

ХАРАКТЕРИСТИКА ВУЛИЧНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ ЯК ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ

Тетяна Гнітецька¹, Лідія Завацька², Олександра Голуб¹

¹ Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, gtv110@ukr.net

² Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені Степана Дем'янука, Рівне, Україна

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-51-58>

Анотація

Актуальність. Нині в молодіжному середовищі високу популярність мають вуличні види гімнастики. Однак на тлі широкої практичної популярності історія їх розвитку, досвід та обґрунтування організації занять ними недостатньо вивчені. **Мета дослідження** – розкрити особливості змісту сучасних видів вуличної гімнастики як інноваційних засобів рухової активності молоді й визначити аспекти вдосконалення їх організації. **Методи дослідження** – компоративний аналіз, узагальнення літературних та інтернет-джерел, опитування, облікування. **Результати досліджень.** Установлено, що в сучасному молодіжному середовищі найбільш популярні такі види вуличної гімнастики, як воркаут, паркур, фріран, акростріт, трикінг. Назва «вулична» ґрунтується на тому, що ця гімнастика реалізується на «відкритому» повітрі. Воркаут розглядають як суміш гімнастичних і силових вправ на турніку, брусах, горизонтальних драбинах та інших «вуличних» конструкціях. Нині в «турніковій гімнастиці» розрізняють такі стилі: стріт воркаут, гетто воркаут, дворову гімнастику, джимбар, фрістайл-бар. До іншого напрямку вуличної гімнастики («акробатичного») відносять паркур, фріран, акростріт. Вони характеризуються як різновиди мистецтва володіння тілом у вуличних умовах, наприклад швидкого долаття перешкод «вуличної місцевості» (бігом зі стрибками, акробатичними елементами, трюками), тощо. Схожість до них має трикінг – синтез акробатичних, каскадерських трюків та елементів класичних бойових мистецтв. Установлено, що вуличні види гімнастики мають високу травматичність і проводяться, зазвичай, у рамках самотренування молоді. Тому на сьогодні актуальна широка просвітницька діяльність із цього питання серед учасників вуличних рухових культур і фахівців сфери фізичної культури та спорту. **Висновки.** Найбільш популярними видами вуличної гімнастики є воркаут, паркур, фріран, акростріт, трикінг. Їх оцінюють як екстремальну рухову діяльність із високим рівнем травматичності. Актуальним питанням подальших наукових досліджень є розробка способів попередження травматизму вуличних тренувань.

Ключові слова: воркаут, паркур, фріран, акростріт, характеристика, попередження травматизму.

Татьяна Гнитецкая, Лидия Завадская, Александра Голуб. Характеристика уличных видов гимнастики как средств физической активности молодежи. Актуальность. Сейчас в молодежной среде высокую популярность имеют уличные виды гимнастики. Однако на фоне широкой практической популярности история их развития, опыт и обоснование организации занятий ими недостаточно научно изучены. **Цель исследования** – раскрыть особенности содержания современных видов уличной гимнастики как инновационных средств двигательной активности молодежи и определить аспекты совершенствования их организации. **Методы исследования** – компоративный анализ, обобщение литературных и интернет-источников, опрос, учетность. **Результаты исследований.** Установлено, что в современной молодежной среде наиболее популярны такие виды уличной гимнастики, как воркаут, паркур, фриран, акрострит, трикинг. Название «уличная» основывается на том, что эта гимнастика реализуется на «открытом» воздухе. Воркаут рассматривают как смесь гимнастических и силовых упражнений на турнике, брусьях, горизонтальных лестницах и других «уличных» конструкциях. Теперь в «турниковой гимнастике» различают следующие стили: стрит-воркаут, гетто-воркаут, дворовая гимнастика, джимбар, фристайл-бар. К другому направлению уличной гимнастики («акробатическому») относят паркур, фриран, акрострит. Они характеризуются как разновидности искусства владения телом в уличных условиях, например быстрого преодоления препятствий «уличной местности» (бегом с прыжками, акробатическими элементами, трюками) и т. п. Сходство с ним имеет трикинг-синтез акробатических, каскадерских трюков и элементов классических боевых искусств. Установлено, что уличные виды гимнастики имеют высокую травматичность и проводятся, как правило, в рамках самотренировки молодежи. Поэтому на сегодняшний день имеет актуальность широкая просветительская деятельность по этому вопросу среди участников уличных двигательных культур и специалистов сферы физической культуры и спорта. **Выводы.** Наиболее популярными видами уличной гимнастики является воркаут, паркур, фриран, акрострит, трикинг. Их оценивают как экстремальную двигательную деятельность с высоким уровнем травматичности. Актуальным вопросом дальнейших научных исследований является разработка путей предупреждения травматизма уличных тренировок.

