

**Казначеев Валерий Александрович**

канд. психол. наук, доцент

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

## **ДВОРОВЫЙ СПОРТ КАК ОТДЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ МАССОВОГО СПОРТА**

***Аннотация:** сегодня большое внимание уделяется развитию массового спорта среди молодежи. Одновременно восстанавливается интерес к дворовому спорту как самой доступной форме занятий. Однако, для того чтобы популярность дворового спорта среди возрастала и дальше, требуется поддерживать его развитие и вкладывать средства в формирование необходимой инфраструктуры. Статья посвящена проблемам и перспективам развития дворового спорта.*

***Ключевые слова:** спорт во дворе, массовое физкультурно-спортивное движение, инструктор по спорту по месту жительства, активизация населения, спортивные площадки, воркаут.*

Массовый спорт отличается от других типов спорта максимальной доступностью для населения в силу отсутствия искусственных ограничений («цензов») на спортивные достижения, спортивные способности, возраст, материальную обеспеченность.

Одним из направлений массового спорта является дворовый спорт, который можно определить как отдельную специфическую часть массового спорта, направленную на социальное воспитание (социализацию), реабилитацию, спортивное самовыражение, здоровый образ жизни, а также организацию и проведение регулярных и систематических занятий спортом в рамках специализированных лиг.

Современная «цифровизация» жизни мало способствует продвижению физической активности. Молодые люди предпочитают проводить свободное время в интернет-пространстве, при этом пропаганда дворового спорта, как доступного и полезного, отсутствует. Тем не менее на протяжении всей многове-

ковой истории России дети и подростки всегда играли в различные подвижные игры рядом со своими домами. Во многом благодаря такому времяпрепровождению целые поколения были физически здоровыми и социально адаптированными. Так, лапта является одной из старейших русских спортивных игр. Во время раскопок в Великом Новгороде, которые датируются XIV веком, были найдены приспособления для игры в лапту – деревянные ракетки и войлочные мячи. Лапта требует находчивости, внимания, быстрого бега, зоркого взгляда и твердости рук. При этом лапта – это не только механическое упражнение, она учит дружелюбию – «помогай своим».

В 50–60-е годы XX века произошла массовая миграция людей из деревень в города, где новые поколения стали осваивать другие дворовые игры – футбол, хоккей, волейбол. Важно отметить, что подростки играли не только в своих дворах. Повсюду возникали массовые спортивные движения – проводились соревнования с участием команд из соседних дворов и улиц. Однако в 70–80-х годах начал активно развиваться большой спорт, стали повсеместно открываться детские спортивные секции и дворовый спорт был забыт.

Сегодня стало очевидно, что дворовое спортивное движение нуждается в возрождении. Для того чтобы дворовые виды спорта охватывали подавляющее большинство молодежи, можно рекомендовать следующие шаги: разделить жилые районы города на сектора, на основе которых формируются команды, а затем в каждом таком дворе (или рядом с ним) создать комплекс спортивных площадок. Для больших дворов, где проживает много молодежи (особенно в возрасте от 10 до 15 лет), целесообразно создавать комплексы для развития следующих видов спорта: футбол, хоккей на траве, волейбол, бадминтон, настольный теннис.

В небольших (по числу молодых жителей) дворах лучше создавать спортплощадки для бадминтона, волейбола, настольного тенниса и, по возможности, стритбола – это виды спорта, где в состав команды которых может входить всего 3–4 человека [1]. Стритбол – «уличная» разновидность баскетбола. Игра появилась в США в середине XX века и затем охватила весь мир. Главные отличия стритбола от традиционного баскетбола заключаются в следующем: каждая команда может од-

новременно задействовать не более трех игроков (четвертый – запасной); игра идет в одно кольцо. По вышеперечисленным видам спорта небольшие дворы вполне смогут участвовать в городских турнирах на общих основаниях.

Развитие дворового спорта также может способствовать изменению градостроительной политики – созданию нового типа многоквартирного дома, во дворе которого люди в свободное время смогут заниматься спортом. Тренировки в одном дворе, выступление в одной команде, поддержка своих детей и детей соседей сможет объединить жильцов дома (двора) и приведет к тому, что люди начнут уделять внимание не только личной, но и общественной жизни.

