

Оверченко І., студент групи 102-ФС  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*  
Науковий керівник:  
к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ВОРКАУТ: ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНІСТЬ**

Street workout – це масовий рух, заснований на заняттях фізичною культурою із застосуванням тренувального обладнання в громадських об'єктах, таких як шкільні двори, парки, спортивні майданчики в міській забудові. Людина, яка займається воркаутом називається не інакше як воркаутер, термін – турнікмен, який часто вживають у змі, неправильний.

Дане поняття – воркаут – означає вид занять, заснованих на виконанні вправ переважно на вуличному обладнанні: турніках, брусах, лавках, сходах та інших. Стріт воркаут робить акцент на заняття з власною вагою, розвиток сили і витривалості. Такий напрямок також називають «вуличним фітнесом», але при всьому при цьому він не є видом спорту, через те, що офіційного визнання немає ні в одній країні.

Слід зауважити, що воркаут не має чіткого поділу на стилі, однак, у цього вуличного спорту існує історично сформована класифікація, яка включає в себе 7 підвидів.

- 1) Street Workout – вуличний воркаут – класичний стиль, що має на увазі виконання різних елементів з власною вагою і вигадування нових вправ;
- 2) Ghetto Workout – гетто воркаут – даний стиль зберіг переваги бідних підлітків, які заснували цей напрямок. Акцент робиться на виконання складних елементів і яскравих силових вправ, наприклад, ізометричних. Деякі елементи знайшли своє відображення в східних єдиноборствах, такі як: віджимання на пальцях;
- 3) Handstand – дворова гімнастика – даний стиль є силовим напрямком Ghetto Workout, де силові виходи на турніку чергуються з віджиманнями і т.д.;
- 4) Gimbarr – джимбарр – унікальний «Колубійський» стиль, що тягне небезпеку для життя. Вимагає розвитку спритності і хорошої координації. Виконувати елементи без підстрахування не рекомендується.
- 5) Freestyle-bar – фрістайл-бар- своєрідний паркур на турніку, який переважно складається зі стрибків, перельотів, сальто та гейнерів.
- 6) Power Workout – силовий воркаут – найскладніші силові статистичні та статико-динамічні елементи та трюки.
- 7) Base Workout – бейс-воркаут – артистичне виконання базових вправ (з відривом, плесканням, поворотами, перекиданням) у ритмі музики на будь-яких видах спорядження

Цікавими є складові вуличного воркауту:

- Атлетичні вправи — система вправ різного рівня складності, що сприяють підсиленню здоров'я, розвитку сили.
- Калістеніка (англ. Calisthenics) – комплекс простих вправ, які виконують використовуючи виключно власну вагу тіла.
- Паркур (англ. Parkour) – фізична дисципліна французького походження, в якій учасники біжать за маршрутом, намагаючись перейти перешкоди найбільш ефективним способом, використовуючи лише власні тіла.
- Хіп-хоп музика – форма музичного вираження та артистична культура, що утворилася серед афроамериканської громади у середині 1970-х років у районі Бронкс, Нового Йорку.

Історично воркаут виник у 90-х роках в Америці. Коли темношкірі підлітки почали активно працювати над розвитком свого тіла, займаючись на звичайних спортивних майданчиках на вулиці. Під час загальнодоступності Інтернету в мережі стали з'являтися і поширюватися відео, де можна було побачити ці тренування. Невідомо, хто першим почав іменувати відеоролики як «street workout», але назва прижилася і пізніше трансформувалося в «воркаут».

Основні причини, чому ж варто займатися воркаутом:

- Фізичні навантаження прирівнюються до роботи в спортзалі;
- Елементи тренувань залучають в роботу практично всі групи м'язів навіть без використання спеціального обладнання;
- Тренування не вимагають фінансових витрат, оскільки обладнання та спорядження знаходиться в багатьох дворах;
- Воркаут позитивно позначається на стані здоров'я. Тренування корисні для спини, оскільки елементи вуличного спорту опрацьовують навіть глибокі м'язи;
- Воркаут позитивно впливає на нервову систему, тому відмінний настрій вам гарантовано.

Кожен має свою особисту мотивацію для заняття спортом, але в більшості випадків мета одна – рельєфне та красиве тіло. Проведені опитування показали, що багато хлопців і дівчат зацікавилися воркаутом після перегляду відео, де звичайні хлопці виконують дивовижні вправи на звичайних турніках, сходах і т.д. Музика для воркауту динамічна і змусить рухатися будь-кого.

Люди, які ніколи не займалися спортом, повинні з обережністю підходити до даних тренувань. Одна з причин – погана підготовка вестибулярного апарату, в зв'язку з чим під час обертань у новачків часто паморочиться голова, і вони падають.

Починати тренування варто з розгойдувань, вису вниз головою і підйомів з переворотом. Завдяки таким простим вправам ви підготуєте вестибулярний апарат.

Кожне тренування повинна починатися з розминки тривалістю близько 15 хв. Зв'язки розігріються і будуть готові до навантажень.

Тренування для новачків включають різні варіанти віджимань, підтягувань та інші вправи для розвитку витривалості і сили. При тяжкості виконання будь-яких елементів, рекомендується мати напарника.

