

Білім берудің заманауи әдістемелері мен технологиялары Современные методики и технологии обучения Modern methods and technologies of teaching

МРНТИ 77.01.39

А.Л. НАДЫРОВ¹, Е.М. МУХИДДИНОВ¹, С.Е. ДАЙРАБАЕВ¹

¹Казахский национальный педагогический университет имени Абая (Алматы, Казахстан) abutzhhan969@gmail.com; serik05@mail.ru;
<https://doi.org/10.51889/2020-1.2077-6861.18>

ИНТЕРЕС К НОВЫМ ВИДАМ СПОРТА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОГО СТРЕМЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация

В статье приведены результаты исследования по привитию устойчивого интереса к занятиям физической культурой студентов педагогического вуза, на примере модных в настоящее время видов спорта. Результаты наблюдений позволили авторам используя природные факторы и площадки стрит воркаут формировать профессиональные педагогические умения и навыки у будущих учителей, которым можно обучить на фоне интереса к новым видам спорта. В частности, авторами на фоне наглядных примеров занятий физическими упражнениями населения города в парке культуры и отдыха студенты были информированы о значении разминки перед тренировкой над развитием физических качеств. Им подробно дана характеристика выполнения общеразвивающих упражнений с целью оздоровления, развития физических качеств. В основной части урока студенты получили не только теоретические знания, но и научились выполнять и обучать простейшие упражнения для развития физических качеств. Результаты эксперимента позволили авторам повысить интерес студентов к здоровому образу жизни и обучить их элементарным принципам и методам тренировки.

Ключевые слова: стрит воркаут, физическая культура, спорт, физические упражнения, здоровый образ жизни.

С каждым годом интерес у населения к здоровому образу жизни растет. Повышается социальная значимость физической культуры и спорта как фактора здорового образа жизни. Для того чтобы поддержать население страны в стремлении к здоровому образу жизни и с целью охвата населения систематическим занятиям физической культурой и спортом государством строятся новые спортивные сооружения, лыже-роллерные трассы, велодорожки, ледовые катки, ледяные горки т.д. Сейчас в каждом жилом комплексе имеются спортивные и игровые площадки. В последнее время во всех городах Казахстана можно увидит площадки стрит воркаут,

Много сделано и в нашем вузе. Реконструирован стадион имени Мухтара Ауэзова в Центральном парке культуры и отдыха, отремонтированы спортивные залы. Кафедра оснащается спортивным оборудованием и инвентарем.

Укрепление материально-технической базы вуза дает возможность охватить физической культурой и спортом как можно больше желающих заниматься физическими упражнениями и повысить качество работы кафедры физической культуры и спорта по укреплению здоровья студентов. Здоровье студентов для нас имеет особую ценность, так как оно представляет собой интеллекту-

альный, репродуктивный, экономический, социальный и культурный резерв государства, его стратегический капитал.

Особенно это важно, когда речь идет о студентах педагогических вузов, будущих учителей общеобразовательных школ. Как специалисты в педагогической деятельности с детьми и подростками, они должны личным примером увлечь своих учеников в процесс укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, двигательной подготовленности.

Вот почему кафедре физической культуры и спорта необходимо применять современные и модернизировать традиционные средства, методы и формы организаций занятий, сущностной характеристикой которых является проблемная организация двигательной активности и мыслительной деятельности студентов.

Для современного этапа развития физической культуры и спорта характерно многообразие форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности [10].

Таким образом, представляется целесообразным учитывать реалии современной действительности и использовать новые виды спорта в занятиях со студентами, что будет способствовать повышению их интереса к физической культуре. Так, в настоящее время среди молодежи большой популярностью пользуется стрит воркаут. Воркаут – современное молодежное направление, устремленное на развитие физических и умственных параметров человека [7; 13].

Целью такого вида спорта является развитие человеческих способностей без использование дополнительных отягощений, то есть работа происходит полностью своим весом тела. Чаще всего воркаутом занимаются на уличных спортивных площадках, что и является основой этой спортивной субкультуры.

