

**Иошин Савелий Андреевич**, магистрант,  
НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
Ioshin Savely Andreevich, Lesgaft University

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ  
У СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 16-17 ЛЕТ, В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ  
(КЛАСС ДИСЦИПЛИНЫ – ДИСТАНЦИИ) IMPROVEMENT  
OF SPEED AND STRENGTH ENDURANCE IN ATHLETES AGED 16-17 YEARS,  
IN SPORTS TOURISM (DISCIPLINE CLASS – DISTANCE)**

**Аннотация:** В данной выпускной квалификационной работе рассмотрены особенности физической подготовки юношей-туристов 16-17 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства. Определены ключевые компоненты физической подготовки, выявлены чувствительные периоды развития скоростно-силовых качеств, а также предложена и апробирована методика их совершенствования. Проведён педагогический эксперимент с участием контрольной и экспериментальной групп, подтверждающий эффективность разработанной программы. Представленные в работе результаты могут быть использованы в практике подготовки юношей спортсменов и служат основой для дальнейших научных исследований в области подготовки спортсменов туристов.

**Abstract:** In this final qualifying work, the peculiarities of the physical training of young tourists aged 16-17 at the stage of improving sports skills are considered. The key components of physical fitness have been identified, sensitive periods of development of speed and strength qualities have been identified, and a methodology for their improvement has been proposed and tested. A pedagogical experiment was conducted with the participation of control and experimental groups, confirming the effectiveness of the developed program. The results presented in the paper can be used in the practice of training young athletes and serve as the basis for further scientific research in the field of training athletes for tourists.

**Ключевые слова:** спортивный туризм, физическая подготовка, скоростно-силовые способности, юноши, совершенствование спортивного мастерства, методика, чувствительные периоды.

**Keywords:** sports tourism, physical training, speed and strength abilities, young men, improvement of sports skills, methodology, sensitive periods.

Выносливость – это способность человека к длительному выполнению мышечной работы преимущественно или исключительно аэробного характера. В зависимости от типа и характера выполняемой работы различают такие виды выносливости – статическая и динамическая, локальная и глобальная, силовая и скоростная, анаэробная и аэробная.

В современной литературе подробно раскрыты характеристики общей и специальной выносливости, ее видов, средств и методов развития, критерии оценки показателей выносливости туристов. Также достаточно подробно раскрыты вопросы организации тренировочного процесса при развитии физических качеств. Однако, вопрос развития скоростно-силовой выносливости туристов с помощью методик кроссфита остается почти неизученным. Однако, очень большое количество исследований построено на методе круговой тренировки. Кроссфит является частностью круговой тренировки, несмотря на это его можно рассматривать как отдельную дисциплину, и метод подготовки спортсменов.

**Актуальность:** Мы не нашли не одной рабочей программы, которые были бы связаны с классом дисциплин дистанции пешеходные. Это связано с тем, что ведущие центры по подготовке спортсменов туристов ориентированы на подготовку занимающихся походами. Однако очень много тренеров готовят спортсменов, которые занимаются дистанциями. С каждым годом получить спортивный разряд по спортивному туризму в классе дисциплин дистанции, труднее и труднее. Мы предполагаем, что это связано с тем, что у тренеров совершенствуются методики и техники преподавания. Однако документально они никак не записаны. В связи с этим мы и предлагаем нами разработанный комплекс упражнений.



Цель – определение эффективности интегрированного комплекса упражнений для повышения скоростно-силовой выносливости у спортсменов туристов старшего школьного возраста.

Результаты исследования:

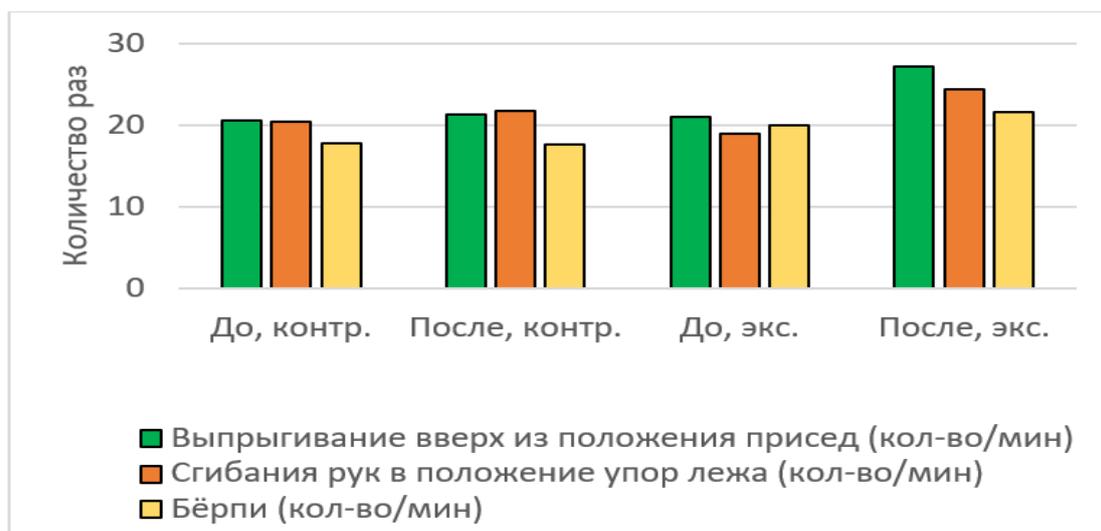


Рисунок 1 – Соотношение результатов до и после тестирования

На рисунке №1 отображены средние значения всех контрольных упражнений спортсменов, которые участвовали в тестирование. В первых двух столбиках находятся результаты контрольной группы, в 3 и 4 результаты тестирования экспериментальной группы.

