

Студент 1 курса
факультета международных экономических отношений ХНЭУ

ВОЗМОЖНОСТИ STREET WORKOUT В ПРОДВИЖЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Аннотация. Рассмотрены возможности Street Workout в продвижении здорового образа жизни в молодежной среде. Акцентировано внимание на направленности молодежного движения в поддержании физической формы, снижении напряжения, непринятии вредных привычек.

Анотація. Розглянуто можливості Street Workout у просуванні здорового способу життя в молодіжному середовищі. Акцентовано увагу на спрямованості молодіжного руху в підтримці фізичної форми, зниженні напруги, несприйнятті шкідливих звичок.

Annotation. This paper studies the possibilities of Street Workout in the promotion of healthy lifestyles among the young people. The impact of the youth movement on fitness, reducing stress, rejection of bad habits is stressed.

Ключевые слова: социальное здоровье, молодежь, Street Workout, здоровый образ жизни.

Современное украинское общество характеризуется нестабильностью многих сфер: экономической, политической, социальной из-за идущих в них трансформационных процессов. Переходный период зачастую сопровождается такими негативными социальными явлениями, как высокий уровень безработицы, социальной стратификации и напряженности в обществе. Это негативно сказывается на социальном здоровье населения.

Социальное здоровье молодежи подвергается рискам, которые обусловлены неправильным питанием, экологией, снижением физической нагрузки. Физическая нагрузка поддерживает тело в хорошей форме и освобождает мозг от перенапряжения, тем самым благотворно воздействуя на нервную систему. Сейчас жизнь человека стала намного сложнее: увеличился темп, количество стрессов; психологическая нагрузка возросла, а физическая снизилась, что актуализирует изучение проблем здорового образа жизни.

Отправной посылкой в подходе к проблематике социального здоровья следует считать определение, принятое ВОЗ: "Здоровье является состоянием полного физического, духовного и социального благополучия" [1, с. 38], то есть здоровье – характеристика социальная.

К влиятельным небиологическим факторам можно отнести воздействия социальных институтов семьи, образования и СМИ. Те же самые институты выступают основными агентами социализации индивида. То есть можно сделать вывод, что процесс формирования социального здоровья тесно связан с проблемой социализации, которая предполагает адаптацию к социальным параметрам среды и к инновациям [2, с. 37].

В условиях нормально функционирующей семьи дети посредством механизмов идентификации воспроизводят модели поведения родителей. Нынешняя реальность приобретает девиантный характер. Курение, каждодневное потребление алкогольных напитков стало нормой многих взрослых, в том числе родителей, вслед за ними дети и подростки, из желания приобщиться к миру взрослых и, подражая моделям поведения взрослых, в свою очередь, следуют им в своей жизни.

Цель работы: рассмотреть возможности молодежного движения Street Workout в продвижении здорового образа жизни.

Street Workout представляет собой современное и уникальное молодежное движение, которое было основано в 1995 году. Одними из самых известных ярких представителей данного движения являются такие люди, как: Р. Сиидман, Х. Ясин, Э. Джеминец и др. Обозначенное молодежное движение имеет два направления – повышение физических и умственных возможностей человека.

Тренировки Street Workout должны проходить исключительно на свежем воздухе, что оправдывает в названии данного движения слова "Street" (улица). Street Workout создано только для того, чтобы дать возможность обычному человеку вести здоровый образ жизни, найти новых друзей, что важно, учитывая проблему опосредованного общения в социальных сетях.

Street Workout обретает популярность на всех континентах планеты: на данный момент во всем мире существуют около десятка команд или групп, которые занимаются уличными тренировками. В городе Днепропетровск уже не один раз проводились специальные фестивали, посвященные Street Workout. Один из представителей воркаута является Д. Минин, который стремится сделать Workout официальным видом спорта. Каждый пятый человек в Украине в возрасте от 16 до 30 лет знает про движение Workout [3].

Street Workout, в узком смысле слова, можно рассматривать и как новый вид спорта, поскольку он представляет собой серию физических упражнений. Street Workout – очень демократичный вид спорта [4], чтобы им заниматься не нужно дорогостоящего оборудования, тренировка может быть организована в любых условиях: в офисе, на природе или даже дома. Подразумевается отсутствие лидеров и сильнейших.

Основной задачей Street Workout является привлечение молодежи к здоровому образу жизни [5], для чего в социальных сетях была создана официальная страница общественной молодежной организации "Street Workout" [5]. На сегодняшний момент с помощью средств социальной рекламы, публикаций в газетах и журналах, стендов и плакатов осуществляется информирование всей молодежи о преимуществах здорового образа жизни. В течение 2012 года было организовано и проведено множество флешмобов и соревнований по Street Workout по всей Украине.

В качестве выводов следует отметить, что молодежное движение Street Workout дисциплинирует, развивает и поддерживает молодежь в ее желании наследовать здоровый образ жизни. Современное поколение требует новых и эффективных методов продвижения здорового образа жизни, которые табуируют употребление наркотиков и алкоголя, привлекают к занятию спортом, формируют социальное здоровье молодежи.

В дальнейшем было бы целесообразно изучить более подробно социально-демографический портрет участников молодежного движения Street Workout, что даст возможность расширить целевую аудиторию движения.

Научн. рук. Беликова Ю. В.

Литература: 1. Актуальные проблемы исследования социального здоровья. Опыт социолого-философского анализа : учебн. пособ. Часть I / под ред. Р. А. Зобова и А. А. Козлова. – СПб. : Химиздат, 2004. – 168 с. 2. Беликова Ю. В. Гендерные особенности социального здоровья в Украине / Ю. В. Беликова // Матеріали 1 міжнародної науково-практичної конференції "Гендер. Екологія. Здоров'я" (Харківський державний медичний університет 23 – 24 жовтня 2007) : наук. збірн. – Х., 2007. – С. 35–38. 3. Спортивный форум [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://ya-sport.com>. 4. Спортивный форум [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.mhealth.ru>. 5. <http://vk.com/streetworkout>. 6. Спортивный форум [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://obzor.mk.ua/chto-takoe-street-workout.html>.