

Ахметов Р.Р.
Студент 2 курса
СфБашГУ, Россия, Стерлитамак
Шейко Г.А.
Старший преподаватель
Кафедры физвоспитания
Сф БашГУ, Россия, Стерлитамак

ВОРКАУТ – ПУТЬ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Ключевые слова: воркаут, здоровье, красота, саморазвитие, упражнения, тренировки, спортивное движение, субкультура.

В данной статье рассматривается проблема плохого здоровья, и одно из решений этой проблемы - воркаут. Говорится о красоте духовной и физической. Внимание акцентируется на важности своего здоровья.

Akhmetov R.R.
2nd year student
SfBashGu, Russia, Sterlitamak
Sheiko G.A.
Senior Lecturer
Physical education departments
Sf BashGu, Russia, Sterlitamak

WORKOUT - THE WAY OF RECOVERY

Key words: workout, health, beauty, self-development, exercises, training, sports movement, subculture.

This article addresses the problem of poor health, and one of the solutions to this problem is workout. It speaks of spiritual and physical beauty. Attention is focused on the importance of your health.

Как пишет американский врач и писатель Дипак Чопра (1946 г.), «Полюбить душу, обитающую внутри человека, - это всё равно, что отыскать драгоценный камень, красота которого только возрастает со временем» [1].

Внутренний мир или подлинная красота человека - это то, что находится глубоко внутри, скрываясь за оболочкой физического тела.

По мнению русского писателя Льва Николаевича Толстого (1828 – 1910 гг.), «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно» [1]. Здоровье и физическое совершенство – это неотъемлемые составляющие подлинной красоты человека. Как говорится, в здоровом теле, здоровый дух.

Здоровые и физически сильные люди гораздо легче преодолевают сложности на своём пути. Здоровье, как самое необходимое в нашей жизни, должно стоять на первом месте среди потребностей. Однако по данным исследования “Росстата” за 2019 год: доля населения России в возрасте 15 лет и более, с высоким уровнем приверженности ЗОЖ составила 12,0% [3]. В чём причина? Почему из 8 человек только 1 следит за своим здоровьем?

Уже давно не секрет, что с развитием НТП, также развивается и жизнь человека. Нам уже не нужно с утра до вечера обрабатывать поля и вести сельский образ жизни. Урбанизация и развитие технологий избавляют нас от лишнего движения.

Сейчас популярно и необходимо больше работать головой, нежели руками. Каждый первый человек считает, что нормально иметь лишний вес, вредные привычки, да и вообще быть как все. Практически никто не следит за своим здоровьем, так зачем мне это делать? Человеку легче спрятаться в толпе за спинами людей, чем принять своё осознанное решение. Мы окучиваем себя разными условиями и причинами, чтобы не двигаться. Так что же делать? Где брать мотивацию?

Обратимся к прошлому. Времена СССР, спорт пропагандировался везде, где только можно — с помощью плакатов, телевидения, в советской прессе. Было популярно и модно вести здоровый образ жизни. Человека уже с раннего детства прививали к спорту, повсюду на площадках устанавливали турники, брусья, перекладины и многое другое. Каждый стремился достичь образа сильного и выносливого человека, именно такие люди были популярны в то время. Но что изменилось за последние годы?

Поменялось лишь сознание людей. Пропала мотивация, нет образа здорового человека, не к чему стремиться. Однако проблема решаема, молодому поколению необходим толчок, стимул к движению. И уже

сейчас зародилось и продолжает развиваться молодое спортивное течение, дающее человеку второе дыхание, - “Workout” [5].

WorkOut (по-русски – «Воркаут») – уличная субкультура, объединяющая уникальный подход к тренировкам, стремление к разностороннему развитию личности и социальную активность. Она базируется вокруг тренировок с собственным весом и пропагандирует здоровый образ жизни среди молодёжи. Воркаут продвигает идею получения сильного, красивого и здорового тела без финансовых вложений, то есть практически любой человек может достичь модельной внешности, не посещая фитнес клубов, не тратя деньги на биодобавки и не следуя странным диетам [5]. На данный момент это движение набирает большую популярность, оно не имеет возрастных ограничений и доступно практически любому человеку.

