

УДК 796.093.426:796.012.6

DOI: [HTTPS://DOI.ORG/10.69468/2786-7544-2025-1-6](https://doi.org/10.69468/2786-7544-2025-1-6)

# АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПІВ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ НА ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ ЗІ СТРИТВОРКАУТУ

Ілля ЗАВОЙСЬКИЙ, Сергій СМІРНОВСЬКИЙ

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

## ANALYSIS OF THE PERFORMANCE RESULTS OF ATHLETES OF DIFFERENT AGE CATEGORIES AT THE UKRAINIAN STREET WORKOUT CHAMPIONSHIP

Illia ZAVOISKYI, Serhii SMYRNOVSKYI

Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine

### Анотація.

У статті проаналізовано результати виступів спортсменів на Чемпіонаті України зі стритворкауту. Акцентовано увагу на детальному описі змагальної діяльності спортсменів різних вікових категорій, вимогах та особливостях оцінювання виступів спортсменів на змаганнях у дисципліні фрістайл за такими критеріями: статика, динаміка, статико-динаміка, комбінації та різноманітність.

**Мета дослідження** полягала в аналізі результатів виступів спортсменів різних вікових категорій на Чемпіонаті України з стритворкауту. Для досягнення мети використано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів, методи математичної статистики.

**Результати роботи та висновки.** Стритворкаут — це масовий рух, заснований на заняттях фізичною культурою з використанням вуличного обладнання в громадських місцях. Охоплює широкий спектр фізичних вправ, головною особливістю яких є використання власної ваги тіла для тренувань, без потреби спеціального спортивного обладнання.

### Abstract.

The article analyzes the performance results of athletes at the Ukrainian Street Workout Championship. Particular attention is given to a detailed description of the competitive activities of athletes in different age categories, the requirements, and the specifics of evaluating performances in the freestyle discipline based on the following criteria: static elements, dynamic elements, static-dynamic combinations, overall combinations, and variety.

**The aim of the study** was to analyze the competition results of athletes from different age categories at the Ukrainian Street Workout Championship. To achieve this goal, the following **research methods** were used: theoretical analysis and generalization, as well as the analysis of documentary materials, methods of mathematical statistics.

**Results and Conclusions** street workout is a mass movement based on physical training using outdoor equipment in public spaces. It includes a wide range of physical exercises, with its main feature being the use of one's body weight for training without the need for specialized sports equipment.

Street workout is an officially recognized sport in many countries worldwide.

Стритворкаут — офіційно визнаний вид спорту в багатьох країнах світу. Кожного року проводять змагання різного рівня, у яких бере участь велика кількість спортсменів з різних країн. Формуються команди. Найвідомішими командами світу зі стритворкауту є: Barbarians, BarStarzz та Bartendaz. Розвитком стритворкауту на міжнародному рівні займається Всесвітня федерація стритворкауту та калістеніки (англ. World Street Workout & Calisthenics Federation WSWCF). Вона була заснована 8 квітня 2011 року.

Структура і зміст змагальної діяльності в стритворкауті потребує прояву високого рівня підготовленості спортсменів. Стритворкаут 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. В фрістайл поєдинках за системою вибування спортсмени змагаються з іншими спортсменами у своїй ваговій категорії. Такі виступи для одного спортсмена зазвичай тривають два виходи (раунди) по 40 с.

За підсумками дослідження змагальної діяльності проаналізовано виступи спортсменів з восьми вікових категорій у дисципліні фрістайл за основними критеріями оцінювання: статика, динаміка, статико-динаміка, комбінації та різноманітність. Виявлено сильні та слабкі сторони підготовленості.

Отже, нами проведено аналіз результатів виступів спортсменів різних вікових категорій за основними критеріями оцінювання на Чемпіонаті України з стритворкауту.

**Ключові слова:** стритворкаут, спортсмен, критерії оцінювання, фрістайл, змагання, Чемпіонат України.

Competitions of various levels are held annually, attracting a large number of athletes from different countries. Teams are formed, with some of the most renowned street workout teams globally being Barbarians, BarStarzz, and Bartendaz. The development of street workout at the international level is overseen by the World Street Workout & Calisthenics Federation (WSWCF), which was founded on April 8, 2011.

The structure and content of competitive activities in street workout require athletes to demonstrate a high level of preparedness. Street workout includes many disciplines, the most well-known being streetlifting and freestyle. In the freestyle discipline, athletes must combine dynamic (technical) and static elements into a routine lasting 30 to 90 seconds, depending on the competition regulations. In freestyle battles, athletes compete against others in their weight category in an elimination format. Each athlete typically performs two rounds, each lasting 40 seconds.

As a result of the study on competitive activities, the performances of athletes from eight age categories in the freestyle discipline were analyzed based on key evaluation criteria: static elements, dynamic elements, static-dynamic combinations, overall combinations, and variety. The strengths and weaknesses of the athletes' preparedness were identified.

So, we analyzed the results of the performances of athletes of different age categories according to the main evaluation criteria at the Ukrainian Street Workout Championship.

**Keywords:** street workout, sportsman, evaluation criteria, freestyle, competitions, Ukrainian Championship.

**Вступ.** Спорт є важливим елементом культури та здорового способу життя, що сприяє всебічному розвитку особистості [1]. Він допомагає вдосконалювати фізичну форму, розвивати силу, витривалість і координацію, а також формує характер, наполегливість і здатність долати труднощі

[3, 5]. Змагання є ключовим компонентом спортивної діяльності, оскільки створюють умови для реалізації потенціалу спортсменів, підтримують мотивацію до тренувань і сприяють популяризації спорту [2]. Завдяки змагальному процесу формується конкурентне середовище, що стимулює

розвиток нових технік, підвищення рівня майстерності та вдосконалення навичок [7, 9, 10].

Розвитком стритворкауту на міжнародному рівні займається Всесвітня федерація стритворкауту та калістеніки (World Street Workout & Calisthenics Federation — WSWCF). Вона була заснована 8 квітня 2011 року й об'єднує національні організації (федерації) стритворкауту та прихильників цього виду спорту по всьому світу. Федерація координує розвиток стритворкауту, організовує чемпіонати світу та сприяє його популяризації. Перший чемпіонат світу зі стритворкауту відбувся 2011 року в Латвії, другий — 2012 року також у Латвії. Українські спортсмени Є. Козир та Є. Кочерга здобули перемогу на цих чемпіонатах [4].

В Україні стритворкаут поки що не має офіційного статусу виду спорту, проте його популярність стрімко зростає. Завдяки соціальним мережам (тікток, інстаграм, ютуб тощо) цей вид фізичної активності приваблює чимраз більше прихильників, особливо серед молоді. Щороку в Україні відбуваються численні змагання й фестивалі, що сприяють розвитку цього напрямку. Організацією стритворкауту в країні займається громадська організація «Федерація Стріт Воркаут Україна», заснована 2 квітня 2020 року [2,4].

**Мета дослідження** — проаналізувати результати виступів спортсменів різних вікових категорій на Чемпіонаті України зі стритворкауту.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів, методи математичної статистики.

