Министерство спорта, туризма и молодежной политики

Российской Федерации

Федеральное государственное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

Выпускная квалификационная работа

по направлению 032100.62 «Физическая культура»

**МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ СИЛЫ ХВАТА РУК У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС – РЕСТЛИНГОМ**

Капитонов Егор Савельевич

Студент V курса заочного отделения

Научный руководитель:

Логинов В.Н.

Чурапча – 2009 г

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Глава I. ОБЗОР НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

* 1. Якутские национальные виды спорта, как часть физической культуры народа Саха
  2. Основные требование к проведению соревнования по мас-рестлингу
  3. Силовые упражнения как основной метод подготовки спортсменов занимающихся мас-рестлингом

1.4 Структура силовых упражнений по мас-рестлингу

1.4.1 Силовые упражнения как метод развития силы

1.4.2 Упражнения в изометрическом и уступающем режимах

1.4.3 Рациональная тренировка

1.4.4 Укрепление мышц брюшного пресса

1.4.5 Укрепление мышц поясничной области

1.4.6 Тренировка ног

1.4.7 Тренировка мышц лопатки

1.5 Последовательность обучения по мас-рестлингу

1.6 Техника, тактика хвата палки мас-рестлинга

Глава II. ЦЕЛИ. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цели исследования

2.2. Методы исследования

2.3. Организация исследования

Глава III. ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

3.1 Пути констатирующего этапа

3.2 Исследование методики тренировки силы хвата

3.3 Результаты исследования

Заключение

Список использованной литературы

Приложения

ВВЕДЕНИЕ

Якутские национальные игры имеют многовековую историю, они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколения. Воспевались в эпосе олонхо, выбирая в себя лучшие национальные традиции. Суровые климатические условия, кочевой и полукочевой образ жизни, тяжелые условия труда и быта, сложный характер производственной деятельности явились исторически сложившимися факторами, игр и состязаний. Так постепенно и сформировались якутские национальные виды упражнений, игр и развлечений.

Возникновение и развитие физических упражнений, игр и состязаний у якутского народа письменности, многие вопросы истории, культуры, в частности возникновение физических упражнений, игр не документированы, что создает определенную трудность в его изучении.

Большинство работ о физическом воспитании, играх и состязаниях народностей Крайнего Севера относятся на поздний период.

Как всем известно, якутские национальные виды спорта, подвижные игры очень доступны, развлекательны, состязательны, интересны, увлекательны для всех, в любых условиях, не требуют большого количества инвентаря и оборудования. Они являются отличным подготовительным и специальным тренировочным средством для других, классических видов спорта. Якутскими национальными видами спорта, играми и развлечениями могут с успехом заниматься представители различных национальностей. Ознакомление с национальной физической культурой народов является одним из действенных средств интернационального воспитания населения.

В данном виде спорта от атлета требуются физическая сила, определенная техническая подготовка, отличное мышечное чувство, быстрая реакция и особый психологический настрой.

Благодаря усилению внимания, активной материальной и моральной поддержке со стороны президента и правительства России и Республики Саха (Якутия), бурными темпами развивается, приоритетное направление приобретает в регионах страны и в нашей республике физическая культура и спорт. Внедряется концепция развития физической культуры и спорта на 2005-2020 годы, работают целевые программы. Исходя из этого, с каждым годом увеличивается проведение массовых спортивных мероприятий, получает размах детский спорт, плодотворно начали работать федерации по видам спорта, улучшается материальная база, наши ведущие спортсмены успешно выступают на аренах большого спорта, растет ветеранское движение, в добрую традицию превратились Дни Госкомспорта в улусах и районах. Якутия служит примером подражания для некоторых регионов.

Россия – федеративное государство. Главным ее богатством являются народы, испокон веков населяющие ее территорию. Поэтому самое серьезное внимание у нас уделяется развитию межнациональных отношений. Тесная связь и взаимопонимание национальных культур и традиций являются залогом крепкой дружбы народов России. В этом плане ярким примером является Республика Саха (Якутия), где в мире и согласии живут представители более ста народов.

Огромной популярностью среди населения республики пользуются исконно якутские виды спорта – борьба хапсагай и мас тардыьыы, получивший новое название «мас - рестлинг». Наши спортсмены, независимо от национальности, с юных лет упорно занимаются этими видами спорта.

Безусловно, радует то, что спортивные игры наших предков вызывают неподдельный интерес далеко за пределами Якутии. Так, создана Федерация мас – рестлинга Российской федерации.

Руководители спортивных ведомств страны считают мас – рестлинг одним из динамичных и перспективных видов спорта, который в недалеком будущем получит мировое признание. И в этом направлении сделаны первые шаги. Летом 2008 года в столице нашей республики – в городе Якутске успешно прошли IV международные спортивные игры «Дети Азии», которые получили высокую оценку руководства Международного Олимпийского комитета. На входивших в программу Игр соревнованиях по мас – рестлингу приняли участие юные спортсмены многих регионов России и зарубежных стран. Делегации выразили желание, чтобы новый для них вид единоборства получил международный статус.

**Актуальность исследования:** Однако, существующая современная литература по мас-рестлингу в большинстве своем обще методического характера, и основывается на общетеоретических подходах и положениях.

Разработанные программы по мас-рестлингу не достаточно учитывают специфику данного национального вида спорта, при этом не лицензированы, имеют общую направленность и отсутствуют рекомендации с учетом возрастных особенностей, степени биологической зрелости, уровня общей физической подготовленности и других индивидуальных особенностей занимающихся. Все это позволило нам выбор темы дипломного исследование «Методика тренировки силы хвата рук у юных спортсменов, занимающихся мас-рестлингом».

Большинство известных публикаций по этой проблеме раскрывают внешнюю сторону мас-рестлинга как вида спорта (разработка правил, нормативные требование, проведение соревнований и другие), в результате существующие методические рекомендации основана лишь на личностном тренерском опыте, недостаточно раскрывающие научно теоретические основы.

**Объект исследования:**

Учебно-тренировочный процесс спортсменов занимающихся мас-рестлингом.

