

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СТРІТ ВОРКАУТІ

Сергій СМІРНОВСЬКИЙ,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

<https://orcid.org/0000-0002-5335-0683>,

Smirnovskyy.s@gmail.com

Ілля ЗАВОЙСЬКИЙ,

аспірант,

<https://orcid.org/0000-0002-5096-1673>,

chilixx246@gmail.com

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Анотація. У статті схарактеризовано особливості змагальної діяльності в стріт воркауті. Акцентовано увагу на детальному описі змагальної діяльності, вимогах та особливостях оцінювання виступів спортсменів на змаганнях. *Мета дослідження* полягала у визначенні структури змагальної діяльності в стріт воркауті. Для досягнення мети використано такі *методи дослідження*: теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів, на основі яких було визначено структуру змагальної діяльності, критерії оцінювання виступів спортсменів.

Стріт воркаут – це масовий рух, заснований на заняттях фізичною культурою з використанням вуличного обладнання в громадських місцях, що включає широкий спектр фізичних вправ. Його головною особливістю є використання власної ваги тіла для тренувань, без необхідності спеціального спортивного обладнання.

Структура і зміст змагальної діяльності в стріт воркауті вимагає від спортсменів прояву високого рівня розвитку фізичних якостей, технічної та психологічної підготовки. У результаті проведення дослідження змагальної діяльності було визначено тривалість, зміст та основні критерії оцінювання виступів спортсменів на змаганнях. Стріт воркаут налічує багато дисциплін (найвідомішими є стрітліфтинг та фрістайл). У дисципліні фрістайл спортсменам необхідно поєднувати динамічні (технічні) та статичні елементи в комбінації протягом 30–90 с залежно від регламенту змагань. У фрістайл-поєдинках за системою вибування спортсмени змагаються з іншими спортсменами у своїй ваговій категорії. Такі виступи для одного спортсмена зазвичай тривають два виходи по 40 с. Для оцінювання виступів спортсменів на змаганнях призначаються судді, які керуються такими критеріями, як: динаміка, статика, статико-динаміка, комбінації, різноманітність.

Отже, в статті описано структуру змагальної діяльності, основні критерії оцінювання виступів спортсменів на змаганнях у стріт воркауті.

Ключові слова: стріт воркаут, змагальна діяльність, критерії оцінювання, спортсмени, фрістайл, вуличний спорт.

ANALYSIS OF THE STRUCTURE OF COMPETITIVE ACTIVITY IN STREET WORKOUT

Serhii SMIRNOVSKYI,

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
<https://orcid.org/0000-0002-5335-0683>,
Smirnovskyy.s@gmail.com

Illia ZAVOISKYI,

Postgraduate Student,
<https://orcid.org/0000-0002-5096-1673>,
chilixxx246@gmail.com

Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture

Abstract. The article characterizes competitive activity in street workout. Attention is focused on a detailed description of competitive activity, the requirements, and the specific features of evaluating athlete performances in competitions. *The purpose of the study* was to determine the structure of competitive activity in street workout. To achieve this purpose, the following *research methods* were used: theoretical analysis and generalization, analysis of documentary materials. Based on the analysis of documentary materials and generalization, we have identified the structure of competitive activity and criteria for evaluating athlete performances.

Street workout is a popular movement based on physical activities using outdoor equipment in public spaces. It includes a wide range of exercises, its main feature is the use of body weight for training, without the need for specialized sports equipment.

The structure and content of competitive activity in street workout require athletes to demonstrate a high level of physical fitness, technical skills, and psychological preparation.

As a result of researching competitive activity, we identified the duration, content, and main criteria for evaluating athlete performances at competitions. Street workout includes many disciplines (the most popular being streetlifting and freestyle). In the freestyle discipline, athletes must combine dynamic (technical) and static elements in combinations for 30–90 seconds, depending on the competition regulations. In freestyle knockout matches, athletes compete against others in their weight category. These performances usually consist of two rounds, each lasting 40 seconds. Judges evaluate the performances based on criteria such as dynamics, statics, static-dynamics, combinations, and variety. Thus, we have described the structure of competitive activity and the main criteria for evaluating athlete performances in street workout competitions.