Ключевые слова: воркаут, паркур, фриран, акрострит, характеристика, предупреждение травматизма.

Tetiana Hnitska, Lidiia Zavatska, Oleksandra Holub. Characteristics of Types of Street Gymnastics as Means of Youth Physical Activity. Relevance. Nowadays in the youth environment street gymnastics are very popular. However, on the background of a wide practical popularity, the history of their development, experience and substantiation of the organization of their studies are not sufficiently scientifically studied. *The aim of the study is* – to study the features of modern types of street gymnastics content as innovative means of motor activity of youth and to identify aspects of improving their organization. Methods of the research: comparative analysis, generalization of literary and Internet sources, interview, accounting. *Result of the Study.* It is figured out that in nowadays youth environment the following types of street gymnastics as workout, parkour, freerun, acrostreet are the most popular. The title «street» is based on the fact that this gymnastics is implemented on the «open» air. Workout considered as a mix of gymnastics and weight training on a horizontal bar, parallel bars, horizontal ladders and other «street» design. For today in the «horizontal bar gymnastics» are distinguish the following styles: street workout, ghetto workout, yard gymnastics, gymbar, freestyle bar. Another direction of street gymnastics («acrobatic») include parkour, freerun, acrostreet. They are characterized as varieties of fast overcoming obstacles in the «street area» with the help of your body (running, jumping, acrobatic elements, tricks, etc.). The similarity to them has tricking – the synthesis of acrobatic, stunt tricks and elements of classical martial arts. It has been found that street gymnastics are highly traumatic and conducted, as a rule, within the framework of self-examination of young people. Therefore, there is need for broad educational activities on this issue among the participants of street motor cultures and experts in the field of physical culture and sports. *Conclusions.* The most popular types of street gymnastics are workout, parkour, freerun, acrostreet, tricking. They are rated as extreme motor activity with a high level of traumatism. Actual questions of further scientific researches are development of ways of prevention of injuries of street trainings.

Key words: workout, parkour, freerun, acrostreet, characteristics, injury prevention.

Вступ. Нині наша країна переймає зарубіжний і формує власний досвід організації активного дозвілля населення. Все частіше на вулицях міст зустрінеш людей на скейтбордах та роликівих ковзанах, зростає інтерес до заняття на спортивних «вуличних» майданчиках й об'єктах у паркових зонах. Крім того, молодь продовжує пошук інноваційних засобів і форм організації спортивного дозвілля, які б могли забезпечувати фізичне вдосконалення, цікаве й корисне дозвілля. Зокрема, в останні роки в молодіжному середовищі високу популярність набули екстремальні види вуличної рухової діяльності («паркур», «фріран», «трикінг», «воркаут», «джімбар», «бокінг» та ін.). Завдяки інтернет-мережі вони швидко розповсюджуються й здобувають усе більше прихильників. Разом із тим аналіз інформаційних джерел [1–12] свідчить, що на тлі практичної популярності різних видів вуличних рухових культур їхня історія зародження та розвитку, досвід організації в нашій країні й обґрунтування методик занять недостатньо науково вивчені.

Мета дослідження – вивчити особливості змісту сучасних видів вуличної гімнастики як інноваційних засобів рухової активності молоді та визначити аспекти вдосконалення їх організації.

Методи дослідження – компаративний (порівняльно-історичний) аналіз, узагальнення літературних та інтернет-джерел, опитування, облікування (фотографування об'єктів і суб'єктів тренувань, задокументованих планів, схем, проектів тощо). Опитування проводили у 2014–2018 рр. у Волинській області (Україна) серед активістів вуличних рухових субкультур (57 осіб віком 12–35 років), серед студентів 2–4 курсів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (м. Луцьк, 87 осіб) і вчителів фізичної культури закладів середньої освіти м. Луцька (11 осіб). Питання стосувались історії й методик вуличних видів гімнастики та вивчення думки про доцільність упровадження таких знань у підготовку фахівців із фізичної культури та спорту тощо. Усі респонденти дали згоду на проведення опитування.