**Предмет исследования:**

Методика тренировки силы хвата рук.

**Цель исследования:** Раскрыть эффективность методики тренировки силы хвата рук у юных спортсменов, занимающихся в мас-рестлингом.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

**Задачи исследования:**

1. Изучить научную литературу по данной проблеме
2. Провести исследование двумя схожими группами спортсменов с различным подходом к построению тренировочных занятий по развитие силы хвата руки
3. Разработка методик тренировки силы хвата рук

**Гипотеза:** Предполагалось что в процессе тренировки силы хвата рук занимающихся в мас-рестлингом. Методика «раскручивания» является наиболее эффективным, а «вис на перекладине» является дополнительным видом.

**Методы исследования:**

В исследовании были использованы следующие методы:

- изучение педагогической и методической литературы по проблеме исследования;

- контрольное испытание;

- наблюдение;

- сравнение;

- педагогический эксперимент;

- математико-статистические методы обработки полученных результатов.

**Теоретической основой исследования** послужили работы П. И. Кривошапкина борьба с захватом противника в мас-рестлинге; Борохин М. И., Шамаев Н. К., Захаров А.А. и других.

**Практическая значимость исследования:** разработанные методические рекомендации могут быть полезны тренерам учителям физкультуры старших классов.

**База исследования:** Филиал ДЮСШ Ожулунской средней школы Чурапчинского улуса.

**Сроки выполнения :** с 2005г. по 2008г

**Структура работы**. Дипломная работасостоит из введения, трех глав, вывода и списка использованной литературы.

ГЛАВА I. ОБЗОР НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

спортсмен рестлинг тренировка физический

1.1 Якутские национальные виды спорта, как часть культуры народа Саха

При изучении литературных источников связанных с тематикой нашей работы, нам встречались отдельные научные статьи о традиционных национальных видах спорта, играх и развлечениях народов Севера, где в той или иной мере освещались вопросы физического воспитания в национальной традиции.

В своей работе «Проблемы и пути развития национальных видов спорта народов Севера СССР» (Малаховка, 1988) В. И. Прокопенко пишет, что национальные виды спорта северных народов способствовали воспитанию физически крепкого подрастающего поколения, формировали у него положительные нравственные качества, воспитывали характер и совершенствовали профессиональное мастерство промысловика, оленевода и охотника. Традиционные самобытные состязания народов Севера служили необходимым элементом сбалансированной системы физического воспитания человека, укрепляя его здоровье - от рождения и до преклонного возраста[ 4 ].

В хронологическом порядке рассказывается об истории развития якутских национальных видов спорта в брошюре В. П. Кочнева «Национальные виды спорта Якутской АССР» (Якутск, 1980). Здесь упоминается о полит ссыльном И. А. Худякове, который «первые описал игры и состязания якутов и ламутов (1867-1876), подразделив их на группы. Однако в целом в этих работах вопросы народной педагогики освещены недостаточно [17].

Позднее академик А. П. Окладников в фундаментальном труде История Сибири" приводит свои наблюдения о физических упражнениях, играх и состязаниях якутов как элемент подготовки к охотничьему процессу. Якутский писатель В. С. Яковлев-Далан в книге "Тыгын Дархан" (1993) очень ярко описывает народный праздник «ысыах» периода 15-16 веков, где происходят состязания сильных, ловких, выносливых людей [ 7 ].

Как уже отмечалось, традиции физической культуры у якутского народа существовали еще в глубокой древности. Об этом мы узнаем из легенд, мифов и произведений народного эпоса — олонхо.

Во всех легендах, старинных преданиях главными героями являются люди, имеющие физическое превосходство над остальными. Это, как правило, люди с добрым сердцем, благовоспитанные, сдержанные, не злоупотребляющие своей могучей силой. Подобные морально-этические нормы поведения передаются из поколения в поколение. Особенно не принято у якутского народа выставлять на показ свою мощь, силу и другие физические качества, выносливость. Так, постепенно, и сформировались якутские национальные виды упражнений, игр, развлечений и современные виды спорта. В те древние времена женщины, занятые выполнением круга обязанностей хранительницы очага, не принимали участия в мужских занятиях, в их подготовительных упражнениях, состязаниях, единоборствах. Вследствие этого в настоящее время практически отсутствуют национальные виды женских упражнений и спорта. Правда, позднее женщины тоже начали, хотя и с меньшей активностью, упражняться, играть, соревноваться, даже бороться.

В 1932 году в честь десятилетия Якутской республики была проведена первая спартакиада, программу которой в основном составляли якутские состязания и единоборства. С тех пор организовывалось много различных спартакиад и фестивалей, в их программу неизменно включились соревнования по якутским национальным видам спорта. В 1945 году были утверждены правила соревнований, а с 1957 года разработаны и внедрены классификационные нормативы, в том числе на звание мастер спорта Якутии. В 1956 году во время открытия Спартакиады народов России в Лужниках были продемонстрированы якутские национальные прыжки, их исполнение получило большое одобрение у зрителей.

С 1962 года якутские спортсмены участвуют в спартакиадах по национальным видам спорта народов Сибири и Дальнего Востока и нередко становятся победителями.

С 1968 года проводится спартакиада по национальным видам спорта среди сельских спортсменов на приз В. Манчаары.

В 1970 году якутские национальные прыжки включены во всероссийскую классификацию и утверждено почетное звание "мастер спорта России".

В настоящее время устанавливаются международные связи между участниками и организаторами проведения национальных видов состязаний, игр, развлечений. Для этих целей, в 1992 году представители Республики Саха (Якутия) выезжали на Аляску (США).

