

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНОШЕЙ,
13-16 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОРКАУТОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Машаева Асхата Карипулловича

Научный руководитель
Старший преподаватель

_____ М.Ю. Рагулина
подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Организация и методы исследования силовой подготовки воркаутистов

Организация и методы исследования

В работе использовались следующие методы:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математико-статистической обработки.

1. Анализ научно-методической литературы. С целью изучения литературы по теме, был проведен анализ литературных источников по истории и развития фитнес направления воркаут, нормативно-правовой базы и основных документов.

2. Тестирование.

Для оценки физических качеств испытуемых использовались следующие тесты:

Крокодильчик (на 2 руки) (с).

Передний вис (с).

Стойка на руках (с).

Флаг (с).

Выход Ангела (кол-во раз).

Выход Принца (кол-во раз).

Выход силой на две руки (кол-во раз).

Горизонт (с).

3. Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности влияния занятий воркаутом на физические показатели и силовые способности 10 юношей 13–16 лет. Эксперимент проходил 1 год, занятия проводились 5 раз в неделю на базе МОУ СОШ №3 г. Красный Кут Саратовской области. В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование.

4. Метод математико-статистической обработки. Цифровые данные, получаемые в ходе исследования, обрабатываются методами математической статистики. Для обработки полученных данных рассчитывалось среднее арифметическое значение (X) и среднее квадратичное отклонение (σ).

Исследование было проведено поэтапно в период с 2020 по 2021 гг.

В течение первого этапа проводился теоретический анализ научной базы, непосредственно связанных с направлением исследования. Параллельно изучались соответствующие нормативно-правовые документы, нормативные акты и приказы.

На втором этапе была набрана группа юношей возрасте 13–16 лет, занимающихся воркаутом. Проводилось тестирование для оценки показателей физического развития, функционального состояния юношей.

Третий этап был посвящен проведению заключительного тестирования и окончательной обработке результатов сдачи нормативов.

Методика тренировочного процесса

Методика по увеличению показателей силовой выносливости у юношей 13–16 лет, занимающихся воркаутом.

1 День.

Разминка. Прыжки на скакалке 2 подхода по 30 секунд с отдыхом 60 секунд. Приседания с собственным весом 2 подхода по 35 повторений с отдыхом 60 секунд. Прыжки ноги вместе, ноги врозь 1 подход 40 повторений. Переходы из пассивного виса в активные и обратно 1 подход на 15 повторений.

Тренировка. Подъёмы в передний вис с согнутыми в коленях ногами 3 подхода по 5–10 повторений с отдыхом 60 секунд. Приседания «пистолетик» с поддержкой 4 подхода по 8–12 повторений с отдыхом 45 секунд. Отжимания в псевдо-планшет 3 подхода по 8–10 повторений с отдыхом 45 секунд. Отжимания в стойке на руках у стены 4 подхода по 6–10 повторений с отдыхом 60 секунд. Негативные выходы силой 4 подхода по 6–10 повторений с отдыхом 60 секунд. Русские скручивания. Вывод тела вперед в упоре на прямых руках с задержкой

Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 3 круга с отдыхом 90 секунд между кругами. Русские на 40 повторений, вывод тела вперед в планше на максимум времени.

2 День.

Разминка. Скалолаз. Прыжки на скакалке. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 2 круга с отдыхом 60 секунд между кругами. Скалолаз по 15 повторений на каждую ногу, прыжки на скакалке на 30 секунд.

Тренировка. Подъем ног в висе 3 подхода по 8–12 повторений с отдыхом 60 секунд. Подъем колен в висе. Уголок на турнике. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 3 круга с отдыхом 90 секунд между кругами. Подъем колен на 10 повторений, уголок по 30 секунд. Вертикальные ножницы лежа на полу 3 подхода по 40 секунд с отдыхом 45 секунд. Русские скручивания 3 подхода по 40 секунд с отдыхом 60 секунд. Поочередное подведение колена к локтю в планке 3 подхода по 8–12 повторений на каждую ногу с отдыхом 60 секунд. Лодочка. Бабочка. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 3 круга с отдыхом 90 секунд между кругами. Лодочка по 30 секунд, бабочка на 25 повторений.

3 День. Отдых.

4 День.

Разминка. Переходы из планки на локтях в планку на прямых руках 1 подход по 15–20 повторений с отдыхом 60 секунд. Подтягивания с запрыгиванием 2 подхода по 8–12 повторений с отдыхом 60 секунд.