Результати дослідження. На основі аналізу друкованих й електронних джерел, опитування лідерів спортивного вуличного руху встановлено, що в сучасному молодіжному середовищі найбільш популярні такі види вуличної гімнастики, як паркур, фріран, акростріт, трикінг, воркаут. Спільною ознакою для них є те, що вони реалізуються на «відкритому» повітрі, однак предмети їхньої діяльності мають відмінності.

Зокрема, воркаут являє собою суміш силових тренувань з елементами гімнастичних вправ на турніку, брусах, шведських стінках, горизонтальних драбинах й інших конструкціях або взагалі без їх використання, що здійснюються на «відкритому» повітрі. Людина, яка займається воркаутом, називається «воркаутером» [7]. Нині в «турніковій гімнастиці» розрізняють такі стилі, як стріт-воркаут, гетто-воркаут, дворова гімнастика, джімбар, фрістайл-бар.

Гетто-воркаут розглядають як силовий напрям тренувань, у якому переважають статичні затримки, які не обов'язково виконуються на турніках чи інших спеціальних тренажерах. У стріт-воркауті основний упор у силових тренуваннях робиться на технічну підготовку, яка проводиться на спеціальних майданчиках [4].

Базові воркаутські вправи – це різноманітні виси, балансові елементи, динамічні обороти. Зокрема, найбільш розповсюдженими вправами зі *статичними затримками* є «Горизонт»/«Планш» (боковий, літак, на 1 руці); горизонтальний упор; «Крокодильчик» (на 2 руки, на 1 руку); «Ластівка»; передній вис; стійка на руках (прогнута, пряма, свічкою, ноги нарізно); кут; упор на напівзігнутих; «Прапор» та ін. (рис. 1). Серед *динамічних вправ* це «Вихід Ангела»; «Вихід Принца»; вихід силою на 1 руку/ 2 руки; «Спис»; «Офіцерський /капітанський вихід»; підйом-переворотом (повільно, пір'їнка, зворотним хватом, на 1 руці); силовий вихід на дві руки та ін. [4].



Рис. 1. Найбільш розповсюджені статичні елементи стріт-воркауту

Майданчики для занять стріт-воркаутом мають певний стандарт. На рис. 2 представлено класичний стріт-воркаутський майданчик, який уключає

- 1) рукоходи (коловий, криволінійний, кільцевий);
- 2) турніки (класичні, високі, низькі, каскади);
- 3) шведську стінку;
- 4) бруси (вузькі, широкі);
- 5) лавки тренування м'язів преса [4; 7].

Нині стріт-воркаутський рух набув високої популярності у цілому світі, у тому числі й на Україні, і керується Всесвітньою громадською організацією «Streetworkout». Проводяться фестивалі та чемпіонати світу, Європи, Азії, тури здорового способу життя тощо.

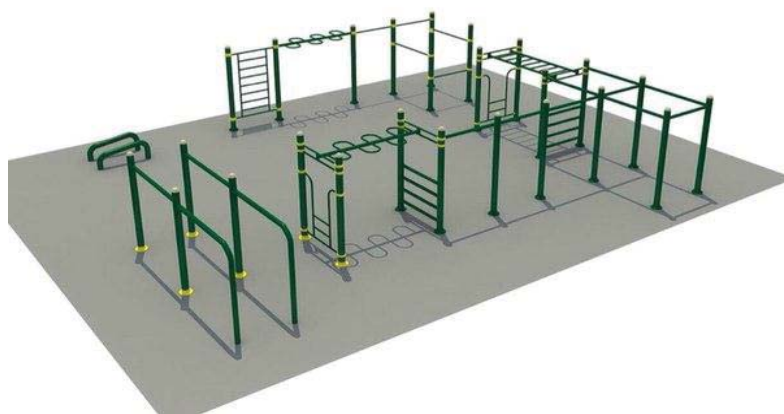


Рис. 2. Проект класичного стріт-воркаутського майданчика

Дворова гімнастика – різновид вуличних тренувань, пов'язаний із виконанням складних вправ на вуличних турніках (рис. 3). Зазвичай людей, які займаються вуличною гімнастикою, називають *турнікменами*. Уважається, що термін і «рух турнікменів» з'явився у 2009 р. (його започаткував воронезький вуличний спортсмен Михайлом Баратовим, Росія). Особливою рисою дворової гімнастики є «колумбійські», «іспанські» виходи, «вихід Баратова», «вихід Беса» й ін. [8].