**Результати.** У Чемпіонаті України зі стритворкауту взяло участь 92 спортсмени з різних областей України. Спортсмени представляли такі вікові категорії: категорія 6–8 років (19 учасників), категорія 9–11 років (17 учасників), категорія 12–13 років (10 учасників), категорія 14–15 років (19 учасників), категорія 16–20 років (14 учасників). Жіночі вікові категорії: категорія до 13 років (6 учасниць), категорія 14–15 років (9 учасниць), категорія 16–27 років (4 учасниці). Визначення переможців і нагородження відбувалось окремо для кожної

вікової категорії. У фрістайлі спортсмени всіх вікових категорій демонстрували власні комбінації елементів протягом 90 с.

Для оцінювання виступів спортсменів на змаганнях призначали п'ятьох суддів, які застосовували такі критерії: динаміка, статика, статико-динаміка, комбінації, різноманітність.

Критерій статика. За цим критерієм оцінюють складність і якість виконання статичних елементів. Для зарахування статичного елемента обов'язковим показником має бути чітка фіксація в межах 2–3 секунд.

Критерій динаміка. За цим критерієм оцінюють складність і якість виконання динамічних (технічних) елементів. Для зарахування елемента обов'язковим показником має бути завершеність його виконання без порушення техніки чи падінь.

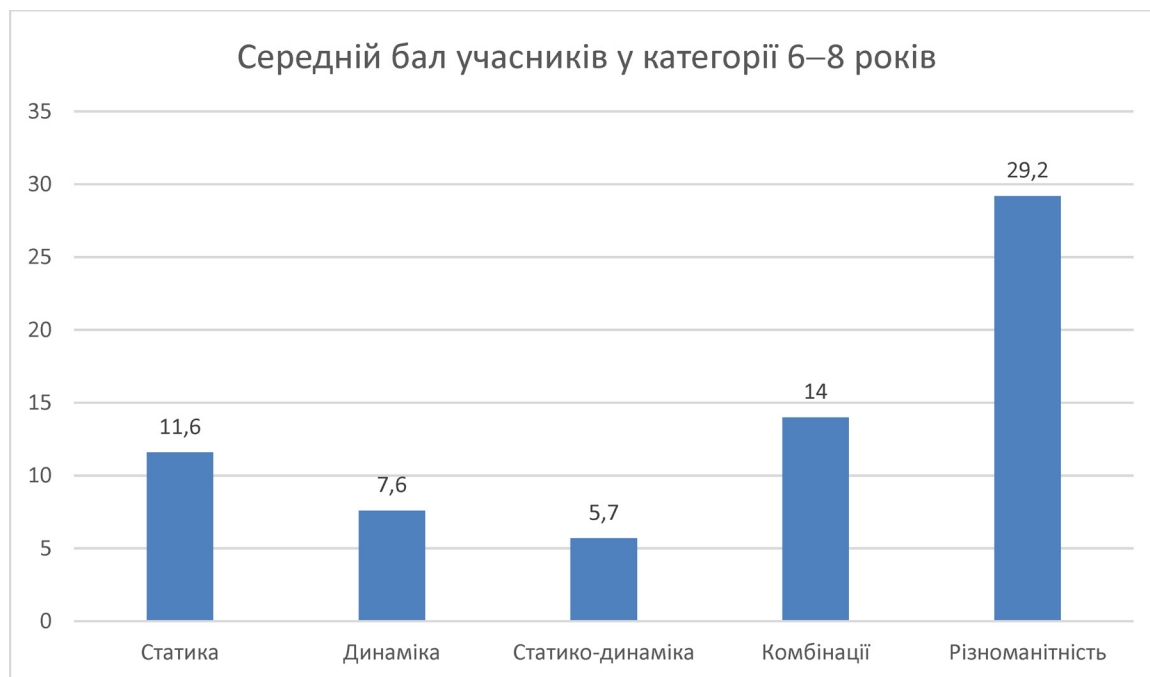
Критерій статико-динаміка. За цим критерієм оцінюють складність і якість виконання статико-динамічної варіації елементів. Для зарахування елемента обов'язковим показником є якість його виконання із чіткою фіксацією на 2–3 с лінії утримання статичного елемента та амплітуда зміни положення тіла під час виконання статико-динамічної варіації.

Критерій комбінації. Комбінація починається з трьох елементів, виконаних послідовно. Обмежень для тривалості комбінації немає. Для зарахування комбінації елементи мають бути виконані чітко, без суттєвих переривань, падінь, дотиків до підлоги, гімнастичних матів чи конструкцій.

Критерій різноманітність. Суддя цього критерію ставить бали за виконання тієї чи тієї групи елементів і знижує бали за присутність помилок чи невдач під час виступу спортсмена. Кожну групу елементів оцінюють від 2 до 6 балів.

У віковій категорії 6–8 років спортсмени продемонстрували різний рівень підготовленості за п'ятьма критеріями: статика, динаміка, статико-динаміка, комбінації та різноманітність. Загальні результати варіювалися від 45 до 170 балів, що свідчить про значний розрив у рівні підготовленості учасників.

Статика. Результати за цим критерієм варіювали від мінімальних (1 бал) до дуже високих (41 бал). Середній бал учасників за цим



критерієм становить 11,6 бала. Найуспішніші спортсмени продемонстрували високу якість і складність утримання статичних елементів із чіткою фіксацією. Водночас декілька учасників отримали низькі результати, що вказує на недостатнє опанування статичних елементів або їхню низьку складність.

**Динаміка.** Оцінки за динамічні елементи виявилися одними з найменш стабільних. Середній бал учасників за цим критерієм становить 7,6 бала. Деякі спортсмени продемонстрували чудову підготовку (до 22 балів), тоді як інші не набрали жодного бала. Це свідчить про наявність технічних помилок, падінь або недостатню завершеність елементів.

**Статико-динаміка.** У цьому критерії результати коливались у межах від 0 до 26 балів. Середній бал учасників за цим критерієм становить 5,7 бала. Найвищі бали отримали спортсмени, які успішно поєднували якісну фіксацію статичних елементів із динамічною варіацією. Нижчі результати свідчать про труднощі у виконанні складних переходів між статикою та динамікою.