Тренировка. Отжимания от пола 2 подхода по 15–25 повторений с отдыхом 40 секунд. Отжимания в стойке на руках у стены 3 подхода по 5–12 повторений с отдыхом 90 секунд. Трицепсовые разгибания от перекладины 3 подхода по 10–12 повторений с отдыхом 90 секунд. Подтягивания обратным хватом 3 подхода по 10–12 повторений с отдыхом 60 секунд. Сгибания на бицепс с низкой перекладиной 3 подхода по 8–12 повторений с отдыхом 60 секунд. Подтягивания нижним хватом с паузой. Медленные отжимания на брусьях. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 3 круга с отдыхом 90 секунд между кругами. Подтягивания на 5 повторений с паузой 10 секунд, отжимания на брусьях на 6 повторений.

5 День.

Элементы «Выход силой» 3 подхода по 10 повторений, отдых не более 60 секунд, «Медленные опускания из упора на турнике в вис» 3 подхода по 5–10 повторений, отдых 120–180 секунд, «Высокие подтягивания» 4 подхода по 8–10 повторений, отдых 120–180 секунд, «Отжимания от перекладины в упоре» 4 подхода по 15–20 повторений, отдых 120 секунд, «Горизонт (базовая тренировка)» медленные опускания из закрытой стойки в закрытый горизонт 3 подхода на максимум, отдых 120–180 секунд, «Уводы тела вперед (ноги врозь/ноги вместе)» 5 подходов на максимум, отдых 120–240 секунд и т.д. Более подробно с элементами всех тренировок и упражнений можно ознакомиться на сайте <https://workout.su/articles/977-street-workout-athlete-jelementy>.

6 День.

Разминка. Прыжки на скакалке 2 подхода по 40 секунд с отдыхом 60 секунд. Приседания с собственным весом 2 подхода по 40 повторений с отдыхом 60 секунд.

Тренировка. Приседания на одной ноге с опорой 3 подхода по 20 повторений на каждую ногу с отдыхом 40 секунд. Попеременные выпады 4 подхода по 10 повторений с отдыхом 90 секунд. Выпады назад 3 подхода по 10 повторений на каждую ногу с отдыхом 90 секунд. Приседания с выпрыгиванием 3 подхода по 10 повторений с отдыхом 60 секунд. Болгарские сплит приседания 3 подхода по 15 повторений на каждую ногу с отдыхом 60 секунд. Подъем на носки на одной ноге. Подъем на носки на две ноги. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 3 круга с отдыхом 90 секунд между кругами. На одной ноге по 15 повторений на каждую, на двух ногах по 50 повторений.

7 День. Отдых.

8 День.

Разминка. Прыжки на скакалке 2 подхода по 30 секунд с отдыхом 60 секунд. Бёрпи 3 подхода по 15 повторений с отдыхом 90 секунд. Прыжки с

разведением и сведением ног 1 подход на 40 повторений. Подтягивания с запрыгиванием 1 подход на 15 повторений.

Тренировка. Негативный передний вис 3 подхода по 10 повторений с отдыхом 60 секунд. Приседания с выпрыгиванием 3 подхода по 15 повторений с отдыхом 60 секунд. Приседания на одной ноге с опорой 4 подхода по 10 повторений с отдыхом 45 секунд. Отжимания в псевдо-планше. Попытки закрытого горизонта. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 3 круга с отдыхом 90 секунд между кругами. Отжимания по 10 повторений, попытки закрытого горизонта по 10 повторений. Отжимания в стойке на руках у стены 4 подхода по 10 повторений с отдыхом 60 секунд. Подтягивания Ганнибала 4 подхода по 10 повторений с отдыхом 60 секунд. Подъем колен в висе на турнике. Вывод тела вперед в упоре на прямых руках с задержкой. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними, 3 круга с отдыхом 90 секунд между кругами. Подъем колен по 25 повторений, вывод тела на максимум времени.

9 День.

Разминка. Скалолаз. Прыжки на скакалке. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними, 2 круга с отдыхом 60 секунд между кругами. Скалолаз по 15 повторений на каждую ногу, прыжки на скакалке по 30 секунд.

