

**Е. Н. Хроленко, А. В. Марченко**

*Научные руководители: старший преподаватель З. Г. Минковская,  
старший преподаватель О. П. Азимок*

*Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь*

## **ПОПУЛЯРНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ «ВОРКАУТ» СРЕДИ СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

### ***Введение***

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Рациональный подход к здоровью создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Одним из составляющих здорового образа жизни является систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья выполнение физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность» [1].

Street Workout (с англ. «уличная тренировка») – разновидность физкультурных занятий, при которой все упражнения выполняются преимущественно на уличных конструкциях, используя вес собственного тела.

### ***Цель***

Изучить актуальность воркаут движения среди студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет» [2].

### ***Материал и методы исследования***

Исследование было проведено с участием 100 студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет». Возрастная группа от 18 до 22 лет, среди которых, 40 человек мужского пола и 60 – женского.

Методом данного исследования являлся онлайн-опрос с помощью сервиса Survio. Анкета состояла из 11 вопросов. Результаты исследования обработаны с помощью программы Microsoft Excel. Проведен анализ и обобщение научно-методической литературы.

### ***Результаты исследования и их обсуждение***

Результаты исследования представлены таблице 1.

Таблица 1 – Наиболее популярные ответы в социологическом опросе

| Вопрос   | Ответ             |
|--|-------------------|
| Как часто Вы занимаетесь физической культурой?                       | 2–3 раза в неделю |
| Как Вы относитесь к занятию спортом на открытом воздухе?             | Положительно      |
| Знаете ли Вы про движение воркаут?                                   | Нет               |
| Используете ли Вы воркаут площадки для занятия физической культурой? | Нет               |
| Если Вы используете воркаут площадки, то как часто?                  | 2–3 раза в неделю |
| Есть ли у Вас знакомые, которые занимаются на воркаут площадках?     | Да                |

## Окончание таблицы 1

| Вопрос   | Ответ           |
|--|-----------------|
| Как Вы считаете хватает ли в г. Гомеле воркаут площадок?   | Нет             |
| Какие самые частые упражнения Вы делаете на воркаут площадках?   | Не занимаюсь    |
| Как Вы считаете, влияют ли физические занятия на воркаут площадке на процессы физического развития и воспитания? | Да              |
| Узнав про движение воркаут захотелось ли Вам заниматься спортом на воркаут площадках?                            | Да              |
| Какие причины мешают Вам начать занятия физической культурой в уличных условиях?                                 | Дефицит времени |

В первую очередь нужно отметить, что среди респондентов подавляющее большинство – 74 % ведет активный образ жизни, из них 50 % занимаются физической активностью 2–3 раза в неделю, 24 % каждый день, 26 % не занимаются вообще.

Как показал опрос только 35 % студентов знают про движение воркаут, из них 31 % использует воркаут площадки для занятия физической культурой. Почти половина – 45 % относится к занятиям спортом на открытом воздухе положительно и 34 % респондентов придерживаются нейтральной позиции. Только 21 % респондентов отрицательно относятся к занятиям спортом на открытом воздухе.

На вопрос «Как часто Вы используете воркаут площадки для занятий физической культурой?» 29 % респондентов ответило 2–3 раза в неделю, 2 % каждый день, 69 % не используют воркаут площадки; 36 % опрошенных имеют знакомых, которые занимаются на воркаут площадках, 35 % затрудняются ответить, а у 29 % нет таких знакомых.

24 % респондентов считают, что в городе хватает достаточного количества воркаут площадок, 39 % – нет. Оставшиеся (37 %) затрудняются ответить [2].

Ответы на вопрос «Какие самые частые упражнения Вы делаете на воркаут площадках?» распределились следующим образом: 51 % – не занимается, 30 % – упражнения на перекладине, обхватывания прямым хватом, 26 % – упражнения на брусьях, отжимания, 20 % – упражнения на перекладине для мышц брюшного пресса.