В 1992 году с принятием национальной концепции образования в сельских местностях введена новая школьная программа по физическому воспитанию, (составители: Н. К. Шамаев, К. В. Павлов)

С 1986 года на отделении физвоспитания Якутского госуниверситета изучается дисциплина "Якутские национальные виды спорта, народные игры и развлечения", а с 1994-95 учебного года студенты специализируются по методике преподавания якутских национальных видов спорта. Таким образом, у нас в республике сейчас идет работа по возрождению национальной физической культуры. Ниже излагаем основные аргументы о своевременности данного явления. Во-первых, Республика Саха (Якутия) стала суверенной, принята национальная концепция общеобразовательных школ. В соответствии с этим должна быть обновлена и программа физического воспитания, работа в этой области должна помочь возрождению национальных традиций и иметь новое, современное направление. Во-вторых, в нынешнее экономическое время, весьма актуальным является тот момент, что культивирование якутских национальных видом спорта, игр и развлечений не требует громоздких сооружений, дорогостоящего, сложного инвентаря и оборудования, якутские виды спорта просты и доступны в техническом отношении. В-третьих, они состязательны, зрелищны, интересны, дают быстрые результаты, увлекательны для всех в любых условиях. В-четвертых, они являются отличным подготовительным и специальным тренировочным средством для других, классических, видов спорта. В-пятых, якутскими национальными видами спорта, играми и развлечениями могут с успехом заниматься представители различных национальностей, что будет способствовать интернациональному воспитанию народов. Мас-рестлинг был включен II Международных Спортивных Игр «Дети Азии» в этих играх неизменно побеждают спортсмены из Республики Саха (Якутия).

1.2 Основные требования к проведению соревнование по мас-рестлингу

По сравнению с якутскими прыжками и борьбой «хапсагай» мас- рестлинг внешне является более простым видом физических упражнений, требующим в основном силу мышц кистей рук, ног, спины, брюшного пресса. Однако здесь мы встречаемся с так называемым явлением статического напряжения, которое в течение тяги приводит титаническому напряжению всех мышц, участвующих в перетягивании, поэтому требуется специальное обучение и тренировка.

Состязание проводится на помосте размером 4x5 м. Доска упора имеет размеры: длина 200 см, высота 24 см, толщина 5 см. Она закрепляется неподвижно. В мас-рестлинге соперники садятся друг против друга и упираются ступнями в доску, которая располагается по средней линии площадки. Длина палки равняется 50 см, а диаметр — 3,3 см. Руками обхватывают палку (она должна находиться параллельно над доской упора). Хват за палку может осуществляться изнутри или снаружи - это определяется путем жеребьевки. Состязание начинается по команде судьи. (Бэлэм! (готов), Чэ! (старт).

Победа присуждается, если участник перетянул соперника на свою сторону или палка осталась в его руках.

1.3 Силовые упражнения как основной метод подготовки спортсменов занимающихся мас-рестлингом

**Маc-рестлинг** требует всесторонней физической подготовки спортсмена. Во время схватки, требуется от спортсмена проявление всех физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), а также участие всех групп мышц.

Наиболее важными являются следующие группы мышц:

**1. Кисти (мышцы и сухожилия)**

1. **Сгибатели пальцев;**

**1.2. Разгибатели пальцев.**

**2. Предплечье.**

1. **Сгибатели кистей (передняя группа мышц);**
2. **Разгибатели кистей (задняя группа мышц).**

3. Плечо.

1. Двуглавая мышца.

3.2. Трехглавая мышца.

3.3 Дельтовидная мышца.

4.Туловище.

1. Прямые мышцы спины (длинные и короткие).
2. Позвоночно-поясничная мышца (передняя группа).
3. Широкие мышцы спины (ромбовидная, трапециевидная и мышцы лопатки).
4. Грудные мышцы.
5. Мышцы брюшного пресса (прямые, косые).
6. Ягодичные мышцы.
7. Мышцы ног.

6.1.Бедро.

1. Разгибатели (передняя группа).
2. Сгибатели (задняя группа).

6.2.Голень.

1. Разгибатели (передняя группа).
2. Сгибатели (задняя группа)
3. 6.3. Стопа.

Мышцы стопы мало выражены и в процессе эволюции утратили свою функцию (хвата), поэтому пальцы стоп слабее пальцев кистей.

При развитии массы и силы всех групп и синхронном взаимодействии можно достичь успеха в соревнованиях «мас-рестлинге».

1.4 Структура силовых упражнений по мас-рестлингу

1.4.1 Силовые упражнения как метод развития силы

Силовые упражнения являются разновидностями упражнений с отягощениями, с помощью которых имеется возможность создать максимальную нагрузку на мышцу или группу мышц во время амплитуде движения. Сопротивление здесь создает сила, которая определяет движения с заранее определенной скоростью. Сила сопротивления прямо пропорциональна величине прикладываемой мощности в любой заданной точке траектории движения. Благодаря постоянной скорости исключаются потери на ускорения, и вся энергия расходуется лишь на преодоление силы сопротивления прибора, с которым работает спортсмен.

Максимальная нагрузка ограничивается силой сопротивления в той точке, где с механической точки зрения создаются самые невыгодные условия (самое не выгодное соотношение плеч рычага).

Так что, все остальные положения оказываются не при максимальной нагрузке.

Мышечная сила при различных углах сгибания в суставах при действии максимальной силы имеет различные характеристики.

Результаты экспериментов показали, что эффективность изокинетических упражнений примерно на 80% выше изотонических.

Секрет роста мышц заключается в гипертрофии отдельных мышечных волокон, известно, что выполняя подход за подходам в работу включаешь все большее количество мышечных волокон, что в итоге приводит к их росту. Однако, применяя обычнее изотонические упражнения, вы ограничиваете свои возможности. После изнурительных подходов вам трудно продолжить упражнения не потому, что мышца устала. Она устала лишь в одной изонированной точке, находящейся в самых невыгодных условиях с механической точки зрения (т.е., где самое невыгодное соотношение плеч рычага).

Во время выполнения изокинетических упражнений аппарат всегда оказывает сопротивление, равное положенной вами силе, ведь действие равно противодействию. Таким образом, каждый подход сообщает вашим мышцам максимальный и полный потенциал для их последующего роста.

1.4.2 Упражнения в изометрическом и уступающем режимах

Исследования показывают, что изометрический и уступающий режимы работы мышц развивают силу не хуже, чем преодолевающий, а с некоторых случаях и превосходят его. Их с успехом использовали известные тяжелоатлеты, а также представители других видов спорта.