Тренировка. Круговые подъемы ног в висе на турнике 3 подхода по 8-12 повторений с отдыхом 60 секунд. Уголок с прямыми ногами в висе на турнике. Подъем ног в висе на турнике. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними, 3 круга с отдыхом 90 секунд между кругами. Уголок на 20 секунд, подъем ног на 10 повторений. Вертикальные ножницы лежа на спине 3 подхода по 45 секунд с отдыхом 45 секунд. Русские скручивания 3 подхода по 45 секунд с отдыхом 60 секунд. Подъем прямых ног лежа на спине 3 подхода по 8-12 повторений с отдыхом 60 секунд. Подтягивания коленей к груди сидя 2 подхода по 10-15 повторений с отдыхом 30 секунд. Планка 3 подхода по 60 секунд с отдыхом 15 секунд.

10 День. Отдых.

11 День.

Разминка. Переходы из планки на локтях в планку на прямых руках 1 подход на 20 повторений с отдыхом 60 секунд. Подтягивания с запрыгиванием 2 подхода на 10 повторений с отдыхом 60 секунд. Бёрпи с отжиманиями и прыжками 2 подхода на 10 повторений с отдыхом 60 секунд.

Тренировка. Отжимания с ногами на возвышении 2 подхода по 20 повторений с отдыхом 40 секунд. Отжимания в стойке на руках у стены 3 подхода по 10 повторений с отдыхом 90 секунд. Трицепсовые разгибания X отжимания. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними, 3 круга с отдыхом 90 секунд между кругами. Разгибания на 10 повторений, X отжимания на 10 повторений. КОМБО Подтягивания перед собой + Подтягивания за голову 3 подхода по 10 повторений с отдыхом 60 секунд. Подтягивания нижним хватом 3 подхода по 8-12 повторений с

отдыхом 60 секунд. Глубокие отжимания. Медленные отжимания на брусьях. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними, 3 круга с отдыхом 90 секунд между кругами. Глубокие на 10 повторений, медленные брусья на 5 повторений.

12 День. То же самое, что и в День 5.

13 День.

Разминка. Прыжки на скакалке 2 подхода по 40 секунд с отдыхом 60 секунд. Приседания с собственным весом 2 подхода по 30 повторений с отдыхом 60 секунд. 10-метровый Спринт (туда и обратно) 2 подхода по 40 секунд с отдыхом 45 секунд.

Тренировка. Приседания на одной ноге с опорой 4 подхода по 20 повторений на каждую ногу с отдыхом 40 секунд. Выпады на месте 4 подхода по 10 повторений на каждую ногу с отдыхом 90 секунд. Зашагивания на скамейку 3 подхода по 15 повторений на каждую ногу с отдыхом 45 секунд. Приседания с выпрыгиванием 4 подхода по 15 повторений с отдыхом 60 секунд. Болгарские сплит приседания 3 подхода по 20 повторений на каждую ногу с отдыхом 60 секунд. Подъем на носки на одной ноге. Подъем на носки на две ноги. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 3 круга с отдыхом 90 секунд между кругами. На одной ноге по 15 повторений на каждую, на двух ногах по 50 повторений. Стульчик на носках с опорой на стену 3 подхода по 60 секунд с отдыхом 90 секунд.

14 День. Отдых.

15 День.

Разминка. Берпи 3 подхода по 12–15 повторений с отдыхом 60 секунд. Прыжки ноги вместе / врозь 3 подхода по 10–15 повторений с отдыхом 45 секунд. Переход в задний вис и обратно 1 подход / 5 повторений.

Тренировка. Трисет «Взрывная сила» 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд взрывные подтягивания на турнике до груди - 7–12 повторений взрывные отжимания от пола - 15–25 повторений приседания с выпрыгиванием - 15-20 повторений. Трисет «Статика» 3 круга / отдых между кругами - 120 секунд удержание продвинутой планки на полу - 25–30 секунд удержание верхней точки подтягиваний - 25–30 секунд стульчик у стены - 25–45 секунд. Трисет «Статодинамика» 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд уголок у стены + памп - 15–25 секунд подтягивания «металлист» - 7–12 повторений подъем на носки в позе плие-приседа - 15–35 повторений. Трисет 3 круга / отдых между кругами - 120 секунд выход на две + отжимания в упоре - 10–20 повторений подтягивания - 7–12 повторений бриллиантовые отжимания, переходящие в обычные отжимания - 15-20 повторений.

16 день. Отдых.

17 День.