Key words: street workout, competitive activity, evaluation criteria, sportsman, freestyle, street sport.

Вступ. Змагальна діяльність є невід'ємною складовою частиною спорту, яка стимулює розвиток фізичних, технічних і психологічних якостей спортсменів. Змагання слугують не лише способом визначення найсильнішого, але й потужним мотиватором для самовдосконалення, популяризації спорту та залучення нових учасників. Завдяки змагальній діяльності формується дух конкуренції, розвиваються командна взаємодія, самодисципліна і стійкість до стресу [1; 3; 4; 11].

Розвитком стріт воркауту на міжнародному рівні займається Всесвітня федерація стріт воркауту та калістеніки (анг. World Street Workout & Calisthenics Federation WSWCF), яку було засновано 8 квітня 2011 року. Всесвітня федерація стріт воркауту та калістеніки об'єднує національні організації

(федерації) стріт воркауту та прихильників на глобальному рівні, а також спрямовує та координує діяльність стріт воркауту у всьому світі [4; 6; 8].

Ця федерація є офіційним організатором чемпіонатів світу. Перший чемпіонат світу зі стріт воркауту відбувся у 2011 році в Латвії, другий чемпіонат світу – у 2012 році теж у Латвії. Переможцями цих чемпіонатів стали українські спортсмени Є. Козир, Є. Кочерга [4; 6; 9].

В Україні стріт воркаут офіційно не визнаний видом спорту, проте спостерігається зростання його популярності. Завдяки соціальним мережам (TikTok, Instagram, YouTube та ін.) цей вид спорту набирає все більшу популярність серед населення, а особливо молоді. У нашій країні кожного року проводяться різноманітні змагання і фестивалі.

Розвитком стріт воркауту в Україні займається громадська організація «Федерація Стріт Воркаут Україна», заснована 2 квітня 2020 року [3; 4; 5].

Мета дослідження – визначити структуру і зміст змагальної діяльності в стріт воркауті.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів.

Виклад основного матеріалу. У результаті проведення дослідження структури змагальної діяльності було визначено тривалість, зміст та основні критерії оцінювання виступів спортсменів на змаганнях.

Стріт воркаут налічує в собі багато дисциплін (найвідомішими є стрітліфтинг та фрістайл). У дисципліні фрістайл спортсменам необхідно поєднувати динамічні (технічні) та статичні елементи в комбінації протягом 30–90 секунд залежно від регламенту змагань. У фрістайл-поєдинках за системою вибування спортсмени змагаються з іншими спортсменами у своїй ваговій категорії. Такі виступи для одного спортсмена зазвичай тривають два виходи по 40 секунд [2; 4; 6; 9].

Для оцінювання виступів спортсменів на змаганнях призначаються судді, які керуються такими критеріями, як: динаміка, статика, статико-динаміка, комбінації, різноманітність [3; 7; 12].

1) Критерій «динаміка». За цим критерієм оцінюється складність та якість виконання динамічних (технічних) елементів. Для зарахування елементу обов'язковим показником має бути завершеність його виконання без порушення техніки чи падінь. Якщо елемент вартує певної кількості балів за таблицею оцінювання елементів, але був виконаний неякісно, суддя може знизити оцінку за цей елемент або взагалі не врахувати його.

Усі динамічні елементи залежно від складності виконання поділяються на 5 груп: «Група елементів А», «Група елементів В», «Група елементів С», «Група елементів D», «Група елементів надвисокої складності». Кожен динамічний елемент оцінюється за шкалою від 0,5 до 20 балів залежно від того, до якої групи складності відноситься, та від якості виконання (табл. 1).