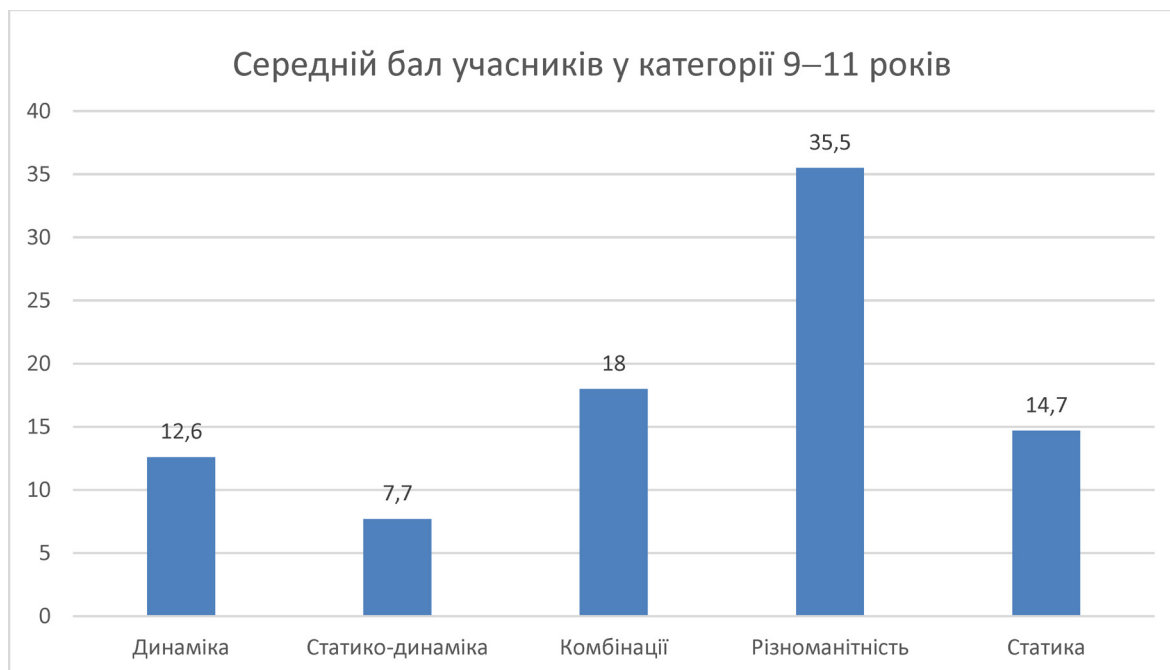
**Комбінації.** Оцінки за комбінації також значно варіювали — від 8 до 43 балів. Середній бал учасників за цим критерієм становить 14 балів. Спортсмени з високими результатами створювали довгі й складні комбінації, дотримуючись техніки

виконання без суттєвих помилок. Низькі результати вказують на короткі або неповноцінні комбінації з технічними порушеннями.

**Різноманітність.** Результати за цим критерієм були досить рівномірними, більшість спортсменів отримали середні або високі оцінки (від 24 до 48 балів). Середній бал учасників за цим критерієм становить 29,2 бала. Найуспішніші учасники продемонстрували широкий набір різноманітних елементів без значних помилок. Спортсмени з нижчими балами продемонстрували низьку різноманітність елементів у комбінаціях і припускалися технічних помилок (дотики до матів, інколи падіння).

У віковій категорії 9–11 років виявлено значний розрив у рівні підготовленості учасників, що можна побачити у варіаціях загальних балів, які коливаються від 54 до 167 балів. Найкращі спортсмени демонструють високу стабільність у виконанні елементів, зокрема в статистиці, динаміці та комбінаціях, тоді як спортсмени з нижчими результатами мають суттєві прогалини в окремих категоріях (статико-динаміці, різноманітності), що суттєво впливає на їхні загальні результати.

**Статика.** Результати за критерієм статки варіюють від 4 до 41 бала. Середній бал учасників за цим критерієм становить 14,7 бала. Це свідчить про значну різницю



в рівні виконання статичних елементів. Спортсмени, які досягли високих результатів (понад 30 балів), показали високу точність і здатність чітко фіксувати лінію утримання елементів упродовж достатнього часу. Водночас деякі учасники, які отримали низькі бали, не змогли виконати елементи з належною стабільністю, що пов'язано з технічними помилками та недостатньою підготовленістю в цьому аспекті.

**Динаміка.** Динаміка виявилася одним із найбільш варіативних критеріїв, за яким оцінки варіюють від 2 до 54 балів. Середній бал учасників за цим критерієм становить 12,6 бала. Спортсмени, які отримали високі бали (понад 30 балів), продемонстрували добру техніку виконання складних динамічних елементів. Проте є й учасники, що не змогли досягти навіть мінімальних балів через технічні помилки та падіння під час виконання динамічних елементів.

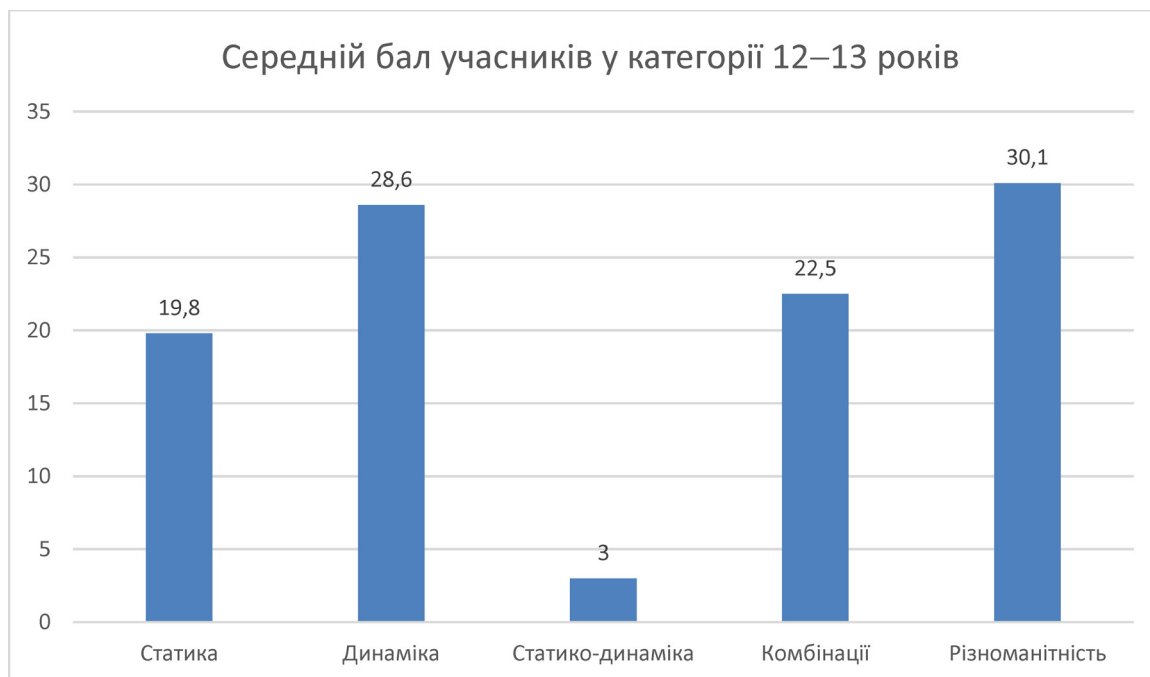
**Статико-динаміка.** Цей критерій оцінюють за складністю поєднання статичних елементів із динамічною варіацією. Середній бал учасників за цим критерієм становить 7,7 бала. Результати за цим критерієм варіюють від 1 до 38 балів. Спортсмени з високими балами виявили здатність чітко виконувати статичні елементи й плавно переходити до динамічної варіації елемента, зберігаючи при цьому добру техніку виконання. Проте

для деяких учасників труднощі в поєднанні цих двох варіацій призвели до значно нижчих оцінок.