Разминка. Прыжки на скакалке 2 подхода работа - 45 секунд с отдыхом 60 секунд. Подтягивания с запрыгиванием 2 подхода по 8–12 повторений с отдыхом 60 секунд. Переход в задний вис и обратно 1 подход / 5 повторений.

Тренировка. Суперсет 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд. Отжимания в псевдо-планше - 6–12 повторений. Вывод тела вперед в упоре на прямых руках с задержкой - на максимум. Отжимания в стойке на руках у стены 3 подхода по 7–12 повторений с отдыхом 90 секунд. Подъемы в передний вис с согнутыми в коленях ногами 3 подхода по 6–8 повторений с отдыхом 90 секунд. Суперсет 3 круга / отдых между кругами - 120 секунд отжимания в планше с согнутыми в коленях ногами - 6–8 повторений трицепсовые отжимания с узкой постановкой рук - 15–20 повторений. Удержание уголка в виси 2 подхода работа - 15–25 секунд с отдыхом 90 секунд. Негативный передний вис 2 подхода по 6–8 повторений с отдыхом 90 секунд.

18 День.

Разминка. Скалолаз со скрестным бегом 2 подхода по 45 секунд с отдыхом 60 секунд. Бег на месте с высоким подниманием колен 2 подхода по 45 секунд с отдыхом 60 секунд. Берпи с прыжком вперед 2 подхода по 45 секунд с отдыхом 60 секунд.

Тренировка. Приседания «пистолетик» с поддержкой 4 подхода по 8–15 повторений на каждую ногу с отдыхом 40 секунд. Выпады назад. Приседания с выпрыгиванием. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 4 круга с отдыхом 120 секунд между кругами. Выпады по 15 повторений на каждую ногу, выпрыгивания по 15 повторений. Зашагивания на тумбу 3 подхода по 15–20 повторений на каждую ногу с отдыхом 90 секунд. Выпады на месте 3 подхода по 20–35 повторений на каждую ногу с отдыхом 60 секунд. Подъемы на носки на одной с паузой. Стульчик на носках с опорой на стену. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 4 круга с отдыхом 90 секунд между кругами. Подъемы на 20 повторений на каждую ногу, стульчик на 40 секунд.

19 День. Горизонт (продвинутый). Горизонт (начальный). Выход силой. Ласточка. Передний вис. Стойка на руках. Флажок.

20 День.

Разминка. Бицепс с резиной / австралийские подтягивания нижним хватом 2 подхода по 15–20 повторений с отдыхом 60 секунд. Прыжки в упоре со сведением и разведением ног 2 подхода по 12–15 повторений с отдыхом 60 секунд. Полу-берпи 2 подхода по 8–12 повторений с отдыхом 60 секунд.

Тренировка. Суперсет 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд подтягивания обратным хватом с удержанием - 10–12 повторений сгибания на бицепс с низкой перекладиной - 15–20 повторений. Трисет 3 круга / отдых между кругами - 150 секунд ходьба по стене - 5 повторений отжимания согнувшись с ногами на возвышении - 12–15 повторений касание плеча с ногами на возвышении - 12–15 повторений. Трицепсовые разгибания 4 подхода по 12–15 повторений с отдыхом 60 секунд. Суперсет 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд трицепсовые отжимания со скрещенными руками - 15–20 повторений отжимания от перекладины - 20–25 повторений.

21 День. Отдых.

22 День.

Разминка. Переход в задний вис и обратно 1 подход / 5 повторений с отдыхом 60 секунд. Бриллиантовые отжимания от возвышения 2 подхода по 10–15 повторений с отдыхом 60 секунд. Подтягивания с запрыгиванием 2 подхода по 10–15 повторений с отдыхом 60 секунд.

Тренировка. Трисет «Взрывная сила» 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд полу-выход с упором на турник - 5–8 повторений отжимания в планше с согнутыми в коленях ногами - 6–8 повторений приседания «пистолетик» с поддержкой - 15-20 повторений на каждую ногу. Трисет «Статика» 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд касание пола носками в положении удержания прямого угла - 25–30 секунд удержание верхней точки подтягиваний - 25–30 секунд стульчик у стены - 25–45 секунд. Трисет «Статодинамика» 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд уголок у стены + памп - 15–25 секунд негативные подтягивания «коммандо» на одной руке - 5–7 повторений (каждую руку) подъем на носки в позе плие-приседа - 15-35 повторений.

23 День. Отдых.

24 День.