Рис. 3. Приклади вправ дворової гімнастики на турніках

У вуличній «турніковій» гімнастиці існує такий різновид, бодітурнікменство. Мета турнікмена – виконання якомога більше фігтур і силових вправ, а бодітурнікмена – нарощування м'язової маси (відповідно, вимагає й інших вправ) [8].

Джимбар (gimbarr) – колумбійський національний вид спорту, що передбачає виконання на спеціальних опорах або турніках фізичних вправ із проявом надзвичайної рухливості суглобів (рис. 4). Колумбійці вважають, що саме джимбар став прабатьком багатьох видів вуличного спорту [5].



Рис. 4. Приклади вправ джимбару (gimbarr)

Фрістайл-бар (фрі-бар) – найбільш сучасний та найбільш складний вид вуличної гімнастики (рис. 5). Його можна схарактеризувати як динамічні комплекси попередніх воркаутських напрямів, у яких креативні зв'язки турнікових трюків, статичних затримок, перельотів між перекладинами виконуються під такт музичного треку. Через фактор видовищності фрі-бар порівнюють із фріраном. Лише перший виконується на системі турніків, а інший – на вуличних перешкодах. Вправи фрі-бару вимагають від виконавців високої силової витривалості, спритності, гнучкості тощо.



Рис. 5. Елементи фрістайл-бару

Паркур – рухова діяльність, пов'язана з пересуванням по вуличній місцевості та долаттям перешкод за ходом руху за допомогою мистецтва володіння власним тілом [6; 12]. Паркур поєднує в собі гімнастику, легку атлетику, білдерінг (лазіння по стінах) й особливу філософію світосприйняття. Люди, які займаються паркуром, називаються «трейсерами» (з фр. – «той, що прокладає дорогу»).

Філософією їхньої діяльності є позиція: «У житті немає меж, є тільки перешкоди». Велику увагу в паркурі відводять відшліфуванню стрибкових рухів, які мають такі різновиди, «дроп», «спрін», «стрибок із ролом», «блайнд», «геп», «акураси», «акураси з розгону», «розворот на поручнях у стрибку», «затяжний перекид» (рис. 6).

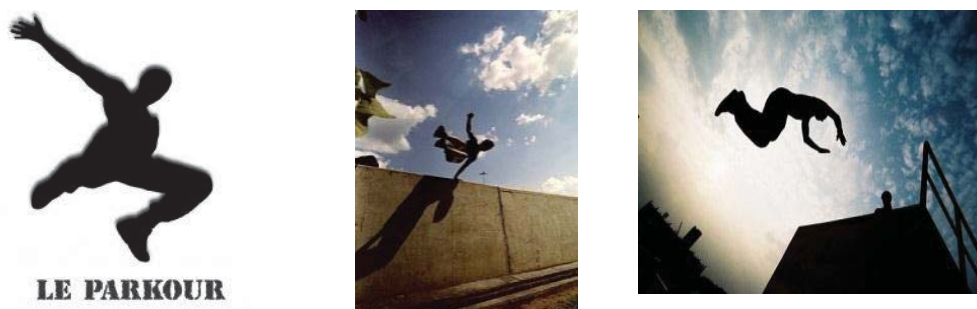


Рис. 6. Приклади вправ паркуру

Фріран – «відгалуження» паркуру, у якому до практичності паркуру додано видовищності та передбачення комерціалізацію виступів [4]. Людей, які займаються фріраном, називають «фріранерами». У фрірані, окрім рухів паркуру, практикуються різноманітні акробатичні трюки, зокрема різні види сальто, «wall spin» – поворот на стіні, спираючись на неї руками, «кікі» – махи ногами в повітрі, «твісти» – різні вінти, «комбо» – зв'язки трюків (наприклад рондат – фляк – сальто назад та ін.) [12] (рис. 7).



