

ФИЗКУЛЬТУРА XXI ВЕКА - ВОЗРОЖДЕНИЕ ТУРНИКОВ ИЛИ STREET WORKOUT

Ракова А.Ю., студентка 2 курса инженерного факультета

Научный руководитель – Макаров А.А., доцент

ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова: воркаут, воспитание, выносливость, здоровье, сила, спорт, характер.

В данной статье рассматривается такое молодежное спортивное направление как Street Workout - уличные тренировки. Затрагивается история возникновения, виды воркаута. Особое внимание акцентируется на социальных особенностях этого вида тренировок.

Подлинная красота человека – это физическое совершенство, интеллект, здоровье [1, 2]. Сегодня, как никогда, здоровьесбережение становится актуальным [3, 4].

Одно из альтернативных молодежных движений, направленных на популяризацию здорового образа жизни, является воркаут. Итак, Street Workout (street – улица, workout – тренировка) представляет собой уличную гимнастику, отнесенную к любительскому виду спорта, физической культуре (фитнесу), а также это целое спортивное движение и своего рода субкультура.

История уличных тренировок начинается с Древней Греции, но, к сожалению, возродились они только в XXI веке. В частности, Street Workout начал своё развитие с бедных районов, где люди не могли позволить себе ходить в спортивный зал. Вместо этого, чтобы провести тренировку, они использовали все, что их окружало: игровые площадки, перекладины, скамейки.

По мере того, как эти люди обретали все более атлетичные тела, они начали записывать тренировки и фристайл-видео, которое распространялось по Интернету. Вскоре, простота и легкость программы тренировок с собственным весом покорила весь мир, что сделало их очень популярными. В

подтверждение этому, 27 ноября 2015 года была основана Федерация воркаута России.

Процесс тренировки подразумевает собой много различных гимнастических упражнений, включающих в работу все тело. Однако, комплексы упражнений имеют некоторые отличия. Выделяют два главных и два дополнительных стиля:

1. Street. В рамках данной разновидности учатся проделывать различные элементы воркаута, поэтапно изучая новые, усложняя их и совершенствуя ранее изученные.

2. Ghetto. Здесь упор делают на силовые упражнения воркаута, увеличивая возможные повторы отдельных комплексов или повышают время выполнения упражнений статического характера.

3. Handstand. Тренировки посвящаются полностью рукам: различные стойки и ходьба, отжимания, силовые выходы в стойках (спичаги), подпрыгивания и другие нестандартны

4. Jimbarr. Данное направление уличной гимнастики пришло к нам из далекой Колумбии. Здесь упражнения требуют от спортсменов нефизической силы. Человек должен проявлять гибкость, координации движений, настойчивости при разучивании упражнений, которые могут быть опасными для жизни и часто выполняются только со страховкой. На своей родине он признан официальным видом спорта, а в нашей стране является частью воркаута.

В большинстве случаев ребята, ведущие активный образ жизни, не обращают особого внимания на стиль тренировки. Они просто изучают комплексы для воркаута, которые их больше всего интересуют, и активно работают над показателем силы.

Итак, Street Workout – это не только тренировки на свежем воздухе, это стиль жизни, завораживающий и поглощающий целиком. А в сочетании с правильным питанием, тренировки Street Workout дадут силу, выносливость, подтянутость, рельеф мышц [5, 6, 7, 8].

Библиографический список:

1. Makarova E.V., Kryukova N.I., Sizova Z.M., Grinenko A.V., Erofeeva M.A., Bukaleroва L.A. Divergence of supreme values of Russian world and western

civilization social and philosophical analysis. *European Journal of Science and Theology*. 2019. Т. 15. № 3. С. 97-107.

2. Sakhieva R.G., Semenova L.V., Muskhanova I.V., Yakhyaeva A.K., Iskhakova R.R., Makarova E.V., Shafigullina L.S. Academic mobility of high school students: concept, principles, structural components and stages of implementation. *Journal of Sustainable Development*. 2015. Т. 8. № 3. С. 256-262.

3. Erdyneeva K.G., Shvetsov M.Y., Igumnova E.A., Gorlachev V.P., Pavlov I.V., Kozachkova, O.V., Schepkina N.K., Makarova E.V. The structure and content of senior pupils research position formation: case of analytical chemistry. *Eurasian Journal of Analytical Chemistry*. 2016. Т. 11. № 1. С. 1-9.

4. Макаров, А.Л. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения Ульяновской области / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // *Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании*. – Ульяновск, 11-13 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 192-196.

5. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // *Культура физическая и здоровье*. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

6. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // *Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения*. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

7. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // *Материалы международной научно-практической конференции – Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях*. – Чебоксары, 20 мая 2019 г. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

8. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.А. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

PHYSICAL CULTURE OF THE XXI CENTURY - THE REVIVAL OF HORIZONTAL BARS OR STREET WORKOUT

Rakova A. Yu.

Key words: *workout, education, endurance, health, strength, sport, character.*

This article discusses such a youth sports direction as Street Workout-street training. The history of the occurrence and types of the workout are discussed. Special attention is paid to the social features of this type of training.