при піднятті тулуба вгору над поперечиною і опусканні повністю розгинати руки в ліктьових суглобах, уникати махових і ривкових рухів.

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від землі/підлоги (push up) – фізичні вправа на повторення: приймається упор лежачи на підлозі; після, зігнувши руки в ліктях, опускається тіло до паралелі з підлогою; потім, повністю розігнувши руки, тіло повертається у вихідне положення.

4. Згинання та розгинання рук на брусах (dips) – для якісного виконання цієї фізичної вправи необхідно уникати махових і ривкових рухів тулубом, при

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

піднятті вгору – повністю розгинати руки в ліктьових суглобах, а при опусканні – згинати руки в ліктьових суглобах до 90° або менше, тулуб повинен підніматися і опускатися у вертикальному положенні, без нахилу тулуба вперед.

5. Передній вис – може виконуватися як статична вправа, із затримкою тулуба в горизонтальному положенні щодо землі на час, при утриманні руками за перекладину турніка; або як вправа на повторення з підняттями тулуба до горизонталі [5].

Систематичні заняття «Street-workout» сприяють підвищенню рівня розвитку сили м'язів рук у здобувачів вищої освіти. Це обумовлюється такими факторами:

1. Збільшення м'язової маси. Систематичне виконання фізичних вправ з власною вагою, підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи сприяють зростанню м'язової маси рук.

2. Покращення силових показників. Регулярні тренування забезпечують збільшення сили м'язів рук.

3. Підвищення рівня розвитку витривалості. Заняття «Street-workout» сприяють удосконаленню витривалості м'язів рук.

4. Покращення координованості рухів. Виконання різноманітних фізичних вправ сприяє поліпшенню координованості рухів рук.

Методичні рекомендації для виконання сили м'язів рук засобами силових гімнастики «Street-workout».

1. Перед початком будь-якої фізичної активності необхідно обов'язково проконсультуйтеся з фахівцем з фізичної культури і спорту або тренером.

2. Використовуючи різні методи нетрадиційної гімнастики «Street-workout» необхідно враховувати вік, стать, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я здобувачів вищої освіти [4].

3. Слід дотримуватися правильного харчування, питного режим та відпочинку. Розумна комбінація тренувань, належного харчування і достатнього відпочинку допоможе досягти бажаних результатів у розвитку сили м'язів рук.

4. Для досягнення найкращих результатів важливо тренуватися регулярно. Доцільно створити графік тренувань, який включає різноманітні фізичні вправи для м'язів рук та інших груп м'язів.

5. Важливо дотримуватися правильної техніки виконання фізичних вправ.

1) Підтягування на перекладині.

• Почніть з правильного хвату на перекладині, розташованої на рівні Ваших плечей.

• Плавню піднімайте тіло, використовуючи лише м'язи спини та рук.

• Зберіть лопатки разом, коли піднімаєтеся, і спрямуйте лікті вниз.

• Контролюйте дихання: дихайте у такт руху.

2) Виходи на дві руки на перекладині.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

- Розпочніть з хвату на перекладині, розташованої на рівні Ваших плечей.
  - Плавно піднімайте тіло, переносячи вагу на одну руку, а потім на іншу.
  - Утримуйте тулуб прямим та контролюйте рухи.
  - Поступово збільшуйте кількість повторень.
- 3) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від землі/підлоги.
- Прийміть вихідне положення – упор лежачи.
  - Згинаючи руки в ліктьових суглобах, опускайте тіло до підлоги.
  - Повертайтеся до вихідного положення, розгинаючи руки.
  - Контролюйте дихання та уникайте стискування шиї.
- 4) Згинання та розгинання рук на брусах.
- Упор на бруси, тримаючи руками за його края.
  - Згинаючи руки в ліктьових суглобах, опустіться вниз.
  - Повертайтеся до початкового положення, розгинаючи руки.
  - Контролюйте напругу м'язів та уникайте різких рухів.
- 5) Передній вис.
- Почніть з вису на перекладині.
  - Плавно піднімайте ноги до грудей, утримуючи контроль над рухами.
  - Збережіть стійке положення тулуба та користуйтеся м'язами черевного преса для підтримки.

**Висновки.** Дослідження показало, що систематичні заняття вуличною гімнастикою «Street-workout» сприяють підвищенню рівня розвитку сили м'язів рук у здобувачів вищої освіти. Це досягається за рахунок збільшення м'язової маси, покращення силових показників, підвищення рівня витривалості та поліпшення координованості рухів.

Для досягнення найкращих результатів у розвитку сили м'язів рук важливо дотримуватися правильної техніки виконання фізичних вправ, консультиватися з фахівцем з фізичної культури і спорту, враховувати індивідуальні особливості та підбирати вправи згідно з рівнем фізичної підготовленості. Також важливо дотримуватися правильного харчування, слідкувати за питним режимом та відпочинком для досягнення оптимальних результатів у тренуваннях.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у порівнянні ефективності занять «Street-workout» з іншими видами фізичної активності в розвитку сили м'язів рук у здобувачів вищої освіти.

#### **Список використаної літератури**

1. Гордієнко О. І. Особливості організації та проведення тренувань «Street workout». *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2015. Вип. 8. С. 109–117.

**II Всеукраїнська науково-практична конференція**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

2. Євстратов П. І., Осадець М. М. Вплив занять вуличною гімнастикою «Street workout» на показники серцево-судинної і нервово-м'язової систем у юнаків. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. Вип. 32. С. 70–74.

3. Оробець І., Дмитрів Р. Характеристика стилів воркаута та їх значення у спортивній підготовці. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : мат. IV Всеукр. наук. електрон. Конф., 29 жовт. 2021 р. / відповід. ред. : Т. М. Булгакова. Київ, 2021. С. 133–134.

4. Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Рухово-координаційні здібності студентів в процесі секційних заняттях з воркауту в ЗВО. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні* : мат. IV Всеукр. електрон. конф. «COLOR OF SCIENCE», 29 січ. 2021 р. ред. А. А. Дяченко. Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2021. С. 147–151.

5. Цуманець А. Характеристика воркауту як виду спорту. *Дидактико-методичні аспекти фізичної культури* : зб. наук. пр. за мат. I туру X Всеукр. студ. наук.-практ. конф., 18 груд. 2015 року. Херсон : ХДУ, 2015. С. 312–314.