



# ВОРКАУТ

Выполни студент 4 курса :  
Дзанаев Инал



# История ВОЗНИКНОВЕНИЯ

- \* «Гетто Воркаут» зародился в 2008 году как симбиоз тренировок американских темнокожих молодых людей и морального и умственного воспитания личности. Так как, «Ghetto Workout» вышел из молодёжного сообщества «One More Day Community» он впитал в себя основные принципы развития, которые пропагандируют его члены. Одним из основных условий развития полноценной личности является тренировка умственной деятельности. Но, так, как заставить молодых людей читать книги, а главное, анализировать прочитанное, не представляется возможным, то создатели направления «Ghetto Workout» были вынуждены всего лишь вписать умственное развитие в основные принципы. Тем не менее, многие участники движения с радостью приняли всё предоставленное им богатство Свободы и продолжают считать умственное и духовное развитие большим даром, нежели физическое.



Гhetto workout - это живой организм,  
способный самостоятельно расти и  
развиваться.

- \* **Ghetto Workout** - это только силовые элементы на турниках и брусьях
- \* **Street Workout** - это общее название (всё вместе) всех вариаций этого вида спорта (гимбарр, турникменство).



- \* **WorkOut: фитнес городских улиц**  
Для того чтобы держать себя в отличной форме не нужны ни дорогие фитнес клубы, ни даже штанга и гантели. Достаточно турника и брусьев, которые можно найти в соседнем дворе, и немного воображения! И сегодня речь пойдёт о набирающем обороты уличном направлении под названием WorkOut!



# Что такое воркаут?

- \* Возможно, вы уже видели ролики по тв или в интернете, в которых накаченные молодые люди демонстрируют чудеса силы и необычные упражнения на уличных снарядах, а может быть обратили внимание на то, что в последнее время практически все турники по вечерам заняты и народу на школьных спортивных площадках заметно прибавилось.
- \* Воркаут – это уличное направление, базирующееся вокруг упражнений с собственным весом, в которых основной акцент идёт на развитие силы и выносливости. В тоже время, активное использование воображения в тренировочном процессе позволяет постоянно изобретать новые упражнения и комбинации, делая каждую тренировку непохожей на другую. Благодаря своей доступности, отсутствию рамок и ограничений, а так же высокой эффективности и быстром результатам, воркаут стал очень популярен среди школьников и студентов в России и СНГ, для которых дворовые площадки были единственным местом для занятий.



# Воркаут в России

- \* В нашей стране воркаут появился весной 2009 года, когда несколько человек из паркур-сообщества “One More Day” увидели ролики в интернете и решили, что необходимо развивать это направление и у нас. На данный момент во многих городах проводятся еженедельные открытые воскресные тренировки для всех желающих начать заниматься воркаутом, а в некоторых силами энтузиастов были открыты своего рода бесплатные секции, проводящие занятия несколько раз в неделю.



- \* Несмотря на то, что в америке воркаутом в основном занимаются люди в возрасте около 30 лет, у нас наибольшее распространение воркаут получил в первую очередь среди школьников и студентов, которые, в силу своей молодости, несколько искажают представление о нём бесконечными трюками и гимнастическими оборотами. Это зрелищно и поэтому именно это чаще всего показывают по телевидению, но на самом деле воркаут – это не экстрим, он направлен на физическое развитие человека и здоровье, а огромное количество разнообразных упражнений позволяет подобрать их под любой уровень физической подготовки.

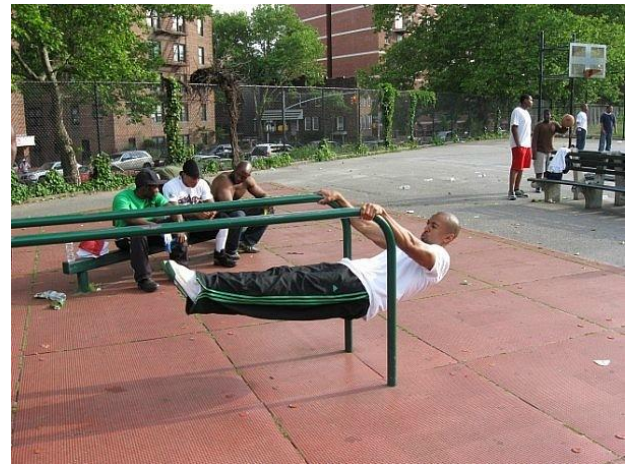


# Интересные факты:

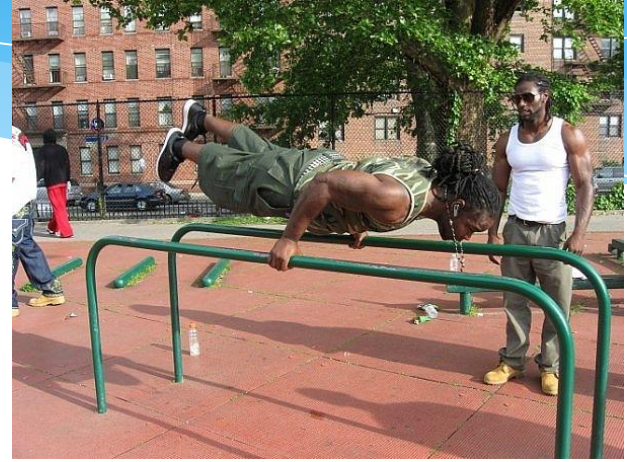
- \* 1) Текущий мировой рекорд по выходам силой на две – 25 раз установил австралиец Jarryd Rubinstein, воркаутер.
- 2) Ежегодно проводится чемпионат мира по Street Workout. В этом году представитель России – Николай Лобанов из Челябинска занял на них 3-е место. Всего было представлено 23 страны!
- 3) На данный момент несколько сотен тысяч человек в мире занимаются воркаутом. Он представлен более чем в 200 городах России и СНГ.



# ФОТОАЛЬБОМ









# Использованные материалы

- \* <http://ghettoworkout.ru>
- \* <http://workout.su/>
- \* <http://workout24.ru>