Рис. 7. Приклади вправ фрірану

Акростріт, або вулична акробатика, – неформальний вид спорту, який зародився в Англії, орієнтовно під кінець XX ст. – на початку XXI ст. Його частково відносять до видів паркуру й фрірану. На відміну від звичайного паркуру, трюки акростріту включають стійки на руках на різних підвищеннях, стрибки з великої висоти, сальто через перешкоди та з різної висоти й ін., що так само, як у фрірані, спрямовані на створення видовищного ефекту [1] (рис. 8).



Рис. 8. Приклади трюків акростріту

Трикінг – це сучасний вид екстремальної фізкультурно-спортивної діяльності, який є синтезом акробатичних і каскадерських трюків, обертів у різних площинах, ударів ногами в стрибках із поворотами на 360, 720 і більше градусів, а також елементів класичних бойових мистецтв. Людей, які займаються трикінгом, називають «трикерами» [11] (рис. 9).



Рис. 9. Приклади вправ трикінгу

Трикінг заснувався на інших видах рухової й спортивної діяльності, із якими він має певну схожість. Зокрема, його вважають одним із різновидів вуличної акробатики, оскільки виконується переважно в умовах відзначеного середовища, інші – порівнюють із капоейрою та акрострітом. Так, відмічається, що багато видів ударів й акробатичних елементів у трикінгу запозичено саме з капоейри. Однак предметом дій у трикінгу є набір самостійних рухів людини, без взаємодії з іншими, тоді як у капоейрі – навпаки, усе зводиться до «гри» – взаємодії з партнером. На відміну ж від акростріту, трикінг має удари, які, як правило, відносять до рухів бойових мистецтв та «флоу» – зв'язку між елементами, яка надає діям виду танцю [1; 11].

Аналіз джерел інтернет-мережі свідчить, що більшість фахівців порівнюють трикінг з екстремальним бойовим мистецтвом (eXtreme Martial Arts/ХМА), що розглядається як суміш гімнастики, танців, акробатики й різних технік і філософій бойових мистецтв. Його засновником вважають тайландського каскадера Майка Чата. Також велику схожість із трикінгом має тренувальна програма Multi Level Moves, що в дослівному перекладі означає «багаторазове виконання одноманітних рухів» канадського виконавця повітряних трюків Джо Ейго (Joe Eigo), що спрямована на експериментальне вивчення межі можливостей людського тіла й зв'язилася на різних турнірах із бойових мистецтв під кінець ХХ ст. – початок ХХІ ст [11].

Установлено, що вуличні види гімнастики переважно мають англо-американське або європейське коріння. Так, *трикінг* зародився в 60-х роках ХХ ст. в середовищі американських спортсменів із бойових одноборств (засновники – Ерні Рейс (США) й ін.) [11]. *Паркур* – у Франції в кінці 80-х років ХХ ст. (засновник – Давид Белль, уродженець Нормандії) [6]. *Фріран* як відгалуження паркуру заснований французом Себастьяном Фуканом у 90-х роках ХХ ст. [12]. Також у 90-х роках ХХ ст. зародився *воркаут* (у США, засновник – Кінг Ганібал, вихідець із Єгипту). *Акростріт* – в Англії, орієнтовно в кінці 90-х років ХХ – на початку ХХІ ст. (завдяки С. Раффаеллі, Д. Ілабакі й команді фріранерів Team Evo) [1].

Установлено, що Україна долучилася до світового руху вуличних тренувань на початку ХХІ ст. Найпершими (із 2004 р.) в країні почали з'являтися об'єднання воркаутерів (засновник – Денис Мінін, 1980 р. н., м. Дніпро [7]). Офіційне започаткування паркуру в нашій країні відносять до 2009 р., коли створено відповідну федерацію України (ФПкУ, її президент – Олександр Чернобровкін, м. Київ [9]). Також до 2009 р. належить заснування в Україні трикінг-руху, пов'язаного з Усеукраїнським об'єднанням «Асторун» (м. Біла Церква, голова – Роман Конопацький [3]). На сьогодні у рух «вуличної гімнастики» залучено всі області країни: в усіх обласних центрах наявні команди воркаутерів, трейсерів, трикерів. Найвідоміші з них – у містах Миколаїв, Київ, Харків, Львів, Черкаси, Рівне та ін. [7; 10; 11].