Таблиця 1

Групи динамічних елементів

Група	Назва елементів	Бал
Група елементів А	Сокирка вперед, Санжировка, Папуга, Вихід на три, Сокирка без маху, Сокирка на 180°, Трунка назад/трунка на 180°, Бочка вперед на перекладіні, Бочка назад на перекладіні, Стільчик	1
	Чеський на 180°, Підйом розгином вперед, Підйом розгином назад, Замок, Імпульсо у вис, Голочка, Підйом розгином нижнім хватом, 180° на брусах, Підйом розгином на брусах	2
	Передній зіскок, Задній зіскок, Відмах на чеські оберти, Оберти в задньому упорі, Сокирка назад, Лач Гейнер, Полегшений 360°, Вихід з-під перекладіні, Оллі, Оберти на ліктях, Х виліт на 180°	3
	Смертник, Імпульсо в упор на перекладіні, Кід тарзан, Полегшений єгер із заднього вису	4
Група елементів В	Великі оберти з поворотом на 180°, Сальто на брусах назад в упор, Єгер із заднього вису, Мортира, Голочка в нижній хват, Заліт на 180° в імпульсо	4
	360° на одній руці, Пір'їнка, Переліт на брусах ноги нарізно, Підйом розгином на одну руку, Голочка в імпульсо, Голочка на 180°, Лач гейнер бланшом, 360° звичайний, 360° у різнохват, 360° з ліктів, 360° зі зворотного хвату	5
	Гвинтокрил, Ткач на брусах, Гінгер, Внутрішній лач гейнер, Кумкват, Х виліт, 540°, Переднє сальто з упору, Сальто на брусах вперед	6
	Гінгер у підкоління, Пір'їнка на 360°, Перешмиг, Великі оберти, Супер оллі, 540° з однієї руки, Переднє сальто з місяця, Сальто на брусах назад	7
	Подвійний 540°	8
Група елементів С	Переліт із чеських, Італійські оберти, Контрзаднє сальто, Палм дроп, Передні 720°, Полегшений 720°, Переліт Маркелова, Переліт Балаєва, Винт, Кумкват із Винтом, Кумкват на 180° в зачіп	9
	Х виліт на 360°, Мега оллі, Барспін	10
	Супра 540°, Контрбокове сальто, Палм дроп із сонечка	11
	Контрпереднє сальто, Корнаж	12
Група елементів D	Подвійний Лач Гейнер, Єгер, Сонечко 360°	13
	Кумкват у зачеп	14
	Чеські оберти, 2 Винти, Королівський виліт, Х виліт на 360 через винт	15
	720° у різнохват, 720° у звичайний хват, 900°, 720° зі зворотного хвату Кінг 540°, Контрзаднє сальто з винтом, Петля корбут на 180°	16
Елементи надвисокої складності	Гінгер на 540°, Петля Корбут, Контр заднє сальто на 180° в зачіп	18
	Контрзаднє сальто в зачіп, Контрпереднє сальто в зачіп, Подвійне внутрішнє сальто, Винт в лач гейнер, Потрійний лач гейнер, Переліт Ткачова з великих обертів, Полегшений 1080°	20

2) Критерій «статика». За цим критерієм оцінюється складність та якість виконання статичних елементів. Для зарахування статичного елементу обов'язковим показником має бути чітка фіксація в межах 2–3 секунд. Суддя починає відлік часу утримання статичного елементу тільки після чіткої фіксації лінії його утримання. Якщо суддя не бачить чіткої фіксації, він не зарахує цей елемент. Усі статичні елементи залежно від складності виконання поділяються на 5 груп: «Група елементів А», «Група елементів В», «Група елементів С», «Група елементів D», «Група елементів надвисокої складності». Кожен статичний елемент оцінюється за шкалою від 0,5 до 25 балів залежно від того, до якої групи складності відноситься, та від якості виконання (табл. 2).

3) Критерій «статико-динаміка». За цим критерієм оцінюється складність та якість виконання статико-динамічної варіації елементів. Якщо елемент вартує певної кількості балів за таблицею оцінювання елементів, але був виконаний неякісно, суддя може знизити оцінку за цей елемент або взагалі не врахувати його. Для зарахування

елементу обов'язковим показником є якісне виконання елементу, коли чітко прослідковується фіксація на 2–3 с лінії утримання статичного елементу та амплітуда зміни положення тіла під час виконання статико-динамічної варіації елементу.