Для более эффективного развития силы изометрические упражнения целесообразны применять с интенсивностью 80100% и

продолжительностью усилия 6 секунд: упражнения в уступающем режиме делают со штангой весом 80 — 120% максимального результата в аналогичном упражнении, выполняющемся в преодолевающем режиме.

Поскольку это упражнение большой и максимальной интенсивности, в занятия следует включать не более трех упражнений в неделю, причем каждое из них повторять не чаще одного раза в 10 — 14 дней. Использовать их целесообразнее в тренировках с большим или средним объемом нагрузки в конце урока.

Упражнения в уступающем режиме работы мышц ценны тем, что их можно выполнить с большими весами, чем в преодолевающем режиме и значительно продолжительнее.

Общее количество повторений за одну тренировку должно быть 8 — 12 раз. Со штангой весом 80 — 100 % упражнение выполняется один раз за подход.

Продолжительность опускания штанги весом 80 — 100 %: 6 — 8 секунд; 100 — 120 %: 4 — 6 секунд. Общее время специальной уступающей работы может составлять 50 — 60 сек. за тренировку. Отдых между подходами, особенно при 2-хкратных (разовых) повторениях 3 — 45 мин. В приседаниях со штангой весом 100 — 120 % целесообразно опускать ее на стойки, которые должны находится на 5 — 10 см выше возможной глубины приседа атлета. После приседаний атлету нужно помочь встать. Атлет должен иметь эластичные бинты, перчатки и т.д.

Упражнения в изометрическом и уступающем режиме работы мышц следует полностью исключить из занятий не позже, чем за две недели до соревнований.

Статическая работа совершается при значительном напряжении мышц, но без изменения их длины, т.е. в изометрическом режиме.

Выполнение статической работы сопровождается с небольшими изменениями вегетативных функций непосредственно во время работы, однако, в восстановительном периоде функциональные сдвиги сердечнососудистой и дыхательной системах обычно оказываются большими, чем во время самой работы. Это явление получило название феномена Линдгарда.

Характерным признаком статической работы является также натуживание — произвольное усиление выдоха при закрытой голосовой щели. Натуживание резко повышает внутригрудное давление, сдавливает капилляры легких и сердца, кровеносные сосуды грудной клетки (особенно вены).

Венозный застой в периферических венах уменьшает поступление крови в правое предсердие, а это, в свою очередь, приводит к объединению артериальной крови левого предсердия и всего большого круга кровообращения.

1.4.3 Рациональная тренировка

Рациональная тренировка - это спортивная тренировка, построенная согласно определенным закономерностям. Она использует достижение различных наук: физиологии, медицины, педагогики, биомеханики и некоторых других. Кроме того, физические тренировки для обеспечения необходимого эффекта должны соответствовать режиму тренировочных занятий. Это так называемый принцип специфичности: Адаптационные реакции специфичны для клеток и их структурных и функциональных элементов, которые подвергаются физическим нагрузкам.

Организм обладает разными резервами: морфологическими, биохимическими, физиологическими, психологическими и другими. Морфологические резервы характеризуются особенностями строения тканей и органов.

Биохимические резервы связаны с запасом энергетических веществ в организме и активности ферментов, обеспечивающих их использование. Физиологические резервы обусловлены функциональным состоянием отдельных органов и организма в целом. Они обеспечивают способность адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности.

Для рационального задействования этих резервов в спорте нужно использовать свойства человеческого организма приспосабливаться к меняющимся условиям обитания - адаптацию, поэтому особое значение в построении тренировки занимают вопросы учета адаптации организма к нагрузке и использование принципа вариативности.

В большинстве комплексов, которые публикуются в разных изданиях, количество подходов на мышечные группы одинаково. Это в скором времени приводит так называемому застою в спортивных результатах и для того, чтобы этого не происходило, применяется метод вариативности - изменение объема и интенсивности нагрузки в тренировочном цикле.

Организм, хорошо адаптируясь к строго определенным упражнениям и нагрузкам, стабилизирует свои функции, и дальнейшего их развития не происходит. Необходимо варьировать нагрузку, ее объем, интенсивность, а также характер упражнений, их последовательность, количество, темп выполнения, интервалы отдыха и т.д.

Чем однообразней тренировочная нагрузка , чем она монотоннее, чем чаще применяется, тем быстрее организм привыкает к ней и тем меньше будет эффективность развития двигательных качеств.

Тренировочная нагрузка вызывает ряд сдвигов в различных органах и системах, организм стремится к уравновешиванию функциональных сдвигов, адаптируясь к интенсивной мышечной работе.

Следует помнить, что возникновение адаптационной реакции возможно только при преодолении определенной пороговой точки. Обычно это точка выражается как процент максимального значения. В тяжелой атлетике этот процент определен в 70 % от максимального результата в соответствующем соревновательном движении. Следовательно, тренировки в которых интенсивность менее 70 % малоэффективны. Тренировки с нагрузкой менее 40 % максимума не дают прироста результатов в любом виде силовой подготовки..

Результативность любой программы определяется тем, к какому «тренировочному эффекту» она приведет. Это означает, что когда на организм в течение какого то времени действует необычная нагрузка, он адаптируется к ней и первоначальный эффект от нагрузки угасает. Результат перестает расти, что приводит к застою. Бороться с этим можно с помощью изменения нагрузки.

1.4.4 Укрепление мышц брюшного пресса

Брюшной пресс — мышечная группа, развитию которой надо уделять внимание с самого начала занятий спортом. Определяется это тремя причинами: во-первых, эти мышцы участвуют в большинстве локомоций; во-вторых, хороший «мышечный корсет», охватывающий брюшную полость, способствует нормальному функционированию внутренних органов и, следовательно, прямо сказывается на состоянии здоровья человека; в-третьих, что особенно важно, должная сила мышц брюшного пресса является лучшей гарантией предупреждения грыж.