Разминка. Бег на месте с высоким подниманием колен 2 подхода по 45 секунд с отдыхом 60 секунд. Прыжки вперед-назад в упоре лежа 2 подхода по 8–12 повторений с отдыхом 60 секунд. Переход в задний вис и обратно 1 подход / 5 повторений.

Тренировка. Суперсет 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд негативный передний вис - 6–8 повторений подъема во флаг дракона - 6–8 повторений. Отжимания в стойке на руках у стены 3 подхода по 6–8 повторений с отдыхом 90 секунд. Подтягивания «коммандо» 3 подхода по 6–8 повторений (каждую сторону) с отдыхом 90 секунд. Суперсет 3 круга / отдых между кругами - 120 секунд отжимания от перекладины - 15–25 повторений отжимания с ногами на возвышении - 20-35 повторений. Суперсет 4 круга / отдых между кругами - 90 секунд обратные отжимания от скамьи - 20–35 повторений трицепсовые отжимания в планке - 15-25 повторений. Суперсет 2 круга / отдых между кругами - 90 секунд велосипед - 25–45 секунд удержание лодочки - 25-45 секунд.

25 День.

Разминка. Скалолаз со скрестным бегом 2 подхода по 45 секунд с отдыхом 60 секунд. Бег на месте с высоким подниманием колен 2 подхода по 45 секунд с отдыхом 60 секунд. Прыжки в длину 2 подхода по 45 секунд с отдыхом 60 секунд.

Тренировка. Приседания «пистолетик» с поддержкой 4 подхода по 8-15 повторений на каждую ногу с отдыхом 40 секунд. Выпады назад. Приседания с выпрыгиванием. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 4 круга с отдыхом 120 секунд между кругами. Выпады по 15 повторений на каждую ногу, выпрыгивания по 15 повторений. Зашагивания на тумбу 3 подхода по 15-20 повторений на каждую ногу с

отдыхом 90 секунд. Выпады на месте 3 подхода по 20-35 повторений на каждую ногу с отдыхом 60 секунд. Подъемы на носки на одной с паузой. Стульчик на носках с опорой на стену. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 4 круга с отдыхом 90 секунд между кругами. Подъемы на 20 повторений на каждую ногу, стульчик на 40 секунд.

26 День. Горизонт (продвинутый). Горизонт (начальный). Выход силой. Ласточка. Передний вис. Стойка на руках. Флажок.

27 День.

Разминка. Бицепс с резиной / австралийские подтягивания нижним хватом 2 подхода по 15-20 повторений с отдыхом 60 секунд. Прыжки в упоре со сведением и разведением ног 2 подхода по 12-15 повторений с отдыхом 60 секунд. Полу-берпи 2 подхода по 8-12 повторений с отдыхом 60 секунд.

Тренировка. Суперсет 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд негативные подтягивания «коммандо» на одной руке - 5-6 повторений (кажд. руку) подтягивания нижним хватом - 12-15 повторений. Трисет 3 круга / отдых между кругами - 150 секунд ходьба по стене - 5 повторений касание плеча в отжиманиях согнувшись - 15-20 повторений касание плеча ногами на возвышении - 12-15 повторений. Трицепсовые разгибания 4 подхода по 12-15 повторений с отдыхом 60 секунд. Суперсет 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд трицепсовые отжимания со скрещенными руками - 15-20 повторений обратные отжимания от скамьи - 25-35 повторений.

28 День. Отдых.

29 День.

Разминка. Бриллиантовые отжимания от возвышения 2 подхода по 10-15 повторений с отдыхом 60 секунд. Отжимания от пола 2 подхода по 10-15 повторений с отдыхом 60 секунд.

Тренировка. Круговая тренировка отжиманий 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд отжимания от пола с ногами на возвышении - 30-40 повторений отжимания с хлопком - 15-25 повторений бриллиантовые отжимания - 20-25 повторений. Круговая тренировка трицепса 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд обратные отжимания от скамьи на одной руке - 12 повторений (каждую руку). Трицепсовые разгибания - 15 повторений трицепсовые отжимания в планке - 15 повторений. Медленные мышечные волокна 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд медленные отжимания от пола - 5 повторений (10-15 сек. на повтор) медленные обратные отжимания от скамьи - 5 повторений (10-15 сек. на повтор).

30 День. Отдых.

31 День.