Есть множество споров и вопросов по происхождению этого течения, многие считают, что оно зародилось в Америке как Ghetto Workout [2], другие же думают, что в России. Однако это не столь важно для нас.

Название этого течения состоит из двух частей “Work” – работа и “out” – вне. С первой частью всё более-менее понятно, но со второй не всё так просто. Основной принцип воркаута гласит следующее — заниматься можно везде и в любое время [4]. То есть мы работаем над своим телом вне условностей, ничем себя не ограничиваем. В этом и состоит весь Workout - доступность и мобильность тренировок.

Официальным годом рождения субкультуры воркаут принято считать 2008 г. [4]. На данный момент о воркауте знает почти каждый человек, хоть немного занимавшийся спортом. Прошло более 12 лет, воркаут не признан официальным видом спорта, однако он стал одним из популярнейших молодёжных движений. Что же этому послужило?

Дело в том, что занятие воркаутом не несёт финансовых нагрузок и доступно практически каждому. Для тренировок достаточно найти спортивную площадку с турниками и брусьями. Нет необходимости покупать специальное оборудование или посещать платные спортивные залы.

Упражнения в воркауте довольно просты и не требуют определённых знаний, они подразумевают использовать вес собственного тела, а также любые отягощающие предметы. К основным упражнениям относят подтягивания и отжимания. Однако в воркауте также огромную роль играют принципы тренировок, вот одни из них:

✓ Принцип индивидуальности — необходимо прислушиваться к своему телу и подбирать именно те упражнения, которые лучше всего подходят именно вам.

✓ Принцип совершенствования — использование своего воображения для улучшения и усложнения упражнений.

✓ Принцип качества тренировок — фокусироваться на технике выполнения, а не на количестве [5].

Можно было заметить, что основными упражнениями воркаута являются простые подтягивания и отжимания, однако, следуя принципу совершенствования, человек может усложнить тренировки и сделать их индивидуальными для себя. За счёт использования воображения можно придумать огромное количество вариантов упражнений (одних только способов подтянуться насчитывается более 50) [5].

Занятия воркаутом - это не простое выполнение упражнений. Это стиль жизни, это иной способ мышления, это целая философия, за которой из года в год готовы идти всё большее количество народа.

Данная субкультура не несёт в себе чего-то нового. Это просто хорошо консолидированные знания по биологии, химии и физики.

Основной акцент делается на индивидуальность каждого человека и максимальное использование воображения для достижения своей цели.

Вспомним первую часть слова “workout”, “work” – работа. Воркаут - это не просто спорт или какое-то движение, прежде всего для самого человека это работа над собой, над своей личностью. Неважно как люди называют это течение, главное то, что оно даёт, а именно саморазвитие и достижение внутренней красоты человека. Воркаут – это путь оздоровления, а также путь самосовершенствования как в плане физическом, так и в духовном.

Библиографический список

1. Афоризмы великих людей. – URL: http://www.wisdoms.ru/57_1.html.
2. Ghetto Workout – URL: <http://allworkout.ru/novosti-workout/68-istoriya-street-workout.html>
3. Росстат: Тезисы доклада на заседании секции статистики ЦДУ РАН 19 декабря 2019 года по теме "Об итогах выборочного наблюдения состояния здоровья населения в 2019 году". URL: <https://rosstat.gov.ru/search?q=%D0%B7%D0%BE%D0%B6>
4. Фитнес-профи: – URL: <https://fok-ptz.ru/zanyatiya/strit-vorkaut-na-anglijskom.html>
5. WorkOut: фитнес городских улиц. – URL: <https://workout.su/articles/7>