При тренировке мышц передней стенки живота используют в основном упражнения двух типов: 1) поднимание ног при фиксированном верхнем отделе туловища и 2) поднимание туловища при фиксированных нижних конечностях. Оба типа упражнений отличаются некоторой спецификой, корреляция между результатами в них обычно не превышает 0,35 — 0,40. В первом случае мышцы живота работают по преимуществу в изометрическом режиме.

Непосредственно в сгибании тазобедренного сустава они не участвуют, но способствуют фиксации таза, а при значительном сгибании в условиях верхней опоры или виса — повороту его. Электромиографический анализ показывает, что наибольшую нагрузку здесь несет нижняя часть прямой мышцы живота. В упражнениях второго типа мышцы живота работают в более динамических условиях; в данном случае больше нагрузка на верхние сегменты прямой мышцы живота. Общая нагрузка на мышцы живота здесь выше; для тренировки мышц брюшного пресса упражнения второго типа несколько более эффективны. Однако упражнения первого рода, в силу более статического характера лучше способствуют повышению тонуса мышц живота, что может быть использовано, например, при коррекции осанки. Для развития косых мышц живота применяют упражнения, связанные с движением позвоночного столба в сторону и в особенности с его скручиванием.

При тренировке мышц брюшного пресса во избежание травм и излишнего повышения внутрибрюшного давления не следует широко использовать метод максимальных усилий. Но нельзя впадать и в другую крайность— доводить число повторений в одном подходе до очень больших величин (свыше 15 — 20), так как при этом увеличение повторений уже будет мало сказываться на росте силы. В таких случаях надо усложнить упражнение, чтобы число возможных повторений в одном подходе было около 6 — 10 .

1.4.5 Укрепление мышц поясничной области

Мышцы поясничной области также относятся к тем мышечным группам, развитию которых следует уделять особое внимание при перетягивании палки.

Определяется это, прежде всего соображениями профилактики: пожалуй, ни одна область нашего тела не травмируется при занятиях с тяжестями столь часто, как поясничная. Это объясняется огромными перегрузками, действующими в области поясничных позвонков при поднимании тяжестей (особенно в области пятого поясничного позвонка). При наклонении вперед с отягощением плечо силы тяжести очень велико, плечо тяги мышцы во много раз меньше. В результате наблюдается 10-15-кратный проигрыш в силе. Рациональная методика позволяет предупредить опасность возникновения травм. см. Приложение№1

1.4.6 Тренировка ног

При укреплении мышц ног в основном используются те же приемы, что и при укреплении мышц спины.

см. Приложение №2

**Сила икроножной мышцы**

Продолжением силы бедра является сила икроножной мышцы ~ 300-400 кг. При не остановочном движении бедра, упираясь на силу икры и продолжении тяги, можно выиграть несколько см. Мышца икры длинная толстая, присоединена с длинной самоподобной мышцей. При растяжении сила опоры намного увеличивается. А при поднятии ноги можно увеличить силу опоры.

Человека сидящего упирающим об пол пяткой, при поднятии туловища, упираясь на верхнюю часть стопы, можно достичь положения неполного использования соперником силу

1.4.7 Тренировка мышц лопатки

1. Взять штангу за одну сторону и приподнять его до груди при помощи мышц ног и спины, а затем опускать его тихо при помощи мышц лопаток
2. Подтягивание на перекладине до груди или до живота
3. Стоя на приподнятой плоскости поднимать штангу с пола при помощи спины. Притягивание груза при помощи блока, при этом веревка как раз напротив согнуто

1.5 Последовательность обучения по мас-рестлингу

1. Создать у занимающихся представление о мас-рестлинге; показ и ознакомление с инвентарем и оборудованием, показ и объяснение техники, отдельных способов обучения технике.
2. Физическая и функциональная подготовка, силовая подготовка, упражнения на гибкость, обучение кратковременному напряжению мышц.

Так как в мас-рестлинге участвуют мышцы ног, спины, брюшного пресса, нужно на каждом занятии включать упражнения, вырабатывающие силы этих участков тела. Ошибкой тренера-преподавателя будет спешка в перетягивании в полную силу не подготовленных спортсменов. Это может привести к растяжению мышц спины, поясничного отдела, кистей и т. д. Поэтому необходима только последовательная тщательная подготовка.

От участников требуется тщательное разогревание мышц спины, особенно в поясничной области. Вообще, чтобы побеждать на соревнованиях, нужно иметь сильные мышцы спины, ног, кистей рук. Для развития названных мышц необходимо подтягивать тяжелую штангу, приседать с ней на плечах. Для этого берутся около предельные тяжести и указанные упражнения выполняются в 5-6 подходах с 2-3 повторениями, не менее двух раз в неделю. Для развития силы кистей рук можно самостоятельно соорудить простейший тренажер. На высоте 80 см на шарнирах закрепляется железная труба толщиной 2,5-3 см. К гире весом 32 или 24 кг привязывается кожаный ремень, другой конец которого крепится к железной трубе посередине. Закручивая и поднимая гирю, можно с успехом укрепить силу кистей рук. Кроме этого, применяются и так называемые изометрические упражнения, при их выполнении следует пытаться поднять чрезмерно тяжелые грузы или сидя тянуть неподвижно закрепленную палку.

Тактическая подготовка проводится в процессе тренировочных и соревновательных единоборств. К сожалению, в данное время отсутствует определенная методика подготовки спортсменов.

1.6 Техника, тактика хвата палки мас-рестлинга

Есть предположение, что при хвате палки за середину больше растягиваются мышцы лопатки (используют 150 % силы). У соперника, при хвате палки за край мышцы лопатки не растягиваются (использует 125 % силы). Поэтому хват палки за середину имеет преимущество. (1, с. 29)

Например, соперник не крутит палку, то можно выдержать 285 кг., если соперник держит палку за середину и крутит - 150 кг., если крутит с краев - 210 кг.

Если держась за середину и при расположении руки соперника с края, то можно с большим эффектом действовать против руки соперника которая снизу. Поэтому, если твои руки с края, то надо, чтобы та рука, которая берет палку снизу взяла с запасом, то есть побольше завернуть сжатый кулак. Притом снизу должна быть сильная рука. (1., 32-33). Если руки в положении: сверху-снизу-сверху-снизу.

