

# ВОРКАУТ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СИЛЫ У ЮНОШЕЙ 14-16 ЛЕТ



Выполнил: Кудрявцев Артур,  
ученик 9 в класс МБОУ СОШ  
№123

Научный руководитель:  
Никольская С.Д.,  
учитель высшей  
квалификационной категории

# Актуальность темы:

Проблема базовой силовой подготовки школьников и учащейся молодежи представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества. Однако разработка основополагающих методических рекомендаций по широкому использованию различных методов самостоятельной физической подготовки, сдерживается дефицитом научных исследований.

# Цель:

- ▣ Определить воздействие авторского комплекса упражнений на развитие физического качества сила у юношей 14-16 лет

# Задачи:

- Исследовать современные программы тренировок в новом виде спорта воркаут и выявить преимущества его использования
- Составить авторский комплекс упражнений на развитие физического качества сила у юношей 14-16 лет
- Апробировать авторский комплекс и проанализировать динамику прироста физического качества сила у юношей 14-16 лет

# Историческая справка

Street Workout («стрит воркаут» — с англ. «уличная тренировка») — одна из разновидностей физкультурных занятий, при которой все упражнения выполняются на уличных спортивных площадках: на конструкциях (турнике, брусьях, горизонтальных и вертикальных лестницах, вкопанных колесах, лавках и т.п.) или на земле без их использования.

Также Street Workout называют уличным фитнесом, а обычно просто воркаутом. Называть воркаут видом спорта не совсем правильно, так как официально он пока таким не признан ни в одной из стран, хотя по нем устраиваются соревнования и в т.ч. международные чемпионаты. Учитывая его массовость и рост количества поклонников, не исключено, что это в скором времени может измениться.

Данный неофициальный вид спорта имеет ряд преимуществ, и это далеко не только доступность для практически любого человека. Воркаутеры или уличные спортсмены, как еще они себя называют, обычно являются поклонниками здорового и активного образа жизни, приобретают в результате тренировок высокие физические показатели, рельефные фигуры (особенно торс), а это большинство женщин считает на много более привлекательным, чем огромных, «стероидолюбивых» обитателей качалок.

# Классификация воркаута

- **Street Workout** – разновидность воркаута, при которой в основном тренируются выполнять разнообразных элементы, постепенно разучивая новые и усложняя и доводя до совершенства старые.
- **Ghetto Workout** – разновидность воркаута, при которой упор в первую очередь делается на тренировку силовых показателей, для увеличения числа возможных повторов в отдельных упражнениях (разные виды подтягиваний, отжиманий) или времени выполнения статических упражнений (задержка тела в каком-либо положении, которая требует усилий)
- **Handstand** – дополнительная разновидность воркаута, при которой тренировки посвящаются стойкам на руках, ходьбе на руках, отжиманиям в такой стойке, силовым выходам в стойку (спичагам), подпрыгиванием на руках и т.п.

Можно также встретить и иные классификации. Например, дворовая гимнастика бывает рассматривается как одна из разновидностей воркаута.

Иногда к воркауту относят и **джимбарр (Gimbarr)**. Это тоже вид уличного спорта пришедший из Колумбии. Но он скорее является отдельной дисциплиной. Выполняемые элементы в джимбарра требуют развития не так силы, как координации движения, гибкости, настойчивого разучивания упражнений, многие из которых очень травмоопасны и часто исполняются из страховкой. Он официально признан видом спорта на своей родине – Колумбии. Но в СНГ соревнования по Джимбарре проходят, обычно, как по одному из стилей воркаута.

# Базовые упражнения для тренировки воркаут



•(pull up) — силовое упражнение на повторение; при качественном исполнении подбородок необходимо поднимать выше перекладины, при опускании корпуса вниз — полностью разгибать руки в локтях, не допускать маховые и рывковые движения корпуса. В качестве усложнения могут выполняться подтягивания разными хватами (верхним, нижним, широким, узким, скрестным), подтягивания за голову, на одной руке, с поочерёдной переменой рук, с имитацией походки (*робостайл*), с утяжелителями, горизонтальные подтягивания (или «печатная машинка», выполняются горизонтальные движения корпуса влево и вправо (вперёд-назад) при положении подбородка выше перекладины, руки необходимо стараться полностью разгибать в локтях), подтягивания в переднем висе (см. ниже) и т. д.