На рисунке №1 можно увидеть, что четвертая группа столбцов соответствует экспериментальной группе. Мы видим, что показатели контрольного тестирования экспериментальной группы, отличаются от первого прохождения тестирования и от тестирования контрольной группы на всех этапах педагогического эксперимента, результаты отличаются большим приростом значений. Экспериментальная группа показала куда лучшие результаты, чем контрольная группа. Так же у спортсменов туристов, которые состояли в экспериментальной группе уменьшилось время прохождения дистанции 2 класса. Из чего можно сделать вывод, что разработанные нами комплексы упражнений и внедрение методик кроссфита в подготовку спортсмена, влияют на развитие скоростно-силовой выносливости у спортсменов туристов 16-17 лет, в лучшую сторону.

#### Выводы:

- Для того, чтобы провести исследование, нам пришлось изучить 35 литературных источника. Благодаря источникам были раскрыты такие понятия, как «Скоростно-силовая выносливость», «дисциплина дистанция пешеходная» и «кроссфит». Так же основное место в нашей работе имеет вопрос о важности совершенствовании скоростно-силовой выносливости.

- Анализ литературных источников показал, что проблема данного исследования актуальна и по сей день, однако исследований по теме спортивного туризма и его влияния на совершенствование скоростно-силовой выносливости у спортсменов туристов 16-17 лет очень мало.

- На первом этапе педагогического эксперимента показатели скоростно-силовой выносливости двух групп, контрольной и экспериментальной, являются практически одинаковыми, что нам и позволило составить две однородные группы спортсменов туристов. Тестирование спортсменов на первом этапе эксперимента показал, что у спортсменов туристов достаточно плохо развита скоростно-силовая выносливость.

- Во время педагогического эксперимента нами были составлены комплексы упражнений для развития скоростно-силовой выносливости у спортсменов туристов 16-17 лет, составленных на основе методик кроссфита. Составленные нами комплексы доказали свою целесообразность в подготовке спортсменов. Эффективность разработанных нами



комплексов, доказана результатами повторного спортивно-педагогического тестирования. Результаты, которые были получены в ходе проведения контрольного тестирования, показатели скоростно-силовой выносливости в экспериментальной группе повысились и имеют статистически достоверные различия с начальными показателями по всем четырем контрольным упражнениям. В контрольной группе тоже была выявлена положительная динамика, однако ее прирост оказался куда ниже, чем прирост в экспериментальной группе.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Для того, чтобы провести исследование, нам пришлось изучить 44 литературных источника. Благодаря источникам были раскрыты такие понятия, как «Скоростно-силовая выносливость», «дисциплина дистанция пешеходная» и «кроссфит». Так же основное место в нашей работе имеет вопрос о важности совершенствовании скоростно-силовой выносливости.

Анализ литературных источников показал, что проблема данного исследования актуальна и по сей день, однако исследований по теме спортивного туризма и его влияния на совершенствование скоростно-силовой выносливости у спортсменов туристов 16-17 лет очень мало.

На первом этапе педагогического эксперимента показатели скоростно-силовой выносливости двух групп, контрольной и экспериментальной, являются практически одинаковыми, что нам и позволило составить две однородные группы спортсменов туристов. Тестирование спортсменов на первом этапе эксперимента показал, что у спортсменов туристов достаточно плохо развита скоростно-силовая выносливость.

Во время педагогического эксперимента нами были составлены комплексы упражнений для развития скоростно-силовой выносливости у спортсменов туристов 16-17 лет, составленных на основе методик кроссфита. Составленные нами комплексы доказали свою целесообразность в подготовке спортсменов. Эффективность разработанных нами комплексов, доказана результатами повторного спортивно-педагогического тестирования. Результаты, которые были получены в ходе проведения контрольного тестирования, показатели скоростно-силовой выносливости в экспериментальной группе повысились и имеют статистически достоверные различия с начальными показателями по всем четырем контрольным упражнениям. В контрольной группе тоже была выявлена положительная динамика, однако ее прирост оказался куда ниже, чем прирост в экспериментальной группе.

### **Список литературы:**

1. Алабин, В. Г. Тренажеры и специальные упражнения в лёгкой атлетике / В.Г. Алабин. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 220 с.
2. Алабин, В.Г. Тренажеры и устройства в физической культуре и спорте: Справочник / В.Г. Алабин, А.Д. Скрежко. – Минск: 1994. – 134 с.
3. Алексеев, В.П. Становление человека: Речь / В.П. Алексеев. – М.: Речь. 2003. – 76 с.
4. Амосов, Н. М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов. – Киев: Здоровье. 2009. -65с.
5. Анокина, Л. Е. Тренировка в женском пятиборье: Учебное пособие / Л. Е. Анокина, М. Лутковский, А. А. Филипова. – М.: Физкультура и спорт, 1987.-342с.
6. Баранов, А.А. Физиология роста и развития детей и подростков / А.А. Баранов. – М.: ГЭОТАР-Медиа. 2006. – 213 с.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высших. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2015. – 528 с.
8. Безруких, М.М. Хрестоматия по возрастной физиологии / М.М. Безруких. – М.: Академия. 2003. – 67 с.
9. Благущ, П.К., Теория тестирования двигательных способностей: Учебное пособие / П.К. Благущ. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 96 с.