А вот, если положение рук: снизу-снизу-сверху-сверху, то тут расположение рук с краев палки лучше.

В настоящее время, основываясь на новые правила, используются новые основные моменты техники:

1. При тяге наклониться в ту сторону, которая снизу. При этом эту же руку стараться подтянуть к себе ближе.
2. При хвате палки сверху соперник может использовать максимальную силу.
3. Резко наклониться к руке, которая сверху на 90° и одновременно крутить палку.
4. Резко повернуть палку, то есть руку, которая снизу к нему, а которая сверху на себя.

ГЛАВА П. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Цели исследования.

Внашей исследовательской работе была сформулирована следующая основная цель - **исследовать влияние различных упражнений на развитие силы кисти спортсменов занимающихся мас-рестлинга.**

**Также были сформулированы задачи исследовательской работы.**

Изучить научную литературу по данной проблеме;

1. Провести сравнительный анализ результатов эксперимента между двумя схожими группами спортсменов с различным подходом к построению тренировочных занятий по развитию силы кисти.
2. Определить, какое влияние оказывает каждая из методик тренировок данных групп на развитие силы хвата и на спортивный результат.
3. Выявить наиболее эффективную методику тренировки для развития силы кисти.

2.2 Методы исследования

- Контрольные испытания;

* педагогический эксперимент;
* наблюдение;
* сравнение.

В ходе эксперимента участвовали учащиеся 8, 9, 10, 11 классов, которые посещали секцию «Мас-рестлинг», в количестве 16 человек. Из них выбрали экспериментальную и контрольную группы. Эксперимент проведен с 15 октября по 15 марта 2006 года.

Контрольные испытания провели по трем видам: Подтягивание Опытно-экспериментальная работа состояла из следующих этапов:

I этап – констатирующий (с 06.09.06г. – 06.10.06г.)

На этом этапе была проведена диагностика уровня физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп. На основе анализа проведенной диагностики разработана программа развития физических качеств школьников посредством ОФП (подтягивания, отжимание, челночный бег, приседание). В процессе констатирующего этапа использовали следующие методы: наблюдения, контрольные испытания.

II этап – формирующий (с 08.10.07г. – 18.04.07г.)

На этом этапе мы осуществили апробацию эффективности разработанной программы развития физических качеств школьников посредством на внеклассных занятиях секции «Мас-рестлинг» в экспериментальной группе.

III этап - контрольный (с 20.04.08г. - 20.05.08г.)

Контрольный этап включал статистический анализ результатов проведенной опытно-экспериментальной работы, выделение эффективности использования тестов в развитии силы кисти школьников на основе чего формировались выводы и рекомендации для учителей физической культуры в старших классах в висе на перекладине.

**Педагогическое наблюдение** осуществлялось на протяжении тренерской педагогической практики. Цель проведения педагогического наблюдения -исследование развития силы хвата рук детей занимающихся мас-рестлингом средствами физических упражнений учебное – тренировочного процессе. Проведение занятия позволили определить проблему исследования, получить представление о состоянии исследуемого теста.

Физическая работоспособность и физическое развитие исследуется с помощью специальных тестов. Для оценки уровня физической подготовленности использованы такие тесты, относительно которых известно:

1. Цель тестирования

2. Методы математической статистики.

3. Мотивация при выполнении каждого теста направлена на достижение максимального результата.

2.3 Организация исследования

Для проведения эксперимента нами были отобраны две группы спортсменов. Приложение №3

Сведения о группах приведены в таблицах 1,2.

В начале и конце эксперимента исследуемые сдавали следующие тесты.

Опытно-экспериментальной базой является Филиал ДЮСШ Ожулунская средняя общеобразовательная школа Чурапчинского улуса.

Нами была проведена диагностика влияния кистевой динамометрии. Для исследования проводились следующие контрольные испытания на влияние физической подготовленности учащихся.

1. **Кистевая динамометрия** **(КД)**

Тест позволяет для определения силы кисти была использована **кистевая динамометрия (КД).** Динамометрия — определение силовых характеристик мышц, ведется специальными приборами, называемыми динамометрами. Смысл работы динамометра заключается в приложении к нему какой-либо силы и фиксирования ее по шкале.

Методика выполнения. Приложенная сила измеряется в килограммах. Это метод широко используется как во врачебном контроле и в спортивной медицине, так и в научной деятельности работников физического воспитания и спорта. Этот метод удобен и практичен, не требует особых приспособлений и навыков работы.

**2. Силовая выносливость** **(ДК-150).**

тест для определения статической силовой выносливости пальцев также был использован кистевой динамометр **(ДК-150).**

Методика выполнения. Испытуемому было предложено выполнить усилие, равное 80 % от максимального, контролируя уровень усилия визуально по шкале прибора. При этом испытуемый принимает удобное для себя положение, не должен касаться посторонних предметов и не опираться. Показателем статической силовой выносливости является время в секундах от момента достижения заданного уровня усилия до момента снижении от заданного уровня.

3. **Вис на перекладине**

Тест позволяет для определения выносливости пальцев при хвате был использован вис на перекладине хватом сверху. Показателем выносливости является время в секундах.

Методика выполнения. Перед началом тестирования испытуемым давалась легкая разминка, психологический настрой, детальный инструктаж и серьезность намерений для объективизации полученных результатов.

Эксперимент был проведен в течение 4-х недель, на базе Ожулунского школы Чурапчинского улуса. В эксперименте участвовало 16 человек , 8 в контрольной группе и 8 в экспериментальной группе, уровень подготовки спортсменов определялся разрядами 1сп. разряд. Весовые категории – 45,50, 55, 62, 68

Тренировочное занятие в обеих группах начиналось с общей разминки всех частей тела (бег, ОРУ) и занимала 15-20 минут. После разминки спортсмены обеих групп переходили к основной части занятия, в начале которой исходя из поставленных задач, работали над развитием и совершенствованием физических качеств, для других групп мышц и технической подготовленностью, в конце основной части начиналось различие в тренировочном процессе.

