

Выбор одного из этих методов зависит от различных факторов. В значительной степени он определяется численностью учащихся (большинство методов обучения можно использовать в небольших группах). Но в первую очередь выбор метода определяется дидактической задачей занятия.

Для каждого возраста можно выбрать необходимый метод.

В начальной школе расширить представление детей об устройстве персонального компьютера можно за счет информационных минуток. Основной формой проведения информационных минуток лучше выбрать диалог (групповую дискуссию).

Учащимся 5-8 классов можно предложить создать мини-проекты, по интересующей их теме. Так же можно провести опрос учащихся по теме информатики в форме basket-метода.

Учащимся 9-11 классов, имеющим высокий уровень работы на компьютере можно предложить создание более серьезных проектов, например, с элементами исследовательской деятельности. Одной из форм таких проектов являются видеопроекты. Также старшеклассникам интересны уроки в виде деловых игр.

УДК 378.18

Купцова В.Ю.

**ВОЗМОЖНОСТИ STREET WORKOUT  
В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНОВ**

*БНТУ, г. Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент*

*Канашевич Т.Н.*

В настоящее время многие люди считают, что для получения красивого и здорового тела обязательно тренироваться

только в фитнес клубы с персональными тренерами, мучить себя различными диетами и принимать биологически активные добавки, считая, что тем самым ведут здоровый образ жизни. Однако здоровый образ жизни – социологическое понятие, характеризующее: а) степень реализации потенциала конкретного общества (индивида, социальной группы) в обеспечении здоровья; б) степень социального благополучия как единства уровня и качества жизни; в) степень эффективности функционирования социальной организации в ее отношении к ценности здоровья [1].

Проще говоря, это образ жизни человека, направленный на поддержание здоровья, профилактику болезней и упрочение человеческого организма в целом. В свою очередь Street Workout ставит своей целью передать, что достичь всего этого можно не прибегая к дорогостоящим затратам. Что же такое Street Workout?

В Беларуси это довольно молодое движение, своеобразная «уличная субкультура», объединяющая уникальный подход к тренировкам, стремление к разностороннему развитию личности и социальную активность [2]. Workout (Ghetto/Street Workout) – многокомплексная система физического развития в уличных условиях, с преимущественным использованием веса собственного тела на спортивных площадках, объектах естественного и городского ландшафта.

Идеей Street Workout выступают ее принципы, которые принимаются не как обязанность, а лишь направляют человека в нужное русло молодежного течения, а именно:

1. Свобода выбора (никто не в праве управлять вашим телом, мыслями и чувствами, кроме вас самих);
2. Развитие собственного тела (т.е. саморазвитие);
3. Получение удовольствия от физической нагрузки;
4. Взаимодействие и обмен опытом со сторонниками здорового образа жизни.

Анализируя данные принципы, легко заметить, что Street Workout привлекает своей свободой выбора и действий, так как не содержит никаких рамок, будь то залы, методики или взгляды, а также возможность тренироваться где угодно и когда угодно.

Сейчас идея Street Workout является особенно актуальной среди молодежи, в частности среди студентов, ведь тем самым дает возможность для самовыражения, помогает расширить или приобрести круг сторонников здорового образа жизни и предотвратить проблемы, связанные с малоподвижным, сидячим образом жизни.

Хотя сама идея тренировок с собственным весом на уличных тренировочных площадках начала свое возрождение в Америке благодаря роликам на YouTube, как движение Workout появился в Москве в 2009 году и с тех пор активно развивается.

Крупнейший в Беларуси спортивный комплекс под открытым небом для тренировок по Street Workout находится в Минске в парке имени Павлова (рядом со станцией метро Малиновка). На площади около 500 «квадратов» установлено более 20 спортивных снарядов: рукоходы, турники, брусья, шведские стенки и лавки для упражнений на мышцы пресса. Одновременно тут могут заниматься более 40 человек. Аналогичные места есть в минских парках «Тивали» и имени Марата Казея, а также в городах Сморгонь, Бобруйск, Барановичи и на территории НДЦ «Зубренок». В ближайшее время новая площадка появится в Вилейке [3].

Основную часть упражнений в Workout составляют всевозможные варианты подтягиваний, отжиманий от пола, отжиманий на брусьях или приседаний. Но за счет огромного количества этих вариантов, а также комбинирования элементов и объединения их в связки, удастся достигнуть действительно больших результатов.

Для студентов, впервые ступивших на путь воркаутера, можно предложить комплекс упражнений на каждый день, способству-

ющий укреплению организма в целом и повышением работоспособности, а также подготовке его к более сложной нагрузке:

1. Пять отжиманий от пола;
2. Пять подтягиваний на перекладине;
3. Пять приседаний;
4. Пять отжиманий на брусьях.

Профессионально занимаясь движением Street Workout можно:

1. Улучшить физические показатели;
2. Сформировать уникальный стиль и комплекс упражнений;
3. Стимулировать выработку гормонов, к примеру, гормон роста;
4. Предотвратить проблемы, связанные с малоподвижным образом жизни;
5. Сэкономить ресурсы на другие потребности студента.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Грицанов, А.Н. Социология. Энциклопедия / В.А. Абрищенко, А.Н. Грицанов. – Москва : Книжный Дом, 2003. – 1312 с.

2. Что такое Воркаут. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://workout.su/articles/7-что-такое-workout-nachalo>. – Дата доступа: 30.09.2018.

3. Крупнейшая в стране площадка для Street Workout. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sb.by/articles/v-minske-royavilas-krupneyshaya-v-strane-ploshchadka-dlya-street-workout.html>. – Дата доступа: 01.10.2018.