Идея заключается в том, чтобы превратить силу, обретенную на улице в уверенность и использовать ее в самых разных сферах. Не важно, чего можешь добиться на турнирах, важно, чего турниры помогут тебе добиться в жизни. Каждый день воркаутеры

стремятся стать лучше, чем они были вчера. Занимаясь на улице воркаутеры всегда находятся на виду и становятся живым примером для других людей, которые хотят начать заниматься и что-то изменить в своей жизни.

Воркаут – это универсальный и эффективный инструментарий для поддержания физической формы, организации увлекательного досуга для молодежи, а также тренировки для успешной сдачи нормативов Президентских тестов [1; 2; 10].

Проведенный опрос занимающихся спортсменом на площадках стрит воркаут выявил, почти единодушное мнение о пользе их занятий на снарядах. Они ответили, что тренировки дают: здоровье, заряд бодрости, психологическое равновесие.

Поэтому целью нашей работы было: используя интерес молодежи к новым видам спорта и оздоровительной физической культуре формировать устойчивое стремление к здоровому образу жизни у студенческой молодежи.

Для решения данной проблемы было решено использовать место расположение кафедры физической культуры и спорта КазНПУ им. Абая в Центральном парке культуры и отдыха г. Алматы. Здесь можно ежедневно видеть людей занимающихся, популярными в настоящее время видами спорта как: скандинавская ходьба, восточная оздоровительная гимнастика, стрит воркаут и т.д. Это может служить наглядным примером для молодежи в поддержании крепкого здоровья и хорошей физической подготовки.

Многими видами спорта, направленными на укрепления здоровья и развития физических качеств, можно заниматься самостоятельно. Как в основном делают многие воркаутеры. Однако, как показывают наши наблюдения самостоятельные занятия все же требуют консультации специалистов. Это подтверждает опыт работы фитнес клуба World Class Almaty где проводятся регулярные мастер классы от профессиональных тренеров на площадках стрит воркаут [7]. Однако, самостоятельные занятия требуют определенных знаний по технике выполнения физических упражнений, методике

занятий и тренировок. О необходимости специальных знаний для самостоятельных занятий отмечается многими авторами [3; 8; 15], которые подчеркивают, что значительная часть населения даже имея высокий образовательный уровень не в состоянии правильно распорядиться своим психофизическим потенциалом, чтобы с помощью физических упражнений поддерживать оптимальную работоспособность и здоровье. Одна из основных причин недостаток соответствующих знаний и методических умений [8; 15].

Проведенные нами беседы со студентами выявили, что наиболее значимым фактором жизни является здоровье, в тоже время они показывают слабый уровень знаний, практических действий, волевых усилий на поддержание здорового образа жизни.

Цели, направленные на приобретение знаний, умений, практических навыков, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности, а также возможностей физической культуры, как средства поддержания работоспособности, не получили должной оценки у студентов [3].

Обращает на себя внимание факт, что студенты практически не имеют сформированных представлений и знаний по ключевым вопросам физической культуры, что определяет их пассивное отношение к самоорганизации здорового образа жизни, не способствует реальному включению в физкультурно-спортивную, профессионально-прикладную и оздоровительную деятельность [8; 15].

Решить эту проблему можно расширив познавательную деятельность студентов под руководством и контролем преподавателя. Для этого было решено использовать месторасположение нашей кафедры. Она расположена в Центральном парке культуры и отдыха города Алматы. Значит мы имеем не только свои стадион, спортивные залы, но есть возможность использовать аккуратную вело дорожку, спортплощадки для игр и площадки стрит воркаут, а также природные факторы. Хорошее состояние материально-технической базы позволила нам разработать образовательную программу как для

проведения оздоровительной физической культуры, так и по формированию профессионально-педагогических умений и навыков у будущих учителей физической культуры. Занятия на площадках стрит воркаут проводились в форме уроков физической культуры. Состояла из подготовительной, основной и заключительной частей. Подготовительная часть включала выполнение общеразвивающих упражнений (далее – ОРУ). Общеразвивающие упражнения самые доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями выполняемые с целью оздоровления, развития физических качеств, улучшения функционального состояния организма [4; 5; 10; 12].

Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физическому воспитанию в детских садах, в школе, и вузах. Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастики передаваемого на телевидению.

Представители всех видов спорта широко включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств.

Большое количество ОРУ объясняется тем, что возможные действия телом и отдельными его частями применяются в различных сочетаниях, разнообразием степенью напряжения мышц, изменением скорости, амплитуды и направления движений. Смена исходных и конечных положений, применение различных предметов и приспособлений также расширяют границы использования данных упражнений. Относительная простота и возможность постепенно их усложнять делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности. Овладение ОРУ является школой двигательной подготовки. Обучение студентов знаниям, умениям и навыкам связанных с использованием такого универсального средства как ОРУ должны занимать существенное место в процессе физического воспитания. В основной части урока изучали и выполняли

упражнения на развитие физических качеств [9; 11]. Для этого использовались имеющиеся на площадке гимнастические снаряды такие как: брусья, кольца, перекладина и другие приспособления. Упражнения на брусьях состоят из маховых, силовых и статических упражнений.

Упражнения на брусьях являются эффективным средством развития силы мышц рук и туловища. Устройство брусьев позволяют выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Упражнения выполняются махом вперед и назад, разгибом на махе вперед, махе назад и с места, над жердями и под ними, с поворотами и перемахами в форме подъемов и спадов, оборотов и переворотов, кувырков и сальто и т.д.

Для успешного овладения упражнениями на брусьях занимающийся должен вначале освоить ряд специальных двигательных навыков таких как: рациональная техника размахиваний в упорах и висах, вспомогательные движения в плечевых суставах при ускорении маховых движений и отталкивании от жердей в подъемах, поворотах и сальто.

Травмоопасность упражнений на брусьях диктует широкое использование разнообразных способов страховки и помощи.

Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, координации, подвижности в суставах с самыми различными контингентами занимающихся.

Так, для развития силы сгибателей рук могут с успехом использоваться размахивания в висе на согнутых руках, сгибание рук на махе вперед и назад, для повышения гибкости позвоночника – круговые движения в висе, вис согнув ноги с выпрямлением их в угол.

Упражнения на кольцах имеют свою специфику, обусловленную конструкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в технику упражнений, даже одинаковых по названию

(например, подъем махом назад, оборот назад в упоре и другие выполняются как на перекладине, так на кольцах).

Однако техника этих упражнений имеет глубокие отличия. Они заключаются в том, что при работе на кольцах, даже при маховых упражнениях, все точки тела движутся не по дугам окружностей, как, например, на перекладине, а описывают сложные кривые центр тяжести тела гимнастов, стремится перемещаться в вертикальной плоскости, проходящей через точки подвеса колец. Поэтому выполнение махов на кольцах всегда связано со более большим, чем на перекладине, рывком при прохождении телом вертикального положения. Об этом всегда следует помнить и быть готовым предупредить возможный срыв. Особой популярностью у молодежи пользуются упражнения на перекладине. На этом снаряде молодежь выполняют не только элементарные упражнения гимнастической школы, но и упражнения маховые упражнения, отличающиеся высокой динамичностью. Выполнение упражнений на перекладине требует от исполнителя силовой и скоростно-силовой подготовки. Помимо этих качеств перекладина требует своевременного развития и постоянного совершенствования других важных двигательных качеств, среди которых – подвижность в суставах, в том числе специальная подвижность в плечах, выворотность кистей. Наконец, перекладина, как ни какой снаряд, требует от занимающегося высокой функциональной подготовленности. Выполнение быстрых и точных движений, их каскадный характер предполагают умение ориентироваться в пространстве и времени, точно дифференцировать свои действия в изменяющихся условиях, безусловно чувствовать их ритмику. Все это делает выполнение упражнений на площадках стрит воркаут очень зрелищным и дает возможность зрителю, видеть в хорошем исполнителе наличие таких качеств, как смелость, безукоризная координация движений, силу и ловкость [4; 5; 10]. В заключительной проводились физические упражнения на гибкость и расслабление мышц. Проводимые нами занятия

на оборудованных современными снарядами площадках стрит воркаут выявили, что студентов можно обучить:

