

уровня развития координационных способностей достоверность изменения результатов наблюдается только в экспериментальной группе, а в контрольной группе в этих тестах изменения результатов статистически не достоверны.

Изменения результатов контрольной и экспериментальной группы статистически не достоверны в тестах на определение физического развития спортсменов, хотя по итогам педагогического эксперимента результаты улучшились. Что может говорить о положительном влиянии на уровень развития координационных способностей юных спортсменов занимающихся русской лаптой.

Из результатов приведенного исследования видно, что разработанная нами методика оказала положительный эффект на уровень развития координационных способностей юных спортсменов занимающихся русской лаптой и не оказала отрицательного воздействия на физическое развитие юных спортсменов.

Литература

1. Андреев, С.Е. Спортивная лапта / С.Е. Андреев// Школьные технологии. – 2007. - №4. – с. 136-145.
2. Валиахметов Р.М. Играйте в русскую лапту: практ. материал для преподавателей физической культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре лапта. Уфа, 2003. – 35с.
3. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев – Уфа: ГУП РБ «Уфимский полиграфкомбинат», 2003. – 176с.
4. Готовцев Е.В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту. Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов. – Воронеж, 2006. – 116с.
5. Готовцев Е.В. Русская лапта на уроках физической культуры в школе: учеб. пособие / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – Воронеж: Элист, 2011. – 264 с.
6. Гусев Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков. Подг. Р.М. Валиахметов, А.Ю. Костарев, С.В. Павлов. – Уфа, 2003. – 35с.
7. Русская лапта: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования) школ высшего спортивного мастерства. Л.Г. Гусев, Р.М. Валиахметов, А.Ю. Костарев. – М.: Советский спорт, 2004. – 80с.

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ВОРКАУТА

Ступаков Е.О.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, г. Белгород
jontrayii@gmail.com*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развитие силовой выносливости студентов средствами воркаута.

Ключевые слова: фитнес, атлетическая гимнастика, воркаут, здоровье, тренировочный процесс.

Воркаут или уличный фитнес, с каждым годом набирает все большую популярность в России и за рубежом. Привлекательность этого направления в том, что он

доступен каждому – в его основе известные всем отжимания, подтягивания и упражнения на шведской стенке. По всей России для любителей воркаута оборудовано более 1000 специальных площадок. Освоить технику воркаута на уличных спортивных площадках на открытом воздухе сможет каждый желающий.

Воркаут тренировки могут быть больше направлены на формирование силы и выносливости: это различные висы и подтягивания на турнике, отжимания на брусьях, отжимания от земли или любого предмета, упражнения для пресса в висе. Следует заметить, что такие нагрузки регулярно применяются в бодибилдинге. Упражнения с собственным весом необычайно важны для формирования правильных пропорций тела [1].

Популярное среди молодежи направление «Street Workout» развивает силу, гибкость, ловкость, используя акробатические приемы. В этой новомодной разновидности «железного спорта» для нагрузок или опоры может быть использовано всё, что угодно – любой предмет, препятствие, лестница.

Воркаут воздействует на специфические группы мышц и связок. Такую подготовку невозможно получить в тренажерном зале. При регулярном выполнении таких упражнений тело становится подтянутым, стройным и мускулистым. Развивается ловкость, гибкость, подтянутость [2]. Для тех, кто выбрал воркаут, как основной вид физических нагрузок, это становится стилем жизни. Поэтому анализ и разработка методики, направленной на развитие силовой выносливости на тренировочных занятиях по воркауту является актуальной.

Основной гипотезой послужило предположение о том, что тренировочные занятия по воркауту, проводившиеся 3 раза в неделю в течение одного года, будут способствовать увеличению показателей силовой выносливости у студентов 19-23 лет, если тренировочная программа будет включать упражнения с преодолением веса собственного тела для различных групп мышц, выполняемых в динамическом режиме.

Целью исследования являлось разработать и выявить эффективность тренировочной программы, направленной на развитие силовой выносливости, у студентов занимающихся воркаутом.

Объект исследования являлся процесс организации и проведения тренировочных занятий по воркауту со студентами 19 – 23 лет.

Предмет исследования являлась тренировочная программа развития силовой выносливости у студентов занимающихся воркаутом.

