

СТРИТ ВОРКАУТ, КАК ДОСТУПНЫЙ ДЛЯ ВСЕХ КАТЕГОРИЙ ЛЮДЕЙ ВИД СПОРТА

Порфилов Д.П., студент 1 курса факультета аграрных технологий
Научный руководитель – Двойникова Е.С., старший
преподаватель
ФГБОУ ВО МГТУ

Ключевые слова: Уличные тренировки, преимущества, группы мышц.

Уличные тренировки получили свое развитие именно благодаря бедным слоям населения. Статья посвящена определению истоков развития данного вида спорта и описанию его основных преимуществ над другими видами спорта.

Введение. Стрит Воркаут или другими словами «Уличные тренировки», берут свое начало еще со времен античности. Данный вид спорта не включает в себя какие – либо ограничения, он является общедоступным для всех категорий людей, вне зависимости от пола, возраста, состояния здоровья.

Воркаут, как и любой другой вид спорта, имеет особенности, отличающие его от других видов спорта. Целью данной работы будет определение этих особенностей.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- рассмотреть этапы развития Стрит Воркаута;
- определить основные достоинства и недостатки Стрит Воркаута.

Стрит Воркаут представляет собой комплекс физических упражнений на открытом воздухе, сочетающий в себе два направления: гимнастику и калистенику. Последняя включает в себя выполнение самых простых упражнений по типу отжимания, бега. А гимнастика направлена на улучшение гибкости мышц и связок.

По настоящему Стрит Воркаут начал развиваться в бедных районах Нью-Йорка, где часть населения не могла себе позволить

заниматься в спортзалах, и использовала для тренировки все имеющиеся объекты местности.

В нашей стране интерес к выполнению упражнений на турниках и брусьях сформировался после введения в 1931 году физкультурно – оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» [1].

На предприятиях существовала производственная гимнастика, являющаяся добровольно – принудительным занятием в СССР. Согласно постановлению Президиума ВЦСПС «Об организации производственной гимнастики на предприятиях и учреждениях» всех рабочих, от доярок до сварщиков под команды, доносившиеся из радиоприемника, заставляли приседать и бегать на месте [1].

Затухание уличных тренировок пришлось на 90-е годы с переходом России на рыночную систему экономики. Людей начали привлекать различные единоборства, популярные направления фитнеса [2].

Возобновилась популярность уличных тренировок в 2000-е годы. Увлеченные ребята объединялись в группы единомышленников и организовывали тренировки на площадках, оставшихся со времен СССР.

Главное его преимущество Стрит Воркаута заключается в доступности и бесплатности. На уличных площадках все равны. Воркаутом могут заниматься как девушки, так и мужчины, люди пожилого возраста, люди с ограниченными возможностями [3].

Не смотря на то, что при выполнении упражнений Стрит Воркаута человек не использует какие-либо утяжелители, этот вид спорта остается прогрессивным. Прогресс достигается благодаря увеличению количества подходов, отработке новых более сложных видов упражнений.

Важным преимуществом Воркаута является развитие всех показателей. Как правило при выполнении одного упражнения прорабатывается все тело человека. Отличительным признаком Воркаута является то, что он развивает сразу три физических качества – гибкость, силу и быстроту [3].

Еще одним отличительным признаком Воркаута является интенсивность и непродолжительность времени тренировки. Для того,

чтобы прокачать все группы мышц человеку потребуется от 10 до 30 минут на самую обычную тренировку [4].

Стрит Воркауткак и любой другой вид спорта имеет ряд своих недостатков.

Тренируясь в фитнес центре есть возможность прокачивать абсолютно все группы мышц, начиная от мышц шеи, и заканчивая голеностопными суставами, используя различные тренажеры. Тренируясь на спортивных площадках этим похвастаться нельзя. Здесь в основном прокачиваются мышцы рук и груди, и при этом равномерно, а мышцы ног и таза остаются вообще не задействованными в работу [5].

Занятие Варкаутом напрямую зависит от времени года. Как показывает практика, занятия летом в жаркую погоду не рекомендованы. Зимой, в период высокой влажности и морозов, лучше перенести тренировки в закрытое помещение.

Заключение. В результате проделанной работы можно сказать, что Стрит Воркаутполучил широкое распространение благодаря своей доступности и удобству. Выполняя самые простые упражнения с собственным весом человек способен прокачать мышцы всех верхних конечностей.

Стрит Воркаут хоть и не отнесен к профессиональному виду спорта, но он на протяжении многих десятилетий остается основой для привлечения подрастающего поколения, более взрослых людей к занятию спортом и ведению здорового образа жизни.

Библиографический список:

1. «История физической культуры и спорта в СССР», международная научная конференция: материалы Национальной научно-практической конференции, посвященной 80-летию Ульяновского аграрного университета имени П.А. Столыпина «Наука в современных условиях: от идеи до внедрения», Ульяновск, 2022. С. 2885 – 2890.

2. «Физическая культура как фактор здорового образа жизни молодежи», Всероссийская научно-практическая конференция: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта». 2019. С. 91-96.

3. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / В.С. Кунарев, И.И. Башмашникова, В.Н. Бледнова, Е.Н. Кораблева, А.А. Фроленков; Учеб. –метод. Об-ние по направлениям пед. образования, Рос.гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург: Изд-во Рос.гос. пед. ун-та им. А.Н. Герцена, 2009. – 138 с.

4. «Роль физической культуры в общественном здоровье», всероссийская научно-практическая конференция: материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы психолого-педагогической кинезиологии, оздоровительной и адаптивной физической культуры», Ростов-на-Дону, 2022. С. 35-39.

5. Бенидзе, А.А. Содержание и методика подготовки обучающихся 16-17 лет по физической культуре с учетом требований комплекса «Готов к труду и обороне»: дис. ... канд. наук: 13.00.04 / БенидзеАминет Александровна; науч. рук. А.Л. Старовойтов; РГПУ им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2021. -24 с.

STREET WORKOUT, AS AN ACCESSIBLE SPORT FOR ALL CATEGORIES OF PEOPLE

Porfirov. D.P

Scientific supervisor – Dvoynikova E.S.

Moscow State Technical University

Keywords: *Street workout, benefits, muscle groups.*

Street workout has developed thanks to poor. The article is devoted to determining the origins of the development of this sport and describing its main advantages over other sports.