1. Спортивной терминологии
2. Приемам помощи и страховки
3. Технике физических упражнений
4. Методам физического воспитания
5. Принципам методики физического воспитания
6. Приемам совершенствования техники базовых упражнений на снарядах
7. Методам развития физических качеств
8. Умениям составлять программу тренировок
9. Проводить самостоятельно тренировки

Одним из условий формирования здорового образа жизни является правильный подход к его популяризации. Важно стимулировать интерес молодежи к здоровому образу жизни через демонстрацию как можно больше позитивных примеров занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Примером позитивных примеров у нас были занятия физическими упражнениями людей старшего поколения в Центральном парке культуры и отдыха города Алматы. Их занятия проходили с широким использованием природных факторов физической

культуры. В процессе занятий ощущалось их поддержка друг другу в мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Повышению у студентов интереса к физическому совершенствованию послужили теоретические знания, которые они получили во время выполнения ими доступных физических упражнений на площадках стрит воркаут. Знание полученные в процессе тренировок на спортивных снарядах под руководством преподавателя способствовала популяризации самостоятельных занятий с широким использованием природных факторов.

Немаловажную роль в формировании в массовом сознании жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий послужили беседы студентов с людьми старшего поколения, которые своим примером показывали главную пользу физической культуры в укреплении здоровья.

Таким образом, введение новых учебных программ по модным на современном этапе видам спорта в процесс физкультурной деятельности студентов дает ряд преимуществ перед обычной физкультурой в спортивном зале. Они позволяют оптимизировать учебный процесс, сделать его более эффективным, пробуждает интерес студентов к физической культуре и влияет на физическое развитие студентов вуза.

Список использованных источников:

1. Воркаут: тренировки для начинающих. 03.04.2018 [Электронный ресурс]: <https://muskul.pro/training/street-workout> (дата обращения: 09.01.2020).
2. Воркаут для новичков: программа тренировок. Основы подготовки турникменов. 10.04.2018. [Электронный ресурс]: <https://muskul.pro/training/street-workout> (дата обращения: 09.01.2020).
3. Горлов С.Н., Толстых Д.С. Мониторинг удовлетворенности студентов качеством обучения на кафедре физвоспитания технического вуза. – Магнитогорский Государственных технический университет им. Носова. – Вестник Воронежского института МВД России. 2001г. №916. [Электронный ресурс]: <http://www.Referent.ru>. (дата обращения: 05.12.2019).
4. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского, 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 336 с.
5. Гимнастика. Учебник для ин-тов физ. культ. – Изд. 2-е/ Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 215 с.
6. Женский стрит воркаут для начинающих. [Электронный ресурс:] <https://yandex.kz/video/preview/?filme/15.09.2016>. (дата обращения: 09.01.2020)
7. Калиаскарова Т., Мусиров Д. В Алматы открыли первую бесплатную спортивную площадку для занятия. Street Workout. 14.05.2014. [Электронный ресурс:] https://vlast.kz/obshestvo/v_almaty_otkryli_pervuju_besplatnuju_sportivnuju_plosshadku_dlja_zanjatij_street_workout-5541.html (дата обращения: 03.01.2020).

8. Надыров А.Л., Шкурков А.С. Совершенствование процесса физического воспитания в вузе. Сейфуллинские чтения-11: Молодежь и наука: Материалы Республиканской научно-теоретической конференции, Том 1, 3 часть. – Астана, 2015. – 228. – 31 с.
9. Программа тренировок воркаут. 2.04.2018. [Электронный ресурс:] <https://fit.com/programmy-trenirovok/workout/> (дата обращения: 03.01.2020).
10. Сейсенбеков Е.К., Телахынов Е.Б., Джоксимович М., Тастанов А.Ж. Физкультурно-спортивная работа в учреждениях образования зарубежных стран: сравнительный анализ и организационные формы //Педагогика и психология – 2018.– №3 (34). – 126-132 с.
11. Спортивная гимнастика //Учебник для ин-тов физической культуры /Под общей ред. В.М. Смолевского и Ю.К. Гавердовского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 388 с.
12. Теория и методика физического воспитания /Учебник для ин-тов физ. Культуры /Под общей ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова, 2-е испр. и доп. (В 2-х т.). М.: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.
13. Чекальский А. Street Workout. 27.09.2017. [Электронный ресурс:] <http://bowandtie.ru/street-workout/> (дата обращение: 27.12.2019).
14. Что такое стрит воркаут. Википедия. 06.03.2015. [Электронный ресурс:] [https://yandex.kz/video/preview/? filme/](https://yandex.kz/video/preview/?filme/) (дата обращение: 06.01.2020).
15. Шкурков А., Надыров А.Л. Из опыта работы со студентами кафедры физического воспитания Казахского агротехнического университета им. С.Сейфуллина /Вестник физической культуры. – 2017. – №4. – 140-144 с.