Цель, объект и предмет исследования определили следующие **задачи**:

1. Изучить литературные и интернет-источники по проблеме развития силовой выносливости.

2. Разработать тренировочную программу, направленную на развитие силовой выносливости у студентов 19 – 23 лет, занимающихся воркаутом.

3. Выявить эффективность разработанной тренировочной программы, направленной на развитие силовой выносливости, у студентов занимающихся воркаутом.

Разработанная нами программа тренировочных занятий по воркауту может быть внедрена среди молодежи в системе физического воспитания тренерами и другими специалистами в области физической культуры и спорта.

В нашем эксперименте главная задача была направлена на развитие силовой выносливости у студентов, занимающихся воркаутом.

Предварительное обследование было проведено для выявления исходных показателей силовой выносливости занимающихся.

После предварительного обследования в тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены комплексы специальных силовых упражнений, направленные на развитие силовой выносливости.

Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) на протяжении 12 месяцев.

Тренировочная программа, направленная на развитие силовой выносливости средствами воркаута состояла из комплексов упражнений с преодолением веса собственного тела для различных групп мышц, выполняемых в динамическом режиме.

Перед выполнением тренировочных комплексов проводилась разминка (выполнялись трехминутный бег и общеразвивающие упражнения на месте)

Комплекс упражнений

1. За неограниченное количество подходов в сумме выполнить 100-150 подтягиваний из виса на перекладине.

2. За неограниченное количество подходов в сумме выполнить 100-150 сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.

3. За неограниченное количество подходов в сумме выполнить 100-150 сгибание разгибание рук в упоре лежа.

Объем выше перечисленных физических упражнений необходимо корректировать с учетом самочувствия, уровня физической подготовленности и настроения.

Для определения эффективности разработанных комплексов физических упражнений, направленных на развитие силовой выносливости у юношей занимающихся воркаутом был проведен сравнительный анализ в экспериментальной группе. Результаты

исходного и итогового тестирования в экспериментальной группе представлены в таблице.

Таблица 1 - Показатели силовых способностей испытуемых ЭГ

Тесты	До эксперимента $M \pm m$	После $M \pm m$	t	p
Подтягивания из виса на перекладине, кол-во раз	15±1,37	30,7±3,36	2,35	<0,05
Сгибание разгибание рук в упоре, лежа кол-во раз	28,8±2,4	83,8±6,8	2,47	<0,05
Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	19,7±1,8	69,4±4,8	2,61	<0,05

Опираясь на показатели приведенные в таблице 3.2.2, после проведения эксперимента, в тесте «Подтягивания из виса на перекладине», характеризующем развитие силовой выносливости, мышц спины, рук и плечевого пояса, в экспериментальной группе результаты от исходных данных увеличились в 2 раза.

В тесте «Сгибание разгибание рук в упоре лежа», характеризующем развитием силовой выносливости, грудных мышц, мышц трицепса и плечевого пояса, в экспериментальной группе результаты от исходных данных увеличились в 2,9 раза.

В тесте «Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях», характеризующем развитием силовой выносливости, грудных мышц, мышц трицепса, плечевого пояса и трапецевидных мышц в экспериментальной группе результаты от исходных данных увеличились в 3,5раза.

На основании экспериментального материала установлено, что показатели, характеризующие силовую выносливость положительно изменились.

Анализ результатов тестирования показывает, что примененная нами разработанная тренировочная программа и специально подобранные упражнения оказали положительное влияние на развитие силовой выносливости занимающихся воркаутом.

Литература

1. <http://zdorovko.info/workout/>
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Воркаут>

РОЛЬ ЕДИНОБОРСТВ В ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ (НА ПРИМЕРЕ ТХЭКВОНДО)

Коник А.А., Сополева Д.М., Миронова Т.А.

*Белгородский юридический институт МВД России имени
И.Д. Путилина, Россия, г. Белгород*

*Белгородский государственный, национальный исследовательский университет,
Россия, г. Белгород*

Sopoleva01@mail.ru, konik_inf@mail.ru, mironova@bsu.edu.ru

Аннотация. Деятельность сотрудников полиции неизменно связана с противодействием правонарушителям и преступникам. При задержании лица,