В некоторых городах России уже активно продвигают инициативы дворового спорта. Так, в Ульяновске стартовал конкурс «Я – дворовый тренер». Здесь планируют выявить наиболее талантливых и инициативных специалистов, которые займутся развитием массового дворового спорта. Специально созданная комиссия оценит представленные проекты и определит победителей, которые получают возможность реализовать свои инициативы до 31 декабря 2025 года. При этом подчеркивается, что к работе с детьми и молодежью должны привлекаться только грамотные, подготовленные специалисты.

Также активная молодежь может вступить в Лигу Дворового Спорта России (участие 16+), которая состоит из единомышленников по таким видам спорта как футбол, баскетбол 3 на 3 (стритбол), волейбол, шахматы, хоккей и теннис, а также является фундаментом, который позволит дворовым командам развиваться и с уверенностью смотреть вперед. Преимущества вступления в Лигу:

- добавление данных на современный сайт, с широкой статистикой команд и личной статистикой каждого игрока;
- помощь в проведении интересных спортивных сезонов с фотографиями, новостными выпусками и статьями;
- возможность принять участие в финальном междугороднем турнире по окончании регулярного Чемпионата Лиги [2].

Отдельно необходимо сказать о воркаут-площадках, которые установлены в некоторых современных российских дворах. Воркаут – это уличная гимнасти-

ка, данный вид физической нагрузки пока не внесен в реестр видов спорта, но его популярность распространилась по всему миру и продолжает набирать обороты (повсеместно проходят соревнования и Чемпионаты Мира). Воркаут – одна из самых зрелищных физических тренировок, которая сочетает в себе: сложность выполнений элементов, свободу и смелость участников. Важно, что при этом воркаут мало похож на традиционные гимнастические упражнения, которые требуют определенной техники исполнения [3]. На тренировках воркаута можно увидеть каскадерские трюки, сложные разрядки, групповые элементы. Также воркаут отличает дополнительная мотивация, поддержка от команды и возможность оттачивать навыки в группе единомышленников.

Таким образом, уличный воркаут – это молодежное спортивное направление – любительские тренировки на брусьях, турниках, рукоходах, шведских стенках с собственным весом. Существуют определенные стили воркаута:

- классический – упражнения с собственным весом и придумывание новых;
- кубинский стиль Джимбар – сложные упражнения. Требуют координации, ловкости, хорошей подготовки.

Фристайл – свободный подход к тренировке, в котором участник может максимально выразить себя (вольная программа).

Воркаут подразумевает тренировки в теплое время года. Зимой основная масса спортсменов переходит в залы, где есть необходимый инвентарь для занятий (в этом случае большой популярностью пользуются залы с оборудованием для Crossfit).

Для России – воркаут не новое направление в физической активности, а по сути, хорошо забытое старое. В советское время тренировки на уличных спортивных снарядах – турниках, брусьях – были популярны среди людей всех возрастов. Однако в сложные 90-е годы, когда ценности людей изменились, а инфраструктура пришла в упадок, уличные тренировки понемногу сошли на нет.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод о том, что для развития массового спорта в России необходимы значительные перемены в обществе – изменение жизненных приоритетов и осознание потребности каждого человека

в занятиях физической культурой. Дворовый спорт приводит к консолидации граждан по месту их жительства, популяризации здорового образа жизни среди всех возрастных групп населения, способствует возрождению национальных традиций и патриотизма.

### *Список литературы*

1. Пяткова Т.В. Дворовые виды спорта как форма досуга детей и молодежи / Т.В. Пяткова // Уральский федеральный университет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/123156/1/978-5-7996-3688-3\\_2023\\_121.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/123156/1/978-5-7996-3688-3_2023_121.pdf) (дата обращения: 14.10.2024).
2. ЛДСР. Лига Дворового Спорта России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--d1anqd.xn--p1ai/football/about> (дата обращения: 14.10.2024).
3. Кирсанова О.Н. «Street workout» как средство подготовки юношей к выполнению норм ВФСК ГТО / О.Н. Кирсанова, Е.Г. Чистякова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – №8 (198) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3EMu8U> (дата обращения: 14.10.2024).