References

1. Vorkaut: trenirovki dlya nachinayushchih. 03.04.2018 [Elektronnyj resurs]: <https://muskul.pro/training/street-workout/> (data obrashcheniya: 09.01.2020).
2. Vorkaut dlya novichkov: programma trenirovok. Osnovy podgotovki turnikmenov. 10.04.2018. [Elektronnyj resurs]: <https://muskul.pro/training/street-workout/> (data obrashcheniya: 09.01.2020).
3. Gorlov S.N., Tolstyh D.S. Monitoring udovletvorennosti studentov kachestvom obuchenie na kafedre fizvospitaniya tekhnicheskogo vuza. – Magnitogorskiy Gosudarstvennyy tekhnicheskij universitet im. Nosova. – Vestnik Voronezhskogo instituta MVD Roscii. 2001g. №916. [Elektronnyj resurs]: <http://www.Referent.ru>. (data obrashcheniya: 05.12.2019).
4. Gimnastika i metodika prepodavaniya: Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul'tury /Pod red. V.M. Smolevskogo, 3-e, pererab., dop. – М.: Fizkul'tura i sport, 1987 – 336 s.
5. Gimnastika. Uchebnik dlya in-tov fiz. kul't. – Izd. 2-e/ Pod red. A.M. SHlemina i A.T. Brykina. – М.: Fizkul'tura i sport, 1979. – 215 s.
6. Zhenskij strit vorkaut dlya nachinayushchih. [Elektronnyj resurs:] <https://yandex.kz/video/preview/?filme/> 15.09.2016. (data obrashcheniya: 09.01.2020)
7. Kaliaskarova T., Musirov D. V Almaty otкрыli pervuyu besplatnyuyu sportivnyuyu ploshchadku dlya zanyatii. Street Workout. 14.05.2014. [Elektronnyj resurs:]https://vlast.kz/obsshhestvo/v_almaty_otкрыli_pervuju_besplatnyuyu_sportivnyuyu_ploshchadku_dlja_zanjatij_street_workout-5541.html (data obrashcheniya: 03.01.2020).
8. Nadyrov A.L., Shkurkov A.S. Sovershenstvovanie processa fizicheskogo vospitaniya v vuze. Sejfullinskie chteniya-11: Molodezh' i nauka: Materialy Respublikanskoj nauchno-teoreticheskoy konferencii, Tom 1, 3 chast'. – Astana, 2015. – 228. – 31 s.
9. Programma trenirovok vorkaut. 2.04.2018. [Elektronnyj resurs:] <https://fit.com/programmy-trenirovok/workout/> (data obrashcheniya: 03.01.2020).
10. Sejsenbekov E.K., Telahynov E.B., Dzhoksimovich M., Tastanov A.ZH. Fizkul'turno-sportivnaya rabota v uchrezhdeniyah obrazovaniya zarubezhnyh stran: sravnitel'nyj analiz i organizacionnye formy //Pedagogika i psihologiya – 2018.– №3 (34). – 126-132 s.
11. Sportivnaya gimnastika //Uchebnik dlya in-tov fizicheskoy kul'tury /Pod obshej red. V.M. Smolevskogo i YU.K. Gaverdovskogo. – М.: Fizkul'tura i sport, 1987. – 388 s.
12. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya /Uchebnik dlya in-tov fiz. Kul'tury /Pod obshej red. L.P.Matveeva i A.D.Novikova, 2-e ispr. i dop. (V 2-h t.). М.: Fizkul'tura i sport, 1976. – 304 s.