Разминка. Вис на турнике 2 подхода по 45 секунд с отдыхом 60 секунд. Шраги в висе на турнике 2 подхода по 8-12 повторений с отдыхом 60 секунд. Переход в задний вис и обратно 1 подход / 5 повторений.

Тренировка. Круговая тренировка подтягиваний 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд подтягивания «лучник» - 7-10 повторений подтягивания

широким хватом - 7–10 повторений подтягивания вверх ногами на перекладине - 7–10 повторений. Подтягивания за голову 3 подхода по 7–12 повторений с отдыхом 90 секунд. Суперсет 4 круга / отдых между кругами - 90 секунд подтягивания обратным хватом - 8–12 повторений сгибания на бицепс с низкой перекладиной - 8–12 повторений. Подтягивание обратным хватом с удержанием 3 подхода по 30 секунд с отдыхом 120 секунд.

32 День.

Разминка. Скалолаз со скрестным бегом 2 подхода по 45 секунд с отдыхом 60 секунд. Бег на месте с высоким подниманием колен 2 подхода по 45 секунд с отдыхом 60 секунд. Прыжки в длину 2 подхода по 45 секунд с отдыхом 60 секунд.

Тренировка. Приседания «Пистолетик» с поддержкой 4 подхода по 8-15 повторений на каждую ногу с отдыхом 40 секунд. Выпады назад. Приседания с выпрыгиванием. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 4 круга с отдыхом 120 секунд между кругами. Выпады по 15 повторений на каждую ногу, выпрыгивания по 15 повторений. Взрывные приседания из стороны в сторону 3 подхода по 20 повторений на каждую сторону с отдыхом 90 секунд. Поочередные выпады. Выпады назад. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 3 круга с отдыхом 120 секунд между кругами. Поочередные по 10 повторений на каждую ногу, назад по 10 повторений на каждую ногу. Подъемы на носки на одной с паузой. Стульчик на носках с опорой на стену. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 4 круга с отдыхом 90 секунд между кругами. Подъемы на 20 повторений на каждую ногу, стульчик на 40 секунд.

33 День. Горизонт (продвинутый). Горизонт (начальный). Выход силой. Ласточка. Передний вис. Стойка на руках. Флажок

34 День.

Разминка. Бицепс с резиной / австралийские подтягивания нижним хватом 2 подхода по 15–25 повторений с отдыхом 60 секунд. Переходы из планки на локтях в планку на прямых руках 2 подхода по 12–15 повторений с отдыхом 60 секунд. Полу-берпи 2 подхода по 8–12 повторений с отдыхом 60 секунд.

Тренировка. Круговая тренировка на плечи (1 часть) 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд. Отжимания в стойке на руках - 6–8 повторений. Отжимания согнувшись - 10–12 повторений. Диагональные касания в упоре лежа - 10 повторений. Круговая тренировка на плечи (2 часть) 3 круга / отдых между кругами - 180 секунд. Ходьба по стене - 5 повторений. Отжимания в псевдо-планше - 10–15 повторений. Отжимания согнувшись с широкой постановкой рук с ногами на возвышении - 15–20 повторений. Удержание стойки на руках - 15–20 секунд. Суперсет 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд подъем ног в висе - 15–20 повторений велосипед - 30-40 секунд.

35 День. Отдых.

36 День.

Разминка. Бриллиантовые отжимания от возвышения 2 подхода по 10–15 повторений с отдыхом 60 секунд. Отжимания от пола 2 подхода по 10–15 повторений с отдыхом 60 секунд.

Тренировка. Круговая тренировка отжиманий 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд отжимания от пола с ногами на возвышении - 30–40 повторений Отжимания «пишущая машинка» - 15–20 повторений бриллиантовые отжимания - 20–25 повторений. Круговая тренировка трицепса 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд обратные отжимания от скамьи на одной руке - 12 повторений (каждую руку) бриллиантовые отжимания на уровне лица - 15 повторений трицепсовые отжимания со скрещенными руками - 15 повторений. Медленные мышечные волокна 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд медленные отжимания от пола - 5 повторений (10–15 сек. на повтор) медленные обратные отжимания от скамьи - 5 повторений (10–15 сек. на повтор).

38 День.

Разминка. Вис на турнике 2 подхода по 45 секунд с отдыхом 60 секунд. Шраги в висе на турнике 2 подхода по 8–12 повторений с отдыхом 60 секунд. Переход в задний вис и обратно 1 подход / 5 повторений.