Воркаут, як і будь-який інший вид спорту, дає результати тільки при регулярних заняттях, тому тренування слід проводити 2–3 рази на тиждень, можна і більше. Навантаження повинно рости поступово, щоб м'язи встигли звикнути, а мускулатура зміцнилася. За наявності якихось проблем зі здоров'ям, перед початком тренувань слід проконсультуватися з лікарем, щоб не погіршити стан.

Переваги воркаут тренувань: безкоштовно, доступний всім та кожному, незалежно від товщини гаманця, сотні воркаут вправ можна знайти в інтернеті, наприклад, на Youtube – з докладним розбором техніки та порадами для початківців. Адже все, що вам потрібно – це одягти зручний спортивний одяг та вийти на воркаут майданчик, який є майже в кожному дворі.

Для цього виду спорту потрібен спеціальний одяг та взуття. Він не повинен заважати руху і тим більше заважати виконанню вправ. Зазвичай до такого одягу відносять шорти або штани, футболка або майка. У холодну пору року також надягають толстовки. Під час змагань зазвичай використовується яскрава форма, це дозволяє виступ робити більш видовищним.

Окрема розмова про взуття. Краще використовувати кросівки з вентиляцією, які будуть мати щільну підошву.

Практична порада: Для воркаута обов'язково потрібно рукавички. Без них нікуди, тому що рукавички служать захистом кисті від різних пошкоджень. Приділіть увагу вибору рукавичок, потрібно, щоб вони були спеціальними, спортивними, без зайвих швів, які б передавлює руку.

Існують певні вимоги для майданчик для воркауту. На початкових стадіях вистачить турніка і брусів, але для подальшого розвитку будуть потрібні й інші снаряди. Основне обладнання для воркауту: бруси, перекладина, рукохід, шведська стінка, лава для преса, «змійка».

Тренінг чотирьох днів - найбільш ефективний варіант, який дозволяє в короткий термін освоїти основні елементи воркаута, щоб далі перейти до основних тренувань. Так, початкові вправи для воркаута:

- Перший день, де потрібно виконувати віджимання від підлоги, підтягування, а також підйом ніг у висі. Додати до тренування можна віджимання на брусах в нахиленому тілі.
- Другий день від першого відрізняється тим, що звичайні підтягування потрібно замінити на широкий хват, а віджиматися на брусах потрібно, не нахилиючись вперед.
- Третій день потрібно повторити вправи, як в перший день. Єдине, підтягування потрібно робити вузьким хватом.
- У четвертий день потрібно за основу взяти також перше тренування за винятком того, що при віджиманні на брусах не потрібно робити нахил.

Незважаючи на те, що воркаут офіційно не визнаний ні в одній країні, він постійно розвивається, з'являється все більше напрямків. Тому з'явилися навіть змагання по воркауту світового масштабу. Перший Чемпіонат світу провели в 2011 році у Ризі. Зазвичай для оцінки виступів акцент роблять на силі, витривалості, точності виконання вправи,

У 2008 році розряди воркауту придумав спортсмен з України Євген Козирєв. Незважаючи на неофіційність розряди мотивують атлетів, дають поштовх і бажання вдосконалювати своє тіло.

### Література

1. Сучасні технології у фізичному вихованні та спорті: Матеріали всеросійської науково-практичної конференції з міжнародною участю / Під ред. А. Ю.Фролова. Х.:ТППО, 2019. 382 с.

Пахота Є., студент групи 102-ФС  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*  
Науковий керівник:  
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## ЛЕГКА АТЛЕТИКА ЯК НАЙПОПУЛЯРНІШИЙ ВИД СПОРТУ

Легка атлетика – олімпійський вид спорту, який об'єднує спортивні дисципліни, що включають змагання з бігу, стрибків, метань і спортивної ходьби. Найбільш розповсюдженими видами легкої атлетики є бігові та технічні дисципліни на стадіоні, біг по шосе, крос та спортивна ходьба.

Результати бігових дисциплін оцінюються з огляду на місце, яке спортсмен посів, або на час, який був ним показаний, на фініші, в той час як переможцем у стрибках та метаннях є атлет, що найдовше або найвище стрибнув, чи найдовше метнув знаряддя за результатами серії спроб. Відносна простота змагань та відсутність необхідності у коштовному обладнанні роблять легку атлетику одним з найпопулярніших видів спорту у світі. Легка атлетика складається, переважно, з індивідуальних дисциплін за виключенням естафетних стартів та змагань, в яких додаються індивідуальні показники спортсменів задля визначення команди-переможця (наприклад, у кросі).

Організовані легкоатлетичні змагання беруть свій початок з 776 до н. е., коли були проведені перші античні Олімпійські ігри. Правила та формат проведення змагань із сучасних легкоатлетичних дисциплін були розроблені у Західній Європі та Північній Америці у 19 та 20 сторіччях, та були згодом перейняті в інших куточках планети. Переважна більшість сучасних найважливіших змагань організовуються та проводяться під егідою керівного органу світової легкої атлетики – Світової легкої атлетики та її 214 країн-членів.

Легкоатлетичні види формують кістяк змагань на літніх Олімпійських іграх. Крім цього, найголовнішим легкоатлетичним змаганням є Чемпіонат світу з легкої атлетики, що включає змагання з бігових та технічних дисциплін на стадіоні, марафонський біг та спортивну ходьбу. Інші найбільш престижні змагання включають, наприклад, Чемпіонат світу з легкої атлетики в