**Комбінації.** За критерієм комбінацій результати коливаються від 8 до 43 балів. Середній бал учасників за цим критерієм становить 18 балів. Спортсмени, які набрали високі бали, виконували складні й довгі комбінації з мінімальними помилками. Вони здатні без перерв виконувати декілька елементів послідовно, зберігаючи техніку, та уникати суттєвих переривань між елементами в комбінації. Водночас спортсмени з низькими балами не змогли виконати досить складні або тривалі комбінації, що свідчить про відсутність розвиненої витривалості, проблеми з технікою виконання.

**Різноманітність.** Різноманітність елементів, яку показали спортсмени, варіює від 7 до 53 балів. Середній бал учасників за цим критерієм становить 35,5 бала. Спортсмени з високими балами продемонстрували широкий спектр елементів різних груп складності, що дало їм змогу отримати високі оцінки. Водночас спортсмени з нижчими результатами не змогли забезпечити достатньої різноманітності елементів або обмежилися лише кількома простими рухами, що знизило їхні оцінки за цим критерієм.

У віковій категорії 12–13 років спостерігали велику варіативність у результатах.



Загальні бали коливаються від 57 до 154, що свідчить про широкий спектр підготовленості спортсменів у цій віковій групі. Найкращі спортсмени демонструють високий рівень виконання різноманітних елементів, здатність ефективно комбінувати статичні й динамічні елементи, а також виконувати складні комбінації без значних помилок.

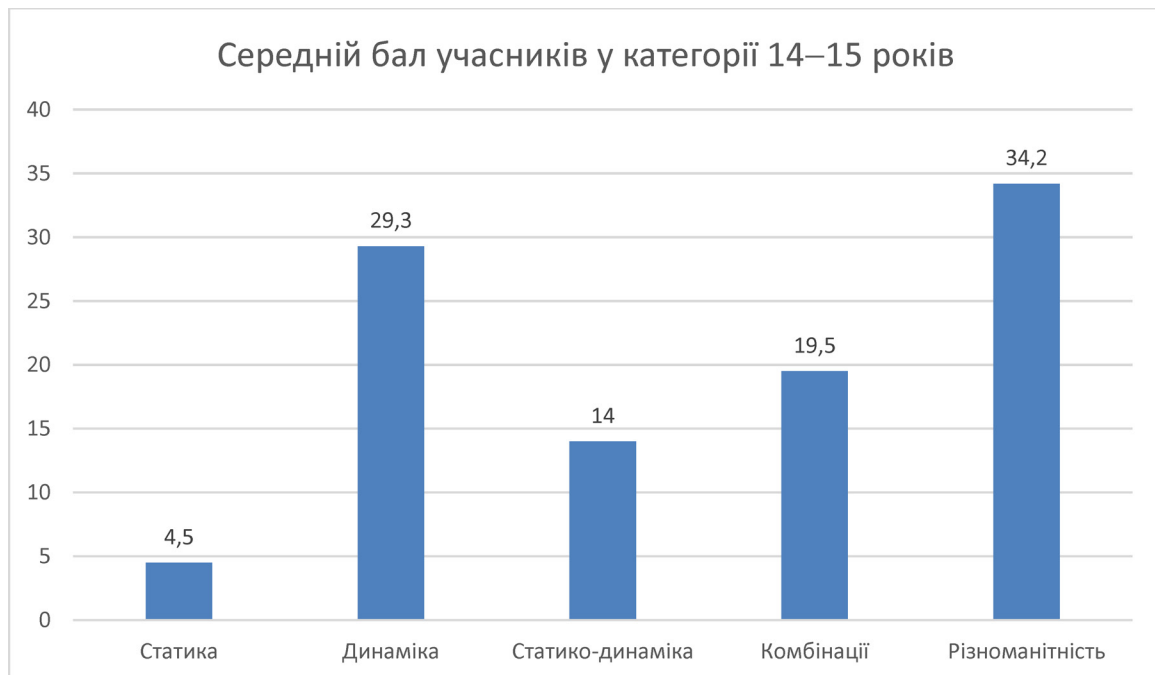
**Статика.** Оцінки за статичні елементи варіюють від 4 до 45 балів. Середній бал учасників за цим критерієм становить 19,8 бала. Спортсмени, які набрали високі бали, наприклад 45 балів, показали добру техніку утримання статичних елементів, як-от стійки, планки, кути й інші фіксовані позиції. Інші спортсмени, які отримали низькі оцінки, мають проблеми з тривалим утриманням статичних елементів або недостатню фізичну підготовленість для їх виконання.

**Динаміка.** Оцінки за динамічні елементи значно варіюють: від 3 до 55 балів. Середній бал учасників за цим критерієм становить 28,6 бала. Спортсмени, які отримали високі бали, продемонстрували чудову техніку виконання динамічних елементів, зокрема обертів, градусів, поворотів та інших динамічних рухів. Наприклад, один з учасників отримав 55 балів — дуже високий показник, що свідчить про відмінну технічну підготовленість у цій віковій категорії. Водночас спортсмен із найменшим балом (3)

показав технічні проблеми, зокрема помилки в техніці, падіння та недозавершені рухи.

**Статико-динаміка.** Результати оцінювання статико-динамічних елементів коливаються від 0 до 11 балів. Середній бал учасників за цим критерієм становить 3 бали. Більшість спортсменів не змогли отримати оцінки за цим критерієм, що свідчить про труднощі в поєднанні статичних і динамічних варіацій елементів. Тренування таких елементів потребує належної фізичної підготовки, доброї координації та плавності переходів. Спортсмени, які отримали мінімальні бали або не набрали їх узагалі, мали труднощі з фіксацією лінії утримання елементів, що не давало змоги виконати статико-динамічну варіацію цих елементів.

**Комбінації.** Оцінки за комбінації варіюють від 4 до 38 балів. Середній бал учасників за цим критерієм становить 22,5 бала. Спортсмени, які набрали високі бали, продемонстрували здатність ефективно поєднувати кілька елементів у довгі й технічно правильні комбінації. Наприклад, один спортсмен набрав 38 балів, що вказує на здатність виконувати комбінації елементів без значних помилок. Низькі результати спричинені труднощами з виконанням комбінацій або технічними недоліками в їх реалізації, зокрема перериваннями, дотиками до матів, конструкцій або падіннями.



**Різноманітність.** Оцінки за різноманітність елементів варіюють від 9 до 53 балів. Середній бал учасників за цим критерієм становить 30,1 бала. Спортсмени з високими оцінками продемонстрували широкий спектр елементів, зокрема різні планки, горизонти, стійки, зіскоки, що вказує на їхню фізичну й технічну підготовленість і вміння виконувати елементи з різних категорій складності та різноманітності. Спортсмени з низькими балами, навпаки, виконують обмежену кількість елементів, що свідчить про недосконалість їх виконання через брак фізичної чи технічної підготовленості, що обмежує програму виступу.

У віковій категорії 14–15 років також спостерігаємо значний розрив у рівні підготовленості спортсменів за п'ятьма критеріями: статика, динаміка, статико-динаміка, комбінації та різноманітність. Загальні результати коливаються від 56,5 до 215 балів, що свідчить про різний рівень майстерності учасників.