Якщо суддя не бачить чіткої фіксації статичного елементу чи повну амплітуду, він може не зарахувати елемент чи зменшити бал за його виконання. Для отримання максимально можливого балу спортсмени виконують фіксацію статичного елементу на 2–3 с і після цього – статико-динамічну варіацію, наприклад, підтягування в передньому висі або віджимання в горизонті.

Усі статико-динамічні варіації елементів залежно від складності виконання поділяються на 4 групи: «Група елементів А», «Група елементів В», «Група елементів С», «Група елементів надвисокої складності». Кожен елемент оцінюється за шкалою від 0,5 до 22 балів залежно від складності та якості виконання (табл. 3).

4) Критерій «різноманітність». Суддя цього критерію ставить бали за виконання спортсменом

Таблиця 2

Групи статичних елементів

Група	Назва елементів	Бал
Група елементів А	Жабка, Кут на брусах, Кут на перекладині, Крокодил на брусах, Кут ноги нарізно, Сійка на плечах на брусах	1
	Кут високий на ліктях, Кут зверху на перекладині, Ластівка з одною ногою, Прапор на передпліччі, Сійка на ліктях	2
	Ескуадра, Кут ноги нарізно на одній руці, Ластівка ноги нарізно, Полегшений прапорець	3
	Прапор ластівка, Драгон прапор з одною ногою, Ластівка ноги разом, Сійка на руках, Прапор з одною ногою, Упор під перекладиною	4
	Нівелада, Вис навхрест, Крокодил на одному лікті, Кут на брусах вертикальний, Мексиканка з одною ногою	5
Група елементів В	Х прапор, Передній вис ноги нарізно	6
	Ластівка на одній руці, L-сійка, Крісто, Антикрісто, Передній скайлайн	8
	Передній вис середня постановка	9
	Передній вис на передпліччях, Прапор ноги разом, Горизонт ноги нарізно	10
Група елементів С	Драгонфлаг ноги разом, Сійка на кільцях ноги разом, Передній вис із дотиком до перекладини, Китайський прапор	11
	Сійка на одній руці ноги нарізно, Літак ноги нарізно, Ластівка з дотиком до перекладини широким хватом	12
	Сійка на одній руці ноги разом, Мертвий горизонт	13
	Хрест на кільцях, Горизонт ноги разом, Горизонт на кільцях, Горизонт на передпліччях на брусах	14
	Сійка ноги разом	15
Група елементів D	Сійка прапор на одній руці, ноги разом, Передній вис широким хватом із дотиком до перекладини	16
	Горизонт на кільцях ноги разом, Кут високий на брусах	17
	Літак ноги разом, Драгон прапор на одній руці	18
	Горизонт вузьким хватом, Передній вис на одній руці	19
	Літак ноги разом на землі	20
Елементи надвисокої складності	Літак ноги разом на кільцях, Варіації літака ноги разом	22
	Зворотній літак на кільцях, Горизонт на одній руці	25