Почти половина респондентов (47 %) считает, что физические занятия на воркаут площадке влияют на процессы физического развития и воспитания, 33 % затрудняется ответить о пользе воркаут движения, а 20 % утверждает, что пользы нет.

На вопрос «Узнав про движение воркаут захотелось ли Вам заниматься спортом на воркаут площадках?», 40 % ответило да, 26 % нет, остальные 34 % – затрудняются ответить.

Согласно результатам анкетирования основными причинами, которые мешают студентам начать заниматься физической культурой в уличных условиях, являются: дефицит времени (38 %), отсутствие желания, т. е. собственная инертность (30 %), погодные условия (25 %), смущение, неловкость перед большим количеством людей (4 %), причины отсутствуют (3 %) [3].

### **Выводы**

Таким образом, проведенный опрос показал, что большинство респондентов не слышало о движении воркаут до нашего опросника, из чего можно сделать вывод о том, что рассматриваемое нами движение нуждается в большей популяризации.

По результатам исследования можно констатировать, что студенты УО «Гомельский государственный медицинский университет» в отношении движения воркаут настроены позитивно и в большинстве своем готовы приступить к занятиям физической культурой в уличных условиях. Однако существуют факторы, сдерживающие их в этом стремлении. Основными причинами являются дефицит времени, недостаток площадок, погодные условия. Также удалось выяснить, что наиболее популярными снарядами на площадках являются перекладины и брусья, а популярными упражнениями – подтягивания и отжимания.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура студента: учеб. пособие / В. И. Ильинич; под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2010. – С. 448.
2. Здоровко [Электронный ресурс]. – Что такое Street Workout, его история и виды. – М., 2013. – Режим доступа: <https://zdorovko.info/kontakty/>. – Дата доступа: 02.03.2023.

УДК 796.344

**М. В. Чаусова, Е. С. Дмитроченко**

*Научный руководитель: к.п.н., доцент К. К. Бондаренко*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## **ИЗМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БАДМИНТОНЕ**

### ***Введение***

Эффективность выполнения двигательных действий в бадминтоне во многом зависит от слаженности работы мышечных групп, обеспечивающих необходимые траектории движения звеньев тела [5]. При этом, в обеспечении взаимодействия звеньев тела немаловажным фактором является модельные параметры движения [7]. Не смотря на всем известную фазовость спортивных движений, при биомеханической оценке зачастую необходимо проводить более подробный анализ действия. Для этих целей служит разделение движения на узловые элементы в зависимости от модельных параметров движения [2].

Для оценки двигательной деятельности бадминтонистов на площадке используется система видеоанализа движения, способствующая получению информации не только о траекториях движения, но и позволяющая рассчитать динамические характеристики [4]. Кроме того, это способствует возможности оценить отставленный эффект от предыдущей тренировочной деятельности [3].

Во многих игровых видах спорта, структурные компоненты выполнения технических действий имеют общий характер. Это позволяет оценить вклад различных мышечных групп в общую структуру выполняемого действия и сопоставить характер функционирования скелетных мышц в зависимости от уровня технической подготовки спортсмена [6].

Функциональное состояние скелетных мышц оказывает влияние на биомеханические характеристики двигательных действий. Это определяется временными параметрами выполнения физических нагрузок заданной направленности [8]. При этом, в спортивной деятельности важное значение имеют неинвазивные методы исследования функционирования скелетных мышц и влияние их состояния на структуру движения [9]. Следует учитывать, что большие физические нагрузки во время тренировочной деятельности имеют не только срочный приспособительный эффект, но и при многократности повторений, влияют на формирование долговременной адаптации. Это, в первую очередь, важно для нормального функционирования скелетных мышц [1].

### ***Цель***

Определение изменений функционального состояния скелетных мышц при серийном выполнении действий в бадминтоне.

### ***Материал и методы исследования***

Исследование было выполнено при участии 7 студенток гомельского государственного медицинского университета, занимающихся бадминтоном в возрасте 17–19 лет. Им