Причем одна - контрольная группа тренировалась по методике, которой пользовались спортсмены ЧГИФКиС для развития силы хвата. В которой использовались в основном упражнения динамического характера направленные на развитие силы мышц сгибателей кисти. см. Приложение №4

Экспериментальная - группа тренировалась по специально разработанной методике с преимущественным использованием статических упражнений. С основным упором на развитие силы сгибателей пальцев. см. Приложение №5

В течении недельного цикла, как видно из планов обеих групп проводилось изменение интенсивности нагрузки, периодическая смена вспомогательных упражнений, изменение нагрузки во вспомогательных упражнениях.

Глава III. ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Анализ научно-методической литературы, а также беседы с ведущими тренерами и спортсменами показал, что вопросы по методике тренировки силы кисти в мас-рестлинге рассмотрены недостаточно полно. Некоторые теоретические и практические рекомендации по развитию силы кисти для спортсмена по мас-рестлинге можно найти в работах Кривошапкина П.И., Шамаева Н.К., Кочнева В.П.

Методику тренировки по развитию силы кисти можно использовать из опыта тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, но все таки в этих видах спорта, по нашему мнению роль силы кисти, хвата не играет такую важную роль, как в мас-рестлинге.

3.1 Пути констатирующего этапа

Показатели обоих групп до и после эксперимента зафиксированы в таблицах 3,4,5,6., где даны порядковые номера спортсменов, Ф.И.О., результаты кистевой динамометрии правой и левой руки, статической силовой выносливости кисти, виса на перекладине и даны их средние арифметические величины.

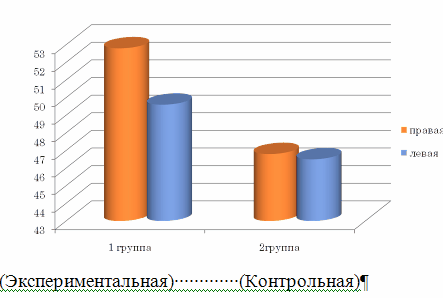
Таблица 1I группа. **Результаты контрольных испытаний до начала эксперимента**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | | Кистевая Динамометрия (кг) | | Силовая выносливость (сек) | | Вис на перекладине |
|  |  | | правая | левая | правая | левая | (сек.) |
| 1. | Иванов Саша | | 54 | 52 | 5 | 12 | 145 |
| 2. | Молуков Айсен | | 52 | 52 | 19 | 8 | 150 |
| 3. | Михайлов Дима | | 58 | 57 | 9 | 7 | 118 |
| 4. | Дьячковский Дьулус | | 55 | 52 | 16 | 19 | 118 |
| 5. | | Собакин Алеша | 45 | 46 | 8 | 26 | 151 |
| 6. | | Седалищев Ньургун | 50 | 42 | 15 | 16 | 125 |
| 7. | | Григорьев Владик | 55 | 52 | 10 | 11 | 125 |
| 8. | | Гоголев Юра | 54 | 44 | 15 | 18 | 195 |
|  | | х = ср.арифм.величина | 52,8 | 49,6 | 12,1 | 14,6 | 140,8 |

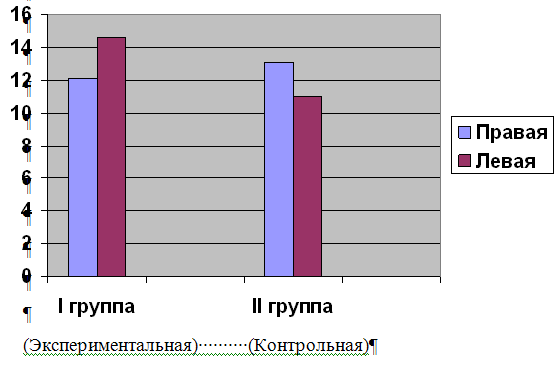
Таблица 2 II группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | Кистевая Динамометрия (кг) | | Силовая выносливость (сек) | | Вис на перекладине (сек.) |
|  |  | правая | левая | правая | Левая |  |
| 1. | Варфоломеев Сеня | 48 | 49 | 16 | 12 | 138 |
| 2 | Седалищев Виталий | 46 | 48 | 16 | 9 | 139 |
| 3. | Устинов Айсен | 51 | 46 | 11 | 8 | 90 |
| 4. | Софронов Денис | 51 | 55 | 16 | 4 | 117 |
| 5. | Ефимов Алеша | 45 | 42 | 18 | 15 | 203 |
| 6. | Бекянов Кеша | 42 | 42 | 5 | 3 | 60 |
| 7. | Рязанский Гоша | 42 | 44 | 7 | 23 | 191 |
| 8. | Седалищев Афоня | 50 | 46 | 16 | 14 | 148 |
|  | х = ср.арифм.величина | 46,8 | 46,5 | 13,1 | 11 | 123,2 |

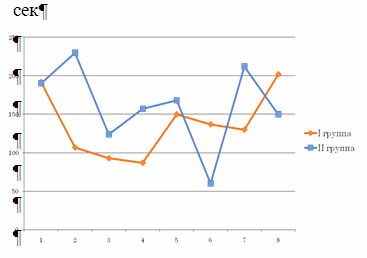
РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДО НАЧАЛА ЭКСПЕРИМЕНТА (КИСТЕВАЯ ДИНАМЕТРИЯ).



РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДО НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА (СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ).



РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДО НАЧАЛА ЭКСПЕРИМЕНТА (ВИС НА ПЕРЕКЛАДИНЕ).