13. Chekal'skij A. Street Workout. 27.09.2017. [Elektronnyj resurs:] [http://bowandtie.ru/street workout/](http://bowandtie.ru/street-workout/) (data obrashchenie: 27.12.2019).
14. Chto takoe strit vorkaut. Vikipediya. 06.03.2015. [Elektronnyj resurs:] [https://yandex.kz /video/preview/? filme/](https://yandex.kz/video/preview/?filme/) (data obrashchenie: 06.01.2020).
15. Shkurkov A., Nadyrov A.L. Iz opyta raboty so studentami kafedry fizicheskogo vospitaniya Kazahskogo agrotekhnicheskogo universiteta im. S.Sejfullina /Vestnik fizicheskoy kul'tury. – 2017. – №4. – 140-144 s.

Студенттік жастардың салауатты өмір салтына тұрақты ұмтылысын қалыптастыру факторы ретінде спорттың жаңа түрлеріне қызығушылықтарын арттыру

А. Л. Надыров¹, Е. М. Мухиддинов¹, С. Е. Дайрабаев¹

¹ Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті
(Алматы, Қазақстан)

Аңдатпа

Мақалада қазіргі сәнді спорт үлгілерін қолдана отырып, педагогикалық университет студенттерінің дене тәрбиесіне деген тұрақты қызығушылығын оятуға арналған зерттеу нәтижелері келтірілген. Бақылау нәтижелері табиғи факторлар мен көшедегі жаттығу платформаларын қолданған авторларға жаңа спорт түрлеріне қызығушылық таныта отырып, болашақ мұғалімдер үшін кәсіби педагогикалық қабілеттер мен дағдыларды қалыптастыруға мүмкіндік берді. Атап айтқанда, авторларға демалыс саябағындағы қала тұрғындарына арналған физикалық жаттығулардың көрнекі мысалдары аясында физикалық қасиеттерді дамыту бойынша жаттығуларға дейін жылынудың маңыздылығы туралы ақпарат берді. Олар сауықтыру, физикалық қасиеттерін дамыту мақсатында жалпы дамыту жаттығуларының орындалуы туралы толық сипаттама берді. Сабақтың негізгі бөлігінде студенттер тек теориялық білім алып қана қоймай, сонымен қатар физикалық қасиеттерді дамыту үшін қарапайым жаттығуларды қалай орындауға және жаттықтыруға болатынын білді. Тәжірибе нәтижелері авторларға студенттердің салауатты өмір салтына деген қызығушылықтарын арттырып, оларға оқытудың негізгі принциптері мен әдістерін үйретуге мүмкіндік берді.

Түйін сөздер: көшедегі жаттығу, дене шынықтыру, спорт, дене шынықтыру, салауатты өмір салты.

Interest in new sports as a factor in the formation of a sustainable desire for a healthy lifestyle among students

A. L. Nadyrov¹, E. M. Muhiddinov¹, S. E. Dairabayev¹

¹Kazakh national pedagogical University named after Abay
(Almaty, Kazakhstan)

Abstract

The article presents the results of research to inoculation a steady interest in physical education for students of the pedagogical university, using the example of currently fashionable sports. The observation results allowed the authors using natural factors and street workout platforms to form professional pedagogical abilities and skills for future teachers who can be trained background interest in new sports. In particular, the authors against the background of visual examples of physical exercises of the city's population in the Park of culture and recreation, students were informed about the importance of practice run before training on the development of physical qualities. They gave a detailed description of the performance of general developmental exercises for the purpose of health improvement, the development of physical qualities. In the main part of the lesson, students received not only theoretical knowledge, but also learned how to perform and train the simplest exercises for the development of physical qualities. The results of the experiment allowed the authors to increase students' interest in a healthy lifestyle and teach them basic principles and methods of training.

Key words: street workout, physical education, sport, exercise, healthy lifestyle.

Поступила в редакцию 11.02.2020.