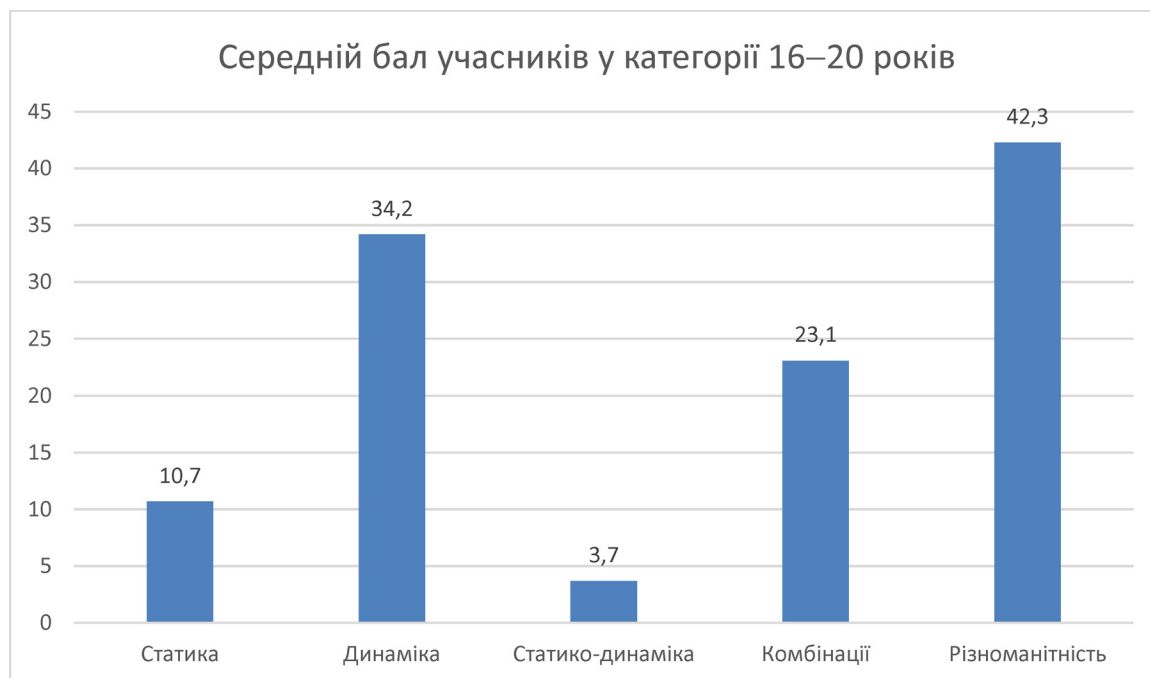
**Статика.** Результати за критерієм статичності коливаються від 1 до 21 бала. Середній бал учасників за цим критерієм становить 4,5 бала. Спортсмени з високими результатами демонструють здатність до утримання статичних елементів (групи А, В) з належною для зарахування елемента тривалістю. Проте деякі спортсмени мають низькі результати, адже недостатній рівень фізичної

підготовленості зумовлює погану техніку виконання статичних елементів або недостатню тривалість утримання позиції.

**Динаміка.** Різниця в результатах між учасниками за критерієм динаміки також є значною. Найвищі оцінки отримали спортсмени, які продемонстрували добру технічну майстерність виконання динамічних елементів (до 63 балів). Середній бал учасників за цим критерієм становить 29,3 бала. Технічні помилки значно знизили оцінки учасників, що здобули мінімальні результати.

**Статико-динаміка.** Цей критерій продемонстрував великі варіації в оцінках, що становили від 1 до 51 бала. Середній бал учасників за цим критерієм становить 14 балів. Спортсмени з найвищими балами чітко виконували статичні елементи з подальшою динамічною варіацією, додаючи у свої виступи складність і технічну завершеність. Низькі бали свідчать про труднощі поєднання цих двох компонентів під час виконання елементів.

**Комбінації.** За критерієм комбінацій також спостерігається значний розрив: від 8 до 57 балів. Середній бал учасників за цим критерієм становить 19,5 бала. Спортсмени з високими балами додавали до своїх комбінацій динамічні й статичні елементи групи Б та В. Виконання було без суттєвих помилок, що підтверджувало добру технічну



майстерність. Спортсмени з низькими оцінками часто демонстрували короткі, технічно незавершені комбінації, що значно знижувало їхні загальні бали.

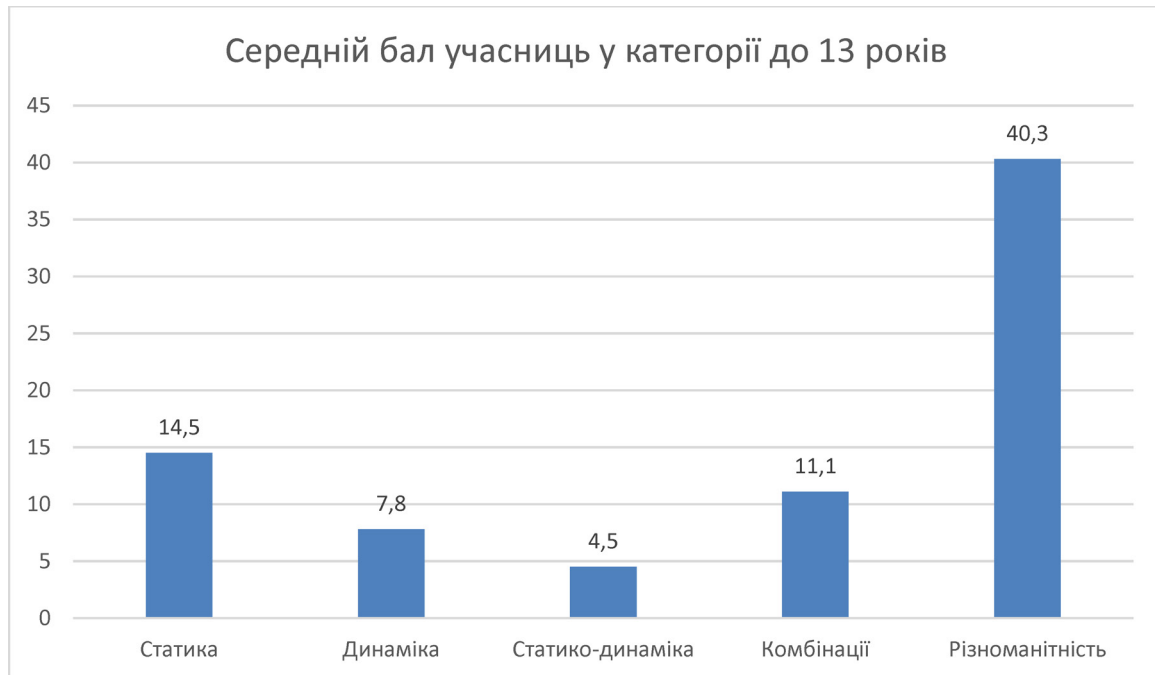
**Різноманітність.** Оцінки за різноманітність коливаються від 22 до 56 балів. Середній бал учасників за цим критерієм становить 34,2 бала. Спортсмени з високими результатами показали широкий набір динамічних і статичних елементів із різних груп складності. При цьому виконання елементів було якісним, із плавними переходами й без переривань комбінації. Це забезпечило їм найвищі бали серед усіх учасників. Загалом більшість спортсменів показали середні результати за цим критерієм.