# Выходы на две руки на перекладине (muscle up)



— также силовое упражнение на повторение; для качественного исполнения необходимо при поднятии корпуса вверх над перекладиной и опускании полностью разгибать руки в локтях, избегать маховых и рывковых движений.

# Отжимания от земли / пола (push up) —



- упражнение на повторение: принимается упор лёжа на полу; после, согнув руки в локтях, опускается тело до параллели с полом; затем, полностью разогнув руки, возвращается тело в исходное положение. Существуют разновидности и усложнения с разными вариантами расположения рук (по ширине), опоры рук (ладонь, кулак, пальцы и т. д.), высоты опоры (например, «отжимания Ганнибала», которые выполняются как обычные отжимания, но руки кладутся на возвышение примерно 30-70 см, в этом случае можно опускать тело ниже передней опоры; в другом случае на возвышение кладутся ноги).

# Отжимания на брусьях (dips)



ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

— для качественного исполнения необходимо избегать маховых и рывковых движений корпуса, при поднятии вверх — полностью разгибать руки в локтях, а при опускании — сгибать руки в локтях до 90 градусов, или менее, корпус должен подниматься и опускаться в вертикальном положении, без наклона туловища вперёд. Значительно более сложные упражнения — отжимания на брусьях в горизонте (при выполнении необходимо контролировать положение корпуса строго в горизонтальном положении) и в стойке на руках (при выполнении стараться держать тело прямым, без завалов вперёд или назад, руки перпендикулярны земле).

# Элементы воркаута

- Флажок (human flag) — удержание тела на вертикальной опоре в горизонтальном положении.



# Передний вис



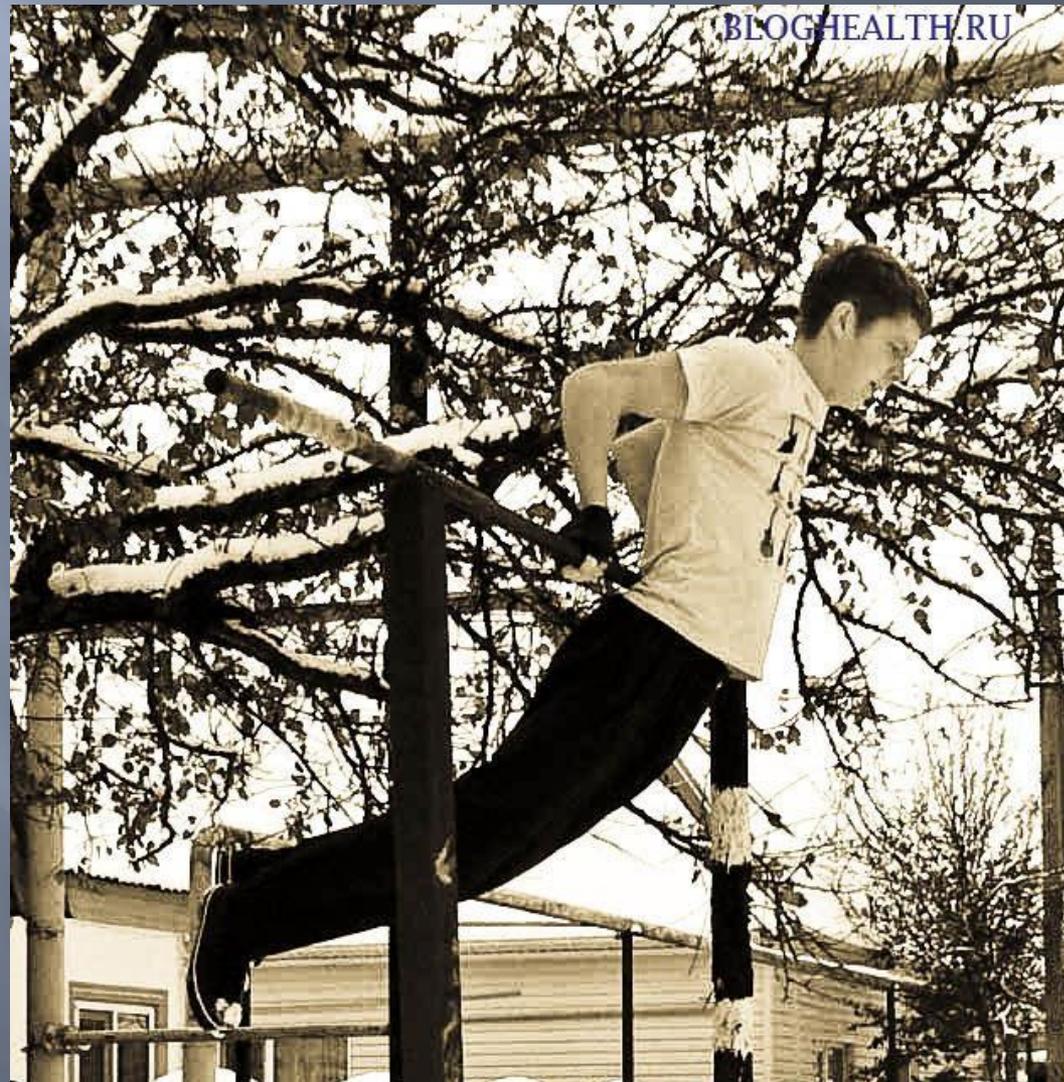
# Горизонт (планш)