Тренировка. Круговая тренировка подтягиваний 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд высокие подтягивания до пояса - 5 повторений подтягивания широким хватом - 7–12 повторений подтягивания вверх ногами на перекладине - 7–12 повторений. Подтягивания за голову 3 подхода по 7–12 повторений с отдыхом 90 секунд. Полу-опускания «Гэфесто» 3 подхода по 5–6 повторений с отдыхом 120 секунд. Круговая тренировка бицепса 4 круга / отдых между кругами - 120 секунд Удержание верхней точки подтягиваний обратным хватом со сменой рук - 5–7 секунд. Подтягивания обратным хватом - 8–12 повторений сгибание одной руки на бицепс на низкой перекладине - 6–8 повторений (каждую руку). Удержание креста на полу 3 подхода по 30 секунд с отдыхом 120 секунд.

39 День.

Разминка. Скалолаз со скрестным бегом 2 подхода по 45 секунд с отдыхом 60 секунд. Бег на месте с высоким подниманием колен 2 подхода по 45 секунд с отдыхом 60 секунд. Прыжки в длину 2 подхода по 45 секунд с отдыхом 60 секунд.

Тренировка. Приседания «Пистолетик» с поддержкой 4 подхода по 8–15 повторений на каждую ногу с отдыхом 40 секунд. Выпады назад. Приседания с выпрыгиванием. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 4 круга с отдыхом 120 секунд между кругами. Выпады по 15 повторений на каждую ногу, выпрыгивания по 15 повторений. Взрывные приседания из стороны в сторону 3 подхода по 20 повторений на каждую сторону с отдыхом 90 секунд. Суперсет 3 круга / отдых между кругами - 120 секунд попеременные выпады - 12 повторений на каждую ногу приседания с собственным весом - 20–30 повторений. Подъемы на носки на одной с паузой. Стульчик на носках с опорой на стену. Эти упражнения выполняются

суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 4 круга с отдыхом 90 секунд между кругами. Подъемы на 20 повторений на каждую ногу, стульчик на 40 секунд.

40 День. Горизонт (продвинутый). Горизонт (начальный). Выход силой. Ласточка. Передний вис. Стойка на руках. Флажок

41 День.

Разминка. Бицепс с резиной / австралийские подтягивания нижним хватом 2 подхода по 20 повторений с отдыхом 60 секунд. Переходы из планки на локтях в планку на прямых руках 2 подхода по 15 повторений с отдыхом 60 секунд. Обратная планка 2 подхода по 30 секунд с отдыхом 60 секунд.

Тренировка. Отжимания в стойке на руках. Отжимания согнувшись. Диагональные касания в упоре лежа. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 4 круга с отдыхом 180 секунд между кругами. Отжимания в стойке на 8 повторений, отжимания щукой на 10 повторений, касания коленами локтей по 10 повторений на каждую ногу. Комбо из Уголка + Отжимания от пола. Отжимания в псевдо-планше. Отжимания щукой с ногами на скамейке. Стойка на руках. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними 3 круга с отдыхом 180 секунд между кругами. Уголок с отжиманиями на 5 повторений, отжимания в псевдо-планше на 10 повторений, отжимания щукой на 15 повторений, стойка на 20 секунд. Уголок на турнике, переходящий в передний вис 4 подхода по 8 повторений с отдыхом 120 секунд. Подъем прямых ног к турнику 3 подхода по 15 повторений с отдыхом 60 секунд.

42 День. Отдых.

43 День.

Разминка. Скалолаз со скрестным бегом 2 подхода по 45 секунд с отдыхом 60 секунд. Бег на месте с высоким подниманием колен 2 подхода по 45 секунд с отдыхом 60 секунд. Прыжки в длину 2 подхода по 45 секунд с отдыхом 60 секунд.

Тренировка. Приседания «Пистолетик» с поддержкой 4 подхода по 8–15 повторений на каждую ногу с отдыхом 40 секунд. Выпады назад. Приседания с выпрыгиванием. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 4 круга с отдыхом 120 секунд между кругами. Выпады по 15 повторений на каждую ногу, выпрыгивания по 15 повторений. Взрывные приседания из стороны в сторону 3 подхода по 20 повторений на каждую сторону с отдыхом 90 секунд. Поочередные выпады. Выпады назад. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 3 круга с отдыхом 120 секунд между кругами. Поочередные по 10 повторений на каждую ногу, назад по 10 повторений на каждую ногу. Подъемы на носки на одной с паузой. Стульчик на носках с опорой на стену. Эти упражнения выполняются суперсета, то есть подряд и без отдыха между ними. 4 круга с отдыхом 90 секунд между кругами. Подъемы на 20 повторений на каждую ногу, стульчик на 40 секунд.