У категорії 16–20 років результати за цим критерієм варіюють від 2,5 до 52,5 бала. Найвищі показники продемонстрували спортсмени, які успішно виконували статичні елементи середньої складності зі стабільною фіксацією. Спортсмен із найбільшими балами за статику отримав 52,5 бала, що свідчить про високу фізичну підготовку в цьому напрямі. Однак є й спортсмени, які отримали значно нижчі результати, що вказує на обмежене володіння статичними елементами, недостатній час утримання, порушення техніки чи низьку складність.

**Статика.** У зазначеній категорії результати за цим критерієм варіюють від 2,5

до 52,5 бала. Середній бал учасників за цим критерієм становить 10,7 бала. Найвищі бали отримали спортсмени, які продемонстрували відмінну техніку утримання статичних елементів, із чіткою і стабільною фіксацією позиції (лінії утримання). Найліпший результат (52,5) був у спортсмена, який виконав складні статичні елементи (літак, горизонт ноги разом, притиснутий передній вис) з високим рівнем контролю тіла та витривалості (часу утримання статичного елемента). Проте є спортсмени, які отримали значно менші бали (наприклад 2,5 та 4,5), що вказує на суттєві помилки (використання в комбінаціях статичних елементів легкої складності з недостатнім часом утримання й порушенням техніки). Це свідчить про недостатній розвиток потрібних фізичних якостей, розуміння техніки утримання позиції.

**Динаміка.** Цей критерій демонструє великий діапазон результатів — від мінімальної оцінки 2 бали до максимальної 66 балів. Середній бал учасників за цим критерієм становить 34,2 бала, що вказує на значну нерівномірність технічної підготовленості спортсменів. Ті, хто набрав високі бали (наприклад 66), продемонстрували добру техніку виконання динамічних елементів, що потребує швидкості, точності та високого рівня координації. Водночас спортсмени



з низькими балами мали певні труднощі: технічні помилки під час виконання елементів і недостатня завершеність знизили їхні оцінки за цим критерієм.

**Статико-динаміка.** Цей критерій показує значну різноманітність результатів, від 0 до 16 балів. Середній бал учасників за цим критерієм становить 3,7 бала. Кілька спортсменів не змогли набрати бали в цьому критерії через труднощі з виконанням переходів між статичною і динамічною варіацією елемента. Статико-динамічні елементи потребують від спортсмена високої фізичної підготовленості, здатності підтримувати стабільність, контролювати положення тіла під час статичних елементів і плавно переходити до динамічної варіації (підтягування в передньому висі, віджимання в горизонті). Спортсменам, які набрали високі бали за цим критерієм, вдалося успішно поєднати обидва аспекти.

**Комбінації.** Результати за комбінації елементів варіюють від 7 до 61 бала, що вказує на різний рівень підготовленості спортсменів до виконання комбінацій. Середній бал учасників за цим критерієм становить 23,1 бала. Спортсмени з високими результатами (наприклад 61 бал) виконували довгі комбінації, використовуючи елементи групи А, В і С. Виконання елементів було технічно правильним, без грубих порушень, що

свідчить про високий рівень технічної підготовленості та здатність до тривалої концентрації. Спортсмени, які отримали менші бали (наприклад 7–10 балів), мали коротші, технічно менш складні комбінації з перериваннями під час виконання.

**Різноманітність.** Оцінки за різноманітність варіюють від 24 до 56 балів. Середній бал учасників за цим критерієм становить 42,3 бала. Більшість спортсменів продемонстрували достатній рівень різноманітності у своїх виступах, використовуючи широкий спектр елементів і варіантів переходів та поєднань. Однак деякі спортсмени набрали менше балів, що свідчить про обмежений арсенал елементів. Спортсмени з високими оцінками виконували елементи з різних груп, що підвищило їхні результати за цим критерієм.

У жіночій віковій категорії до 13 років спостерігаємо великий розрив у рівні спортсменок. Результати варіюють від 56 до 95 балів, що свідчить про різний рівень підготовленості учасниць. Деякі з них показали стабільно високі результати за більшістю критеріїв, тоді як інші мали значні прогалини в окремих аспектах.

**Статика.** Результати за цим критерієм варіюють від 5 до 18 балів, середній бал учасниць становить 14,5 бала. Найвищі бали отримали спортсменки, які продемонстрували



впевнену фіксацію статичних елементів легкої і середньої складності (група А і Б). Найнижчий бал за цим критерієм отримала спортсменка з результатом 5 балів, що свідчить про недостатню підготовленість до виконання статичних елементів.

**Динаміка.** Результати за цим критерієм також мають значні коливання — від 5 до 13 балів. Середній бал учасниць за цим критерієм становить 7,8 бала. Вищі результати отримали ті, хто демонстрував добре виконання динамічних елементів легкої складності (група А), без технічних помилок. Спортсменки, які отримали низькі бали за цим критерієм, мали проблеми з виконанням найпростіших динамічних елементів легкої складності.

**Статико-динаміка.** Оцінки за цим критерієм коливаються від 1 до 9 балів, середній бал учасниць становить 4,5 бала. Найвищі бали отримала спортсменка, яка успішно виконала статико-динамічну варіацію (стійка на руках і віджимання в стійці). Інші спортсменки, які отримали низькі оцінки, мали суттєві помилки під час виконання найпростіших варіацій елементів.