# Копье



# Офицерский выход



# Выход ангела



# Ласточка





**Авторский комплекс упражнений на развитие сила у юношей 14-16 лет.  
Подготовительный этап**

<b>День недели</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Дозировка</b>
<b>Понедельник</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивания</li> <li>2. Отжимания на брусьях</li> <li>3. Подтягивания широким хватом за голову</li> <li>4. Отжимание от опоры</li> <li>5. Игра «Лесенка»</li> </ol>	<p><b>3х-6 раз</b>  <b>3х-10 раз</b>  <b>3х-4 раза</b>  <b>3х-10 раз</b>  <b>Мах. раз</b></p>
<b>Вторник Четверг</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Кроссовый бег</li> <li>2.Игра «Лесенка»</li> <li>3. «Уголок»</li> <li>4. Упражнение для закачивания мышц спины</li> </ol>	<p><b>40 минут</b>  <b>Мах. Раз</b>  <b>3х-10 раз</b>  <b>3х-10 раз</b></p>
<b>Среда</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивания средним обратным хватом</li> <li>2. Отжимания для трицепса</li> <li>3. Брусья обычный хват</li> <li>4. Разный хват на турнике</li> <li>5. Подтягивания широким хватом к груди</li> <li>6. Пресс</li> </ol>	<p><b>3х-6 раз</b>  <b>3х-6 раз</b>  <b>3х-10 раз</b>  <b>3х-6 раз</b>  <b>3х-5 раз</b>  <b>3х-12 раз</b></p>
<b>Пятница</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гиперэкстензия</li> <li>2. Отжимания на брусьях (локти в стороны)</li> <li>3. Отжимания от горизонтальной опоры</li> <li>4. Подтягивания широкой постановкой рук</li> <li>5. Пресс</li> </ol>	<p><b>3х-12 раз</b>  <b>3х-10 раз</b>  <b>3х-10 раз</b>  <b>3х-8 раз</b>  <b>3х-12 раз</b></p>