Таблиця 3

Групи статико-динамічних елементів

Група	Назва елементів	Бал
Група елементів А	Капітанський підйом, Підйом переворот, Підтягування у висі з одною ногою, Підтягування в ластівці з одною ногою	1
	Вихід із жабки в стійку, Вихід на одну руку, Друкарська машинка, Офіцерський вихід, Краб, Вихід Семенова	2
	Задній капітанський підйом, Опускання зі стійки в горизонтальний упор, Силовий вихід в стійку, Вихід на дві руки, Вихід на дві руки на кільцях, Вихід лучника, Опускання з упору під перекладиною в ластівку, Рушник	3
Група елементів А	Підйом із кута в передній вис, Іспанський вихід, Вихід принца на одну руку, Вихід з-під кілець, Силовий оберт вперед, Спічаг ноги нарізно, Задній рушник	4
Група елементів В	Калісто, Підтягування в задньому висі, Царський вихід, Відтискання в прапорі, Опускання зі стійки ноги нарізно, Віджимання в стійці на руках, Спічаг ноги разом	5
	Віджимання в горизонті ноги нарізно, Віджимання в стійці на руках з хлопком, Спічаг із кута ноги нарізно, Лучник у стійці на руках, Підтягування на одній руці	6
	Лучник ноги нарізно, Підтягування в задньому висі, Китайський спічаг	7
	90° віджимання в стійці на руках, Спічаг із кута ноги разом, Перекати в передньому висі	8
Група елементів С	Лучник ноги разом, Віджимання в горизонті ноги разом, Підйом із горизонту на передпліччях, Силовий вихід з-під перекладини, Імпосібл на брусах	9
	Вижим із крокодила в горизонт, Підтягування в ластівці на одній руці, Підтягування в задньому висі на одній руці, Підтягування в передньому висі	10
	Принц, Унікобра, Опускання з горизонту в літак на кільцях	11
	Унікобра з ластівки, Ангел, Вихід принца лучник, Вижим із хреста	12
Елементи надвисокої складності	Накаяма на кільцях, Пелікан ноги нарізно	18
	Вихід принца рівними руками, Пелікан ноги разом, Сальто в горизонт	20
	Пелікан на кільцях	22

Таблиця 4

Групи різноманітності

Групи елементів	Назва елементів
Виси	Усі види переднього вису ноги разом, Задній вис ноги разом, Передній скайлайн ноги разом, Задній скайлайн ноги разом
Прості виси	Передній вис руки навхрест, Передній вис з однією ногою, Передній вис ноги нарізно, Задній вис з однією ногою, Задній вис ноги нарізно, Передній скайлайн ноги нарізно, Задній скайлайн ноги нарізно
Віджимання	Віджимання в стійці на руках, 90° віджимання в стійці на руках, Віджимання в горизонті, Імпосібл та його різновиди, Мертвий горизонт, Віджимання в літаку, Віджимання лучника в горизонті, Вижим із горизонту в стійку, Вижим із літаку в стійку, Вижим з горизонтального упору в стійку, Вижим із крокодила в горизонт ноги нарізно, Вижим із крокодила в горизонт
Прапори	Драгон прапор ноги разом, Драгон прапор на одній руці, Прапор ноги разом, Прапор ноги нарізно
Прості прапори	Прапор ноги разом (тіло направлене вгору), Прапор ноги нарізно (тіло направлене вгору)
Підтягування	Підтягування в передньому висі ноги разом, Підтягування на одній руці, Підтягування в прапорі на шведській стінці, Підтягування в задньому висі ноги разом
Прості підтягування	Підтягування в куті, Підтягування в передньому висі з однією ногою, Підтягування в передньому висі ноги нарізно, Підтягування в задньому висі з однією ногою, Підтягування в задньому висі з однією ногою
Горизонти на передпліччях	Горизонти на передпліччях та його різновиди на різних снарядах
Хрести	Хрест на кільцях та його різновиди, Зворотній хрест на кільцях
Сійки	Сійка на одній руці всі варіанти, Усі варіації мексиканки, Сійки на перекладині, Сійка ігуана, Сійка прапор – усі варіанти
Прості сійки	Сійка на підлозі або на брусах, Сійка зі спертими на бруси плечима, Сійка на літках
Виходи	Вихід у стійку силою, Спічаг ноги разом, Китайський спічаг ноги разом, Принц, Ангел, Принц верхнім хватом, Вихід на одну, Пелікан, Царський вихід (ангел на одну руку)
Прості виходи	Вихід на одну, Офіцерський вихід, Капітанський підйом, Підйом з переворотом, Краб, Рушник, Вихід принца на одну руку, Іспанський вихід, Вихід Семенова
Літаки	Літак та його різновиди, Зворотний літак на кільцях
Кроки	Кроки в передній вис знизу вгору, Кроки в передній вис зверху вниз, Кроки в прапорі, Кроки в драгон прапорі, Кроки в горизонт, Кроки в стійці на руках, Спічаг кроками ноги разом, Принц кроками, Принц із ластівки кроками, Кроки в задній вис зверху вниз, Кроки в кут, Кроки в передній вис зверху вниз
Перекасти	Перекасти в передньому висі, Перекасти в горизонті