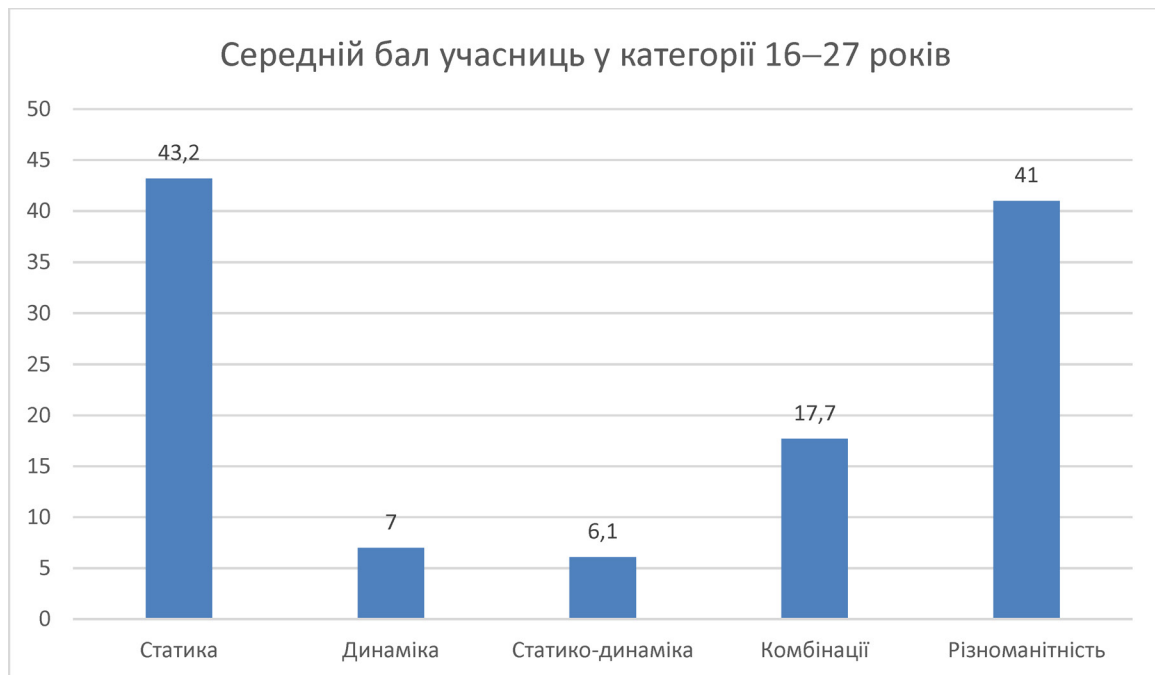
**Комбінації.** У категорії спостерігаємо значний розрив за оцінками комбінацій — від 5 до 19 балів. Середній бал учасниць за цим критерієм становить 11,1 бала. Спортсменки з високими результатами змогли з'єднати

декілька елементів у комбінації без помилок, тоді як інші спортсменки виконали комбінації недостатньої складності і з технічними помилками.

**Різноманітність.** Результати за цим критерієм варіюють від 29 до 52 балів, середній бал учасниць становить 40,3 бала. Спортсменки, які отримали високі бали, показали різноманітні поєднання елементів різних груп і видів. Це свідчить про належний рівень підготовленості й універсальність у виконанні різних елементів.

У жіночій категорії 14–15 років спостерігаємо значну варіативність результатів за всіма критеріями. Загальні бали варіюють від 64 до 154, що свідчить про різний рівень підготовленості учасниць. Найвищі бали мають спортсменки, які демонструють стабільну техніку виконання елементів, а також вдало поєднують різні види елементів у своїх виступах.

**Статика.** Результати за цим критерієм мають значну варіативність. Середній бал учасниць становить 24,7 бала. Спортсменки з високими результатами, зокрема Учасниця 4 (54) та Учасниця 3 (32), здебільшого мають добру техніку утримання статичних елементів. Це свідчить про високий рівень стабільності та контролю над положенням тіла в просторі. Спортсменки з нижчими балами, зокрема Учасниця 8 (9) та Учасниця



9 (15), мають певні труднощі з технікою виконання через недостатній розвиток фізичних якостей, що знижує їхні оцінки. Деякі спортсменки взагалі не змогли продемонструвати ефективності в статичних елементах, що призвело до мінімальних результатів.

**Динаміка.** За динамічними елементами спостерігаємо ще більшу варіативність. Середній бал учасниць за цим критерієм становить 13,3 бала. Наприклад, Учасниця 4 отримала найвищий бал за динамічні елементи (18), що свідчить про високу технічну підготовленість і здатність виконувати рухи з мінімальними помилками. Водночас Учасниця 5 (2) та Учасниця 1 (2) мають найнижчі оцінки, оскільки вони показали недостатню завершеність елементів і припустилися технічних помилок, які знижують оцінки.

**Статико-динаміка.** Тут також спостерігаємо значний розрив у результатах. Середній бал учасниць за цим критерієм становить 4,5 бала. Найвищі бали отримали спортсменки, які успішно поєднували статичні елементи з динамічною варіацією, зокрема Учасниця 4 (10), Учасниця 2 (13). Вони продемонстрували здатність виконувати плавні переходи в елементах. Спортсменки з низькими балами, зокрема Учасниця 3 (0,5) та Учасниця 5 (4), не змогли ефективно поєднати статичну й динамічну варіацію

елементів, що вплинуло на їхні результати за цим критерієм оцінювання.

**Комбінації.** Оцінки за комбінації показали, що деякі спортсменки мають добрі навички комбінування різних елементів. Середній бал учасниць за цим критерієм становить 15,2 бала. Лідери в цій категорії, зокрема Учасниця 4 (15) та Учасниця 2 (20), продемонстрували довгі комбінації, які склалися з елементів середньої складності (група В), з мінімальними помилками. Спортсменки, які отримали низькі бали, зокрема Учасниця 8 (11), виконали недостатньо завершені й складні комбінації, що призводить до зниження результатів.

**Різноманітність.** Різноманітність елементів була однією із сильних сторін виступів деяких спортсменок. Середній бал учасниць за цим критерієм становить 35 балів. Учасниця 4 (57) та Учасниця 9 (33) показали високий рівень варіативності у виступах. Вони демонструють широке використання різних елементів, що дає їм змогу отримати високі оцінки за цей критерій. Інші спортсменки, наприклад, Учасниця 6 (21) та Учасниця 5 (34), не змогли досягти такої різноманітності у виступах, що також відбилося на результатах.

Спортсменки вікової категорії 16–27 років продемонстрували широкий спектр результатів, що свідчить про різний рівень

підготовленості. Загальні бали варіюють від 47,5 до 161, що вказує на значну різницю у фізичному й технічному рівні учасниць. Вони продемонстрували високі результати в окремих критеріях, зокрема статичних елементах і комбінаціях.

**Статика.** Виявлено стабільність результатів виконання статичних елементів у деяких учасниць. Середній бал учасниць за цим критерієм становить 43,2 бала. Найвищі бали отримала спортсменка з результатом 64, що свідчить про високу якість виконання статичних елементів, зокрема складних горизонтів і стійок. Решта спортсменок мали нижчі бали за цим критерієм, тобто рівень і якість їхнього виконання не завжди відповідає високим вимогам (недостатня фіксація статичного елемента: замість 3 с належного утримання елемента учасниці утримували їх 1,5–2 с).

**Динаміка.** Результати з динамічних елементів варіюють: найвищий результат становить 11 балів, а найнижчий — 4 бали. Середній бал учасниць за цим критерієм становить 7 балів. Під час виступів деякі спортсменки припускалися технічних помилок (дотики до матів, конструкцій, падіння). Слабкі результати пов'язані з недостатнім рівнем технічної підготовленості.

**Статико-динаміка.** Найвищий результат за цим критерієм становить 11 балів, що вказує на спроби поєднувати статику з динамічною варіацією елементів. Результати вікової групи загалом низькі, що вказує на потребу вдосконалення фізичної підготовки в цьому напрямку. Середній бал учасниць за цим критерієм становить 6,1 бала.

**Комбінації.** Спортсменки, які отримали високі бали (понад 20 балів), виконали комбінації різних видів елементів легкої та середньої складності технічно правильно. Середній бал учасниць за цим критерієм становить 17,7 бала. Найвищі бали отримали спортсменки з результатами 26 і 25 балів. Це вказує на добре розвинену здатність створювати складні рухові ланцюжки з високою технічною завершеністю.