**Авторский комплекс упражнений на развитие сила у юношей 14-16 лет.  
Основной этап**

<b>День недели</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Дозировка</b>
<b>Понедельник</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивания</li> <li>2. Отжимания на брусьях</li> <li>3. Подтягивания широким хватом за голову</li> <li>4. Отжимание от опоры</li> <li>5. Игра «Лесенка»</li> </ol>	<p><b>3х-10 раз</b>  <b>3х-14 раз</b>  <b>3х-8 раза</b>  <b>3х-15 раз</b>  <b>Мах. раз</b></p>
<b>Вторник Четверг</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Кроссовый бег</li> <li>2.Игра «Лесенка»</li> <li>3. «Уголок»</li> <li>4. Упражнение для закачивания мышц спины</li> </ol>	<p><b>40 минут</b>  <b>Мах. Раз</b>  <b>3х-15 раз</b>  <b>3х-15 раз</b></p>
<b>Среда</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивания средним обратным хватом</li> <li>2. Отжимания для трицепса</li> <li>3. Брусья обычный хват</li> <li>4. Разный хват на турнике</li> <li>5. Подтягивания широким хватом к груди</li> <li>6. Пресс</li> </ol>	<p><b>3х-9 раз</b>  <b>3х-10 раз</b>  <b>3х-15 раз</b>  <b>3х-9 раз</b>  <b>3х-8 раз</b>  <b>3х-15 раз</b></p>
<b>Пятница</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гиперэкстензия</li> <li>2. Отжимания на брусьях (локти в стороны)</li> <li>3. Отжимания от горизонтальной опоры</li> <li>4. Подтягивания широкой постановкой рук</li> <li>5. Пресс</li> </ol>	<p><b>3х-12 раз</b>  <b>3х-15 раз</b>  <b>3х-12 раз</b>  <b>3х-10 раз</b>  <b>3х-15 раз</b></p>

№	Фамилия Имя	Подтягивание	Отжимание (30")	Пресс (30")
1.	Баландин Егор	7	28	26
2.	Корешиков Кирилл	8	26	28
3.	Кудрявцев Артур	9	31	27
4.	Пресняков Максим	9	30	27
5.	Туманов Александр	6	23	22
6.	Ширшов Валера	10	20	24

## 1. Исходные результаты показателей силы



№	Фамилия Имя	Подтягивание	Отжимание (30")	Пресс (30")
1.	Баландин Егор	10	33	29
2.	Корешиков Кирилл	12	32	30
3.	Кудрявцев Артур	13	39	30
4.	Пресняков Максим	13	37	30
5.	Туманов Александр	9	29	26
6.	Ширшов Валера	14	24	27

## 2. Промежуточные результаты показателей силы



№	Фамилия Имя	Подтягивание	Отжимание (30")	Пресс (30")
1.	Баландин Егор	17	40	32
2.	Корешиков Кирилл	18	37	34
3.	Кудрявцев Артур	19	43	34
4.	Пресняков Максим	19	41	33
5.	Туманов Александр	14	34	31
6.	Ширшов Валера	19	32	32