тієї чи іншої групи елементів та знижує бали за присутність помилок чи невдач під час виступу спортсмена. Групи розділено на декілька видів, це «снаряди» – 5 груп, «прості елементи» – 15 груп та «елементи» – 17 груп. Кожна група елементів оцінюється від 2 до 6 балів. Спортсмен на змаганнях має можливість виконати одну, декілька чи всі групи елементів. Для виконання спортсмену необхідно продемонструвати один будь-який елемент із цієї групи під час свого виступу. Якісно виконані елементи гарантують виконання певної групи на максимальну кількість балів (табл. 4).

5) Критерій «комбінації». Комбінація починається з трьох елементів, виконаних послідовно. Обмежень щодо тривалості комбінації немає. Для зарахування комбінації обов'язковим показником має бути чітке виконання елементів без суттєвих переривань, падінь, дотиків до підлоги, гімнастичних матів чи конструкцій. Якщо суддя не бачить чіткого виконання елементу, але не було допущено переривання комбінації, то він продовжує нарахування балів за комбінацію, але не враховує погано виконаний елемент. Забороняється використовувати в комбінаціях один елемент декілька разів підряд.

Висновки. На основі проведеного аналізу документальних матеріалів і теоретичних джерел нами було детально вивчено та визначено структуру й зміст змагальної діяльності у стріт воркауті.

Зокрема, схарактеризовано дисципліни цього виду спорту, як-от фрістайл та стрітліфтинг, проаналізовано вимоги до виконання елементів, а також описано критерії оцінювання виступів спортсменів.

Визначено основні аспекти змагальної діяльності, серед яких: тривалість виступів, класифікація елементів за складністю, вимоги до їх виконання (динаміка, статика, статико-динаміка), а також структура комбінацій і різноманітність елементів. Увагу приділяють точності технічного виконання, фіксації елементів, плавності переходів між ними та дотриманню регламенту змагань. Установлено, що суддівська система базується на інтегральному оцінюванні ключових характеристик: складності, технічності, творчості та якості виконання. Це дозволяє всебічно оцінити рівень підготовленості спортсменів.

Окрему увагу зосереджено на розвитку стріт воркауту як спорту на міжнародному рівні, його популяризації через соціальні мережі та діяльності Всесвітньої федерації стріт воркауту й калістеніки. Установлено, що хоча стріт воркаут ще не має офіційного визнання в Україні, він активно розвивається завдяки підтримці громадських організацій та проведенню змагань.

Таким чином, досягнуто поставлену мету дослідження, що дозволяє сформувати основу для подальшого вдосконалення організації змагань.