44 День. Горизонт (продвинутый). Горизонт (начальный). Выход силой. Ласточка. Передний вис. Стойка на руках. Флажок.

Результаты и анализ исследования

Для определения влияния занятий воркаутом на состояние организма участников тестирования, был проведен анализ показателей физического развития юношей 13–16-летнего возраста. В качестве критериев оценки физического развития были использованы отдельные, наиболее значимые элементы в воркауте.

Анализ полученных данных показал положительную динамику показателей силовой выносливости юных воркаутистов. Повторное тестирование показало изменение по всем показателям: тест «Крокодильчик (на 2 руки)» увеличился с 3,4 до 38,9 на 35,5 с., тест «Передний вис» увеличился с 2 до 14,8 на 12,8 с., «Стойка на руках» с 3,5 до 53,9 на 50,4 с., «Флаг» с 2,6 до 26,9 на 24,3 с., «Выход Ангела» с 0 до 0,6 раз, «Выход Принца» с 0 до 2,1 раз, «Выход силой на две руки» с 0,5 до 14,2 на 13,7 раз, «Горизонт» с 0,5 до 14,2 на 13,7 с.

Как видно из данных, на заключительном этапе тестирования произошел существенный прирост результатов. Проведенное исследование и анализ его результатов показал, что занятия воркаутом положительно влияют на физическое развитие и функциональное состояние юношей.

Помимо оценки физического состояния было выявлено, что спортсменам нравится заниматься воркаутом, что благоприятно влияет на самочувствие и настроение занимающихся. Это позволяет сделать вывод о полезности занятий воркаутом для организма. Действительно, общение во время занятий повышает интерес к тренировке и привлекает все больше молодежи, что ведет к популяризации воркаут-движения и к развитию культуры здорового образа жизни.

Заключение

Анализ научно-методической литературы показал, что воркаут популярный вид спорта, для него открываются специализированные площадки, на которых можно тренироваться.

Воркаут-движение развивалось более 8 лет: из уличной команды атлетов-энтузиастов до многотысячного сообщества единомышленников по всей России. Исследований на уровне диссертаций и монографий по вопросам воркаута в нашей стране отсутствует. Так как воркаут недостаточно изучен имеются статьи, в которых раскрываются общие принципы спортивной тренировки воркаут, методики, и история данного вида физической активности. Данный вид спорта требует более подробного исследования по всем направлениям.

На основании устного опроса мы выяснили отношение к занятиям воркаутом и определили влияние занятий на здоровье занимающихся. Кроме того, стоит заметить, что среди спортсменов есть те, кто занимается с большой частотой, они готовы посвящать ему много времени и регулярно тренироваться, чтобы достичь новых высот. С другой стороны, можно сказать, что такое частое занятие воркаутом способно привести к переутомлению и перетруженности, а значит и к различным травмам на этом фоне. По мнению большинства спортсменов, они находятся в хорошем и отличном состоянии здоровья. По результатам проведенных исследований мы можем сделать вывод о том, что занятия воркаутом действительно улучшают состояние здоровья людей.

Анализ полученных данных показал положительную динамику показателей силовой выносливости юных воркаутистов. Тестирование показало изменение по всем показателям: тест «Крокодильчик (на 2 руки)» на 35,5 с., тест «Передний вис» на 12,8 с., «Стойка на руках» на 50,4 с., «Флаг» с на 24,3 с., «Выход Ангела» на 0,6 раз, «Выход Принца» на 2,1 раз, «Выход силой на две руки» на 13,7 раз, «Горизонт» на 13,7 с. Проведенное исследование и анализ его результатов показало, что занятия воркаутом положительно влияют на физическое развитие и функциональное состояние юношей.

Положительная динамика показателей физической подготовленности по результатам подтвердила выдвинутую гипотезу о том, что занятия воркаутом повысят показатели силовой выносливости у юношей 13-16 лет.

В заключении можно сказать, что молодежное движение Street Workout оказывает благоприятное воздействие на здоровье человека, а также осуществляют положительное влияние на такие физические показатели, как: сила, выносливость, гибкость и быстрота.