Дискусія. Вуличні тренування – це корисне проведення часу. Заняття ними забезпечують швидкий приріст сили, координації, гнучкості, загартовують організм, поліпшують роботу серцево-судинної та дихальної систем, удосконалюють морально-вольові та комунікативні якості. Разом із тим майже всі види сучасної «вуличної гімнастики» мають високу травматичність. Небезпеку травмування від виконання складних гімнастичних трюків підсилює те, що, зазвичай, ці тренування відбуваються в межах самонавчання – відтворення побаченого один від одного або з Інтернет-мережі без нагляду й керівництва фахівців. Наслідки недостатніх знань, неправильної організації місць занять, методик тренувань та недотримання їх безпеки можуть призвести до інвалідності.

References

1. Akrostrit – Tsiklopedia – Material z Tsiklopedii – vilnoi entsiklopedis: [Electronnyi resurs].– Rezhym dostypu: <http://cyclowiki.org/wiki/Akrostrit>. Nazva z tytul. ekrana. Date publikatsii: 27.01.201512. Data peregliadu: 20.01.2018.
2. Vseukrainska gromadska organizatsia «Federatsia parkuru Ukrainy». Instruksii: Terminologichiy slovar: [Electronnyi resurs]. Rezhym dostypu: <http://ignorik.ru/docs/vseukrayinseka-gromadseka-organizaciya-federaciya-parkuru.h>. Nazva z tytul. ekrana. Data peregliadu: 25.08.2017.
3. Vseukrainske molodizhne obiednannia «ACTORUN» – Materialz Vikipedii – vilnoi entsiklopedis: [Electronnyi resurs]. Rezhym dostypu: https://uk.wikipedia.org/wiki/Всеукраїнське_молодіжне_об'єднання_АКТОРУН. Nazvaztytul. ekrana. Date publikatsii: 12.05.2016. Data peregliadu: 25.08.2017.
4. Hnitska T. & Kovalchuk N. (2016). Strit-vorkaut yak zasib zaluchennya riznykh verstv naseleennya do masovoi fizychnoi kultury [Strit-vorkaut as means of bringing in of different layers of population to the mass physical culture]. *Naukovy chasopys Natsionalnogo pedagogichnogo universytetu im. M.P. Dragomanova. Seriya № 15. «Naukovo-pedagogichi problem fizychnoi kultury/Fizychna kultura i sport»: zb. Naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. K. :Vyd-vo NPU imeni M.P. Dragomanova. Vyp 8(78 K) 16, 21–24.*
5. Dzhimbarr. Material iz Vikipedii [Electronnyi resurs]. Rezhym dostypu: <https://ru.wikipedia.org/wiki>. Nazva z tytul. ekrana. Date publikatsii: 26.11. 2014. Data peregliadu: 4.05.2017.
6. Osnovateli parkura. David Bell i Sebastian Fuka: [Electronnyi resurs]. Rezhym dostypu: <http://www.perfecting.ru/osnovateli%20parkoura.html>. Nazva z tytul. ekrana. Data peregliadu: 26.01.2018.
7. Strit-vorkaut. Vikipediia [Electronnyi resurs]. Rezhym dostypu: https://uk.wikipedia.org/wiki/Street_workout. Nazva z tytul. ekrana. Date publikatsii: 5.10.2017. Data peregliadu: 27.01.2018.
8. Turnikmen [Electronnyi resurs]. Rezhym dostypu: <http://turnikmenu.at.ua/index/turnikmen/0-18>. Nazva z tytul. ekrana. Data peregliadu: 8.02.2018.
9. Federatsia parkuru Ukrainy. Materialz Vikipedii – vilnoi entsiklopedis [Electronnyi resurs]. Rezhym dostypu: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>. Nazva z tytul. ekrana. Date publikatsii: 2.09.2017. Data peregliadu: 7.02.2018.
10. ASTIRF reeruner'z Unity [Electronnyi resurs]. Rezhym dostypu: <https://vk.com/astirfreerunerzunity>. Nazva z tytul. ekrana. Data peregliadu: 8.09.2017.
11. Hnitska T., Zavatska L., Holub O. (2017). History of tricking foundation as an extreme sport and its distribution aspects in Ukraine. *Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstva / gol. red. A.V. Tsos. –Lutsk: Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 29–33.*
12. West Free Bro | parkur ta friran [Electronnyi resurs]. Rezhym dostypu: https://vk.com/west_free_bro/– Nazva z tytul. ekrana. Data peregliadu: 25.07.2017.

Стаття надійшла до редакції 24.05.2018 р.