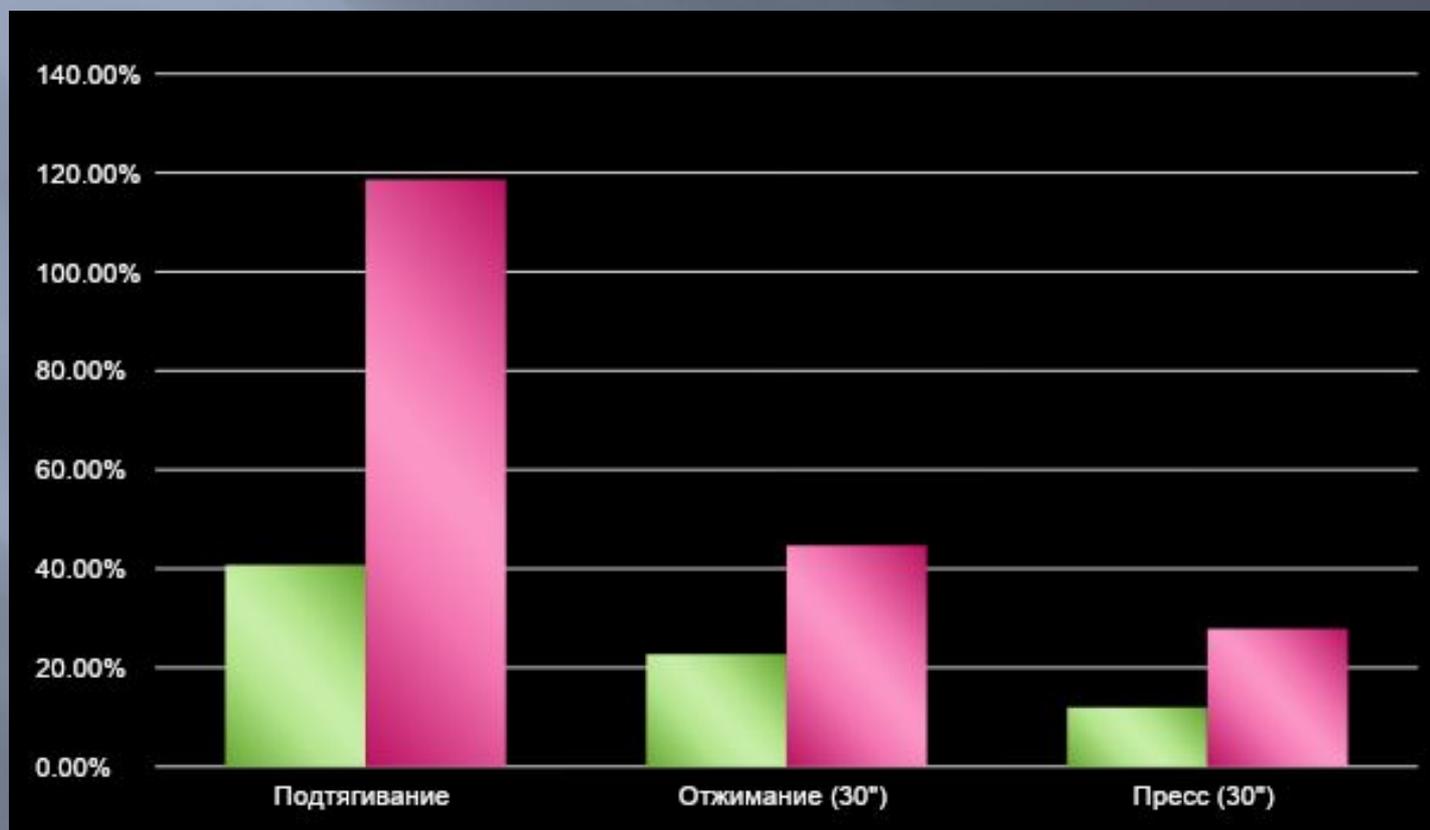
## 3. Итоговые результаты показателей силы



# Формула

- ▣  $X = A / B \times 100\%$ ,
- ▣ Где А- прирост силы в количестве раз, В- начальный результат, Х- неизвестный нам прирост силы в %,

# Промежуточные и ИТОВОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ



промежуточные



ИТОВОВЫЕ

# Заключение

- Преимущества воркаута по развитию силы у юношей 14-16 лет
- рассмотрев и изучив предлагаемые программы и методики я самостоятельно разработал авторский комплекс упражнений состоящий из подготовительного(втягивающего) и основного(усиленного) этапов с определённой цикличностью его использования
- мною была проанализирована динамика прироста физического качества сила у юношей 14-16 лет на примере моей группы
- по результатам районных соревнований по военно-прикладным видам спорта 5-6 февраля 2015 года сборная команды нашей школы была представлена в двух возрастных группах 13-15 лет и 16-18 лет. В состав младшей группы из 6 юношей, четыре ученика были из тех моих одноклассников, кто занимался со мной по разработанному комплексу упражнений, а в составе старшей- двое. По результатам протоколов полученных 12.02.2015 года юноши(13-15 лет) нашей школы заняли 1 место по подтягиванию и отжиманиям от скамейки, а юноши 16-18 лет- 1 место по отжиманиям от скамейки. (Приложения №1,2 )

# преимущества

- что занятия на турнике дает возможность нетрадиционно использовать мышечный корсет, развивая и физическую силу, и сбалансированную работу разных групп мышц, и чувство дистанции, координацию движений
- что он доступен для любого желающего заняться воркаутом, так как в нашей стране совершенно бесплатно можно использовать спортивные площадки оборудованные турниками, брусьями, скамейками, шведскими стенками
- что, сейчас благодаря интернету имеется большое количество обучающих видео и разработаны методики и программы по занятиям воркаутом



# Спасибо за внимание