**Різноманітність.** Найбільші результати за різноманітність елементів мали спортсменки з високими результатами за статичні елементи й комбінації. Середній бал

учасниць за цим критерієм становить 41 бал. Спортсменка, що отримала 54 бали за різноманітність, продемонструвала широкий набір різноманітних статичних елементів і способів переходу між ними, що вказує на високу універсальність та технічну різноманітність у виконанні. Ті спортсменки, що мали менші показники, використовували обмежений арсенал елементів.

**Висновки.** На Чемпіонаті України зі стритворкауту було багато видовищних виступів у різних вікових категоріях. Участь у змаганнях взяла велика кількість учасників. Спортсмени продемонстрували високий рівень підготовки, що підкреслює зростання популярності цього виду спорту і його розвиток в Україні. Кожна вікова група показала свій потенціал, і змагання стали важливим етапом для подальшого вдосконалення учасників

Молодші вікові категорії (6–8 років, 9–11 років). У цих категоріях спортсмени показали добре сформовані базові навички. У категорії 6–8 років середні показники були такими: статика — 11,6, динаміка — 7,6, статико-динаміка — 5,7, комбінації — 14, різноманітність — 29,2 бала. У категорії 9–11 років спостерігали дещо вищий рівень: статика — 14,7, динаміка — 12,6, статико-динаміка — 7,7, комбінації — 18, різноманітність — 35,5 бала. Ці результати свідчать про наявність достатнього рівня базових рухових навичок, проте ще треба працювати над технікою складних елементів, розвитком рухової координації та витривалості.

Середні категорії (12–13 років, 14–15 років). У середніх вікових категоріях учасники вже продемонстрували достатній рівень підготовленості.

Учасники віком 12–13 років продемонстрували такі результати: статика — 19,8, динаміка — 28,6, статико-динаміка — 3, комбінації — 22,5, різноманітність — 30,1 бала. Для 14–15 років показники були дещо нижчими в статистиці — 4,5 і комбінаціях — 19,5, але вищими в статико-динаміці — 14, різноманітності — 34,2, динаміці — 29,3 бала. Це вказує на те, що спортсмени починають активно експериментувати з елементами різної складності й будувати цілісні виступи з високим рівнем різноманітності. Вони вже вміють поєднувати статику й динаміку,

демонструючи значний технічний потенціал і готовність до участі в змаганнях різного рівня.

Старші категорії (16–27 років). Спортсмени й спортсменки старших вікових груп продовжують удосконалювати свою технічну майстерність. У категорії 16–20 років спортсмени показали високі результати за динамікою — 34,2 і різноманітністю — 42,3, а також середні показники в комбінаціях — 23,1 і статичі — 10,7, при цьому слабшою залишалася статико-динаміка — 3,7 бала. Жіноча група до 13 років показала добрий рівень статичі — 14,5 і різноманітності — 40,3, проте отримала нижчі бали за динаміку — 7,8 і статико-динаміку — 4,5. У жіночій категорії 14–15 років найвищими

були результати зі статичі — 24,7 і різноманітності — 35, а от із комбінації (15,2) і статико-динаміки (4,5) потребують удосконалення. У жіночій категорії 16–27 років найвищі показники були за статичу (43,2) та різноманітність (41), що свідчить про високий рівень підготовленості. Спортсмени старших груп уже демонструють технічну складність, різноманітність і здатність виконувати довгі комбінації.

Для подальшого розвитку всіх спортсменів треба постійно вдосконалювати фізичну, технічну та психологічну підготовленість, щоб бути готовим до демонстрації максимально можливого спортивного результату за складних умов змагань.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко, І. В. (2020). Стритворкаут як альтернатива традиційному спорту. Фізичне виховання і спорт. <https://lib.sumdu.edu.ua/Books/1539.pdf>
2. Воронцова, І. А., Небоженко, А. С., & Ляшенко, І. В. (2018). Заняття street workout студентів. У О. М. Школа (Ред.), *Сучасний стан проблеми фізичної культури і спорту та здоров'я нації* (с. 106–109). <http://repository.khpa.edu.ua/jspui/handle/123456789/1038>
3. Гордієнко, О. І. (2015). Особливості організації та проведення тренувань та змагань з «Street workout». У *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 8. <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/58368>
4. Оробець, І. Д. (2021). Воркаут як засіб покращення фізичних якостей студентів [Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра, НУФВСУ]. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/3688>
5. Фоменко, О., Школа, О., & Фоменко, В. (2018). *Воркаут. Основи техніки і методика навчання*. ХГПА. <http://repository.khpa.edu.ua/jspui/handle/123456789/910>
6. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Advanced Strength and Conditioning*. Human Kinetics. <https://eprints.ums.ac.id/44910/>
7. Podrihalo, O., Podrigalo, L., Iermakov, S., Sotnikova-Meleshkina, Z., Sokol, K., Podavalenko, O., Halashko, O., & Yermakova, T. (2021). Comparative analysis of morphological indicators of street workout athletes with different training experience. *Physical Education*

## REFERENCE

1. Boiko, I. V. (2020). Street Workout as an Alternative to Traditional Sports. <https://lib.sumdu.edu.ua/Books/1539.pdf>
2. Vorontsova, I. A., & Nebozhenko, A. S. (2018). Street Workout Training for Students. <http://repository.khpa.edu.ua/jspui/handle/123456789/1038>
3. Hordiienko, O. I. (2019). Peculiarities of Organizing and Conducting Street Workout Training and competitions. <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/58368>
4. Orobets, I. D. (2021). Workout as a Means of Improving Students Physical Qualities. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/3688>
5. Fomenko, O., & Shkola, O. (2018). Workout basics of technique and training methodology. <http://repository.khpa.edu.ua/jspui/handle/123456789/910>
6. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Advanced Strength and Conditioning*. Human Kinetics. <https://eprints.ums.ac.id/44910/>
7. Podrihalo, O., Podrigalo, L., Iermakov, S., Sotnikova-Meleshkina, Z., Sokol, K., Podavalenko, O., Halashko, O., & Yermakova, T. (2021). Comparative analysis of morphological indicators of street workout athletes with different training experience. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(4), 343–349. <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/1596>
8. Regal, O. (2015). Street workout as a sport for all <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/76942>
9. Sanchez-Martinez, J., & Plaza, P. (2017). Morphological characteristics of Street Workout practitioners. <https://www.researchgate/publication/360024277.pdf>

- Theory and Methodology*, 21(4), 343–349. <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/1596>
8. Regal, O. (2015). Street workout as a sport for all <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/76942>
  9. Sanchez-Martinez, J., & Plaza, P. (2017). Morphological characteristics of Street Workout practitioners. <https://www.researchgate/publication/360024277.pdf>
  10. Smith, A. (2021). *Functional Training and Street Workout Techniques*. Routledge. <https://managementsport.edu.umontpellier.fr/files/2022/03/Article-Marc-Smith-Street-workout-potentiel-touristique-urbain.pdf>

Стаття надійшла до редколегії 31.03.2025.

Прийнята до друку 19.06.2025

Підписана до друку 27.06.2025