Список використаних джерел

1. Бойко І.В. Стріт воркаут як альтернатива традиційному спорту. *Фізичне виховання і спорт*. 2020. URL: <https://lib.sumdu.edu.ua/Books/1539.pdf>
2. Воронцова І.А. Небоженко А.С. Заняття street workout студентів. 2018. URL: <http://repository.khpa.edu.ua/jspui/handle/123456789/1038>
3. Гордієнко О.І. Особливості організації та проведення тренувань та змагань з «Street workout». *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2019. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/58368>
4. Оробець І.Д. Воркаут як засіб покращення фізичних якостей студентів. 2021. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/78787878/3688>
5. Сапегіна І.О. Лучко О.Р. Методика проведення оздоровчих самостійних занять фізичною культурою з використанням нових видів фізичних вправ. 2019. URL: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3097>
6. Фоменко О. Школа О. Воркаут основи техніки і методика навчання. 2018. URL: <http://repository.khpa.edu.ua/jspui/handle/123456789/910>
7. Bomp, T. O., Buzzichelli C. Advanced Strength and Conditioning. Human Kinetics. 2015. URL: <https://eprints.ums.ac.id/44910/>
8. Podrihalo I., & Lermakov S. (2021). Comparative analysis of morphological indicators of street workout athletes with different training experience. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/1596>
9. Regal O. Street workout as a sport for all 2015. URL: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/76942>
10. Schlegel P, Sedlakova L. Street Workout is the new gymnastics-strength development in a very short school-based program– Journal of Physical Education and sport. 2018. URL: <https://efsupt.ro/images/stories/februarie2022/Art%2061.pdf>
11. Sanchez-Martinez J., Plaza P. Morphological characteristics of Street Workout practitioners. 2017. URL: <https://www.researchgate/publication/360024277.pdf>
12. Smith, A. Functional Training and Street Workout Techniques. Routledge. 2021. URL: <https://managementsport.edu.umontpellier.fr/files/2022/03/Article-Marc-Smith-Street-workout-potentiel-touristique-urbain.pdf>

References

1. Boiko, I. V. (2020). Strit vorkaut yak alternatyva tradytsiinomu sportu [Street Workout as an Alternative to Traditional Sports]. *Fizychne vykhovannia i sport*. Retrieved from <https://lib.sumdu.edu.ua/Books/1539.pdf> [in Ukrainian].
2. Sapegina, I. O., & Luchko, O. R. (2019). Metodyka provedennia ozdorovchykh samostiinykh zaniat fizychnoiu kulturoiu z vykorystanniam novykh vydiv fizychnykh vprav [Methodology for Conducting Health-Improving Independent Physical Education Classes Using New Types of Physical Exercises]. Retrieved from <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3097> [in Ukrainian].
3. Vorontsova, I. A., & Nebozhenko A. S. (2018). Zaniattia strit vorkaut studentiv [Street Workout Training for Students]. Retrieved from <http://repository.khpa.edu.ua/jspui/handle/123456789/1038> [in Ukrainian].
4. Hordiienko, O. I. (2019). Osoblyvosti orhanizatsii ta provedennia trenuvan ta zmahan z «Strit vorkaut» [Peculiarities of Organizing and Conducting Street Workout Training and competitions] *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka*. Retrieved from <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/58368> [in Ukrainian].
5. Orobets, I. D. (2021). Vorkaut yak zasib pokrashchennia fizychnykh yakosti studentiv [Workout as a Means of Improving Students Physical Qualities] Retrieved from <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/78787878/3688> [in Ukrainian].
6. Fomenko O., Shkola O. (2018). Vorkaut osnovy tekhniky i metodyka navchannia [Workout basics of technique and training methodology]. Retrieved from <http://repository.khpa.edu.ua/jspui/handle/123456789/910> [in Ukrainian].
7. Bompa, T. O., & Buzzichelli C. (2015). *Advanced Strength and Conditioning. Human Kinetics*. Retrieved from <https://eprints.ums.ac.id/44910/>
8. Podrihalo I., & Lermakov S. (2021). Comparative analysis of morphological indicators of street workout athletes with different training experience. Retrieved from <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/1596>
9. Regal O. (2015). Street workout as a sport for all Retrieved from <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/76942>
10. Schlegel P., & Sedlakova L. (2018). Street Workout is the new gymnastics-strength development in a very short school-based program– *Journal of Physical Education and sport*. Retrieved from <https://efsupit.ro/images/stories/februarie2022/Art%2061.pdf>
11. Sanchez-Martinez J., Plaza P. (2017). Morphological characteristics of Street Workout practitioners. Retrieved from <https://www.researchgate/publication/360024277.pdf>
12. Smith, A. (2021). *Functional Training and Street Workout Techniques*. Routledge. Retrieved from <https://managementsport.edu.umontpellier.fr/files/2022/03/Article-Marc-Smith-Street-workout-potentiel-touristique-urbain.pdf>