- Контрольная группа

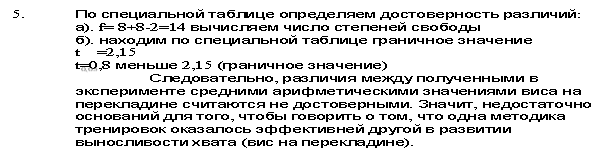
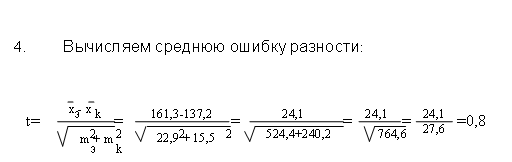
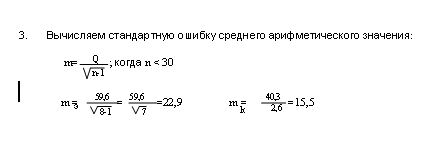
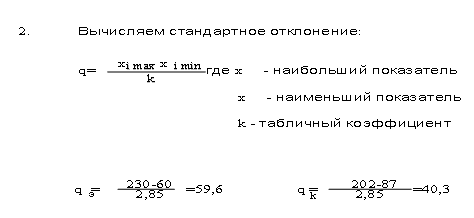
- Экспериментальная группа

**Методика вычисления коэффициента корреляции**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | X | У | х-хср |  |  |  |  |
| 1 | 192 | 53 | 43 | 4 | 1849 | 16 | 172 |
| 2 | 107 | 55 | -42 | 6 | 1764 | 36 | -252 |
| 3 | 93 | 54 | -56 | 5 | 3136 | 25 | -280 |
| 4 | 87 | 58 | -62 | 9 | 3844 | 81 | -558 |
| 5 | 150 | 46 | 1 | -3 | 1 | 9 | -3 |
| 6 | 137 | 45 | -12 | -4 | 144 | 16 | 48 |
| 7 | 130 | 60 | -19 | 11 | 361 | 121 | -209 |
| 8 | 202 | 40 | 53 | -9 | 2809 | 81 | -477 |
| 9 | 190 | 50 | 41 | 1 | 1681 | 1 | 41 |
| 10 | 230 | 48 | 81 | -1 | 6561 | 1 | -81 |
| 11 | 124 | 48 | -25 | -1 | 625 | 1 | 25 |
| 12 | 157 | 52 | 8 | 3 | 64 | 9 | 24 |
| 13 | 168 | 40 | 19 | -9 | 361 | 81 | -171 |
| 14 | 60 | 48 | -89 | -1 | 7921 | 1 | 89 |
| 15 | 212 | 46 | 63 | -3 | 3969 | 9 | -189 |
| 16 | 150 | 46 | 1 | -3 | 1 | 9 | -3 |
| **ср. арифм.** | **149** | **49** |  |  | **35091** | **497** | **-1824** |

R=-1824/4177=-0,436 ВЫЧИСЛЕННЫЙ КОЭФФИЦИЕНТ КОРРЕЛЯЦИИ ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО МЕЖДУ КД И РЕЗУЛЬТАТОМ ВИСА НА ПЕРЕКЛАДИНЕ СУЩЕСТВУЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ СВЯЗЬ. ТЕПЕРЬ ОПРЕДЕЛИМ ДОСТОВЕРНОСТЬ ПОЛУЧЕННОГО ЗНАЧЕНИЯ КОЭФФИЦИЕНТА, ДЛЯ ЧЕГО СРАВНИМ ЕГО С КРИТИЧЕСКИМ ЗНАЧЕНИЕМ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТАБЛИЦЕ. ЕСЛИ ПОЛУЧЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ КОЭФФИЦИЕНТА КОРРЕЛЯЦИИ ПРЕВОСХОДИТ ТАБЛИЧНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИ ЗАДАННОМ УРОВНИ ЗНАЧИМОСТИ (R > RКРИТ), ТО НАЛИЧИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ СВЯЗИ МЕЖДУ КД И РЕЗУЛЬТАТОМ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ МОЖНО СЧИТАТЬ ДОСТОВЕРНЫМ И НАОБОРОТ. КРИТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ КОЭФФИЦИЕНТА КОРРЕЛЯЦИИ ПРИ N=16. ЭТО ЗНАЧЕНИЕ РАВНО 0,497, СЛЕДОВАТЕЛЬНО , МЫ ИМЕЕМ РАВЕНСТВО R < RКРИТ (0,436 < 0,497), ПОЭТОМУ ПРОЯВЛЕНИЕ СРЕДНЕЙ ОТРИЦАТЕЛЬНОЙ СВЯЗИ НЕДОСТОВЕРНО (R=-0,436 ПРИ P > 0,05)

Для выявления эффективности той или иной тренировочной программы был использован способ определения достоверности различий по t-критерию Стьюдента



**Результаты контрольных испытаний после эксперимента**

Таблица 3I группа

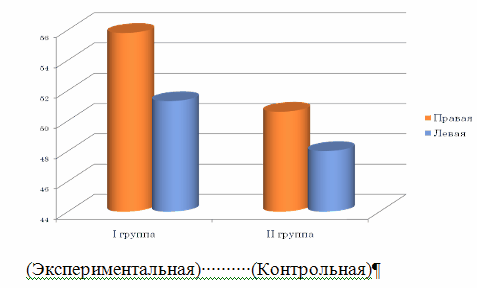
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы | n | Наибольший показатель спортсменов | | | | | | | | Хер. |  | М | t | P |
| Эксперим. | 8 | 190 | 230 | 124 | 157 | 168 | 60 | 212 | 150 | 161,3 | 59,6 | 22.9 | 0.8>0.05 | |
| Контрольн. | 8 | 192 | 107 | 93 | 87 | 150 | 137 | 130 | 202 | 137,2 | 40,3 | 15.5 |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | Кистевая Динамометрия (кг) | | Силовая выносливость (кг) | | | Вис на перекладине (сек.) |
|  |  | правая | левая | правая | | Левая |  |
| 1. | Иванов Саша | 56 | 53 | 7 | | 12 | 192 |
| 2. | Молуков Айсен | 58 | 55 | 7 | | 3 | 107 |
| 3. | Михайлов Дима | 60 | 54 | 9 | | 12 | 93 |
| 4. | Дьячковский Дьулус | 62 | 58 | 10 | | 10 | 87 |
| 5. | Собакин Алеша | 48 | 46 | 12 | | 13 | 150 |
| 6. | Седалищев Ньургун | 54 | 45 | 18 | | 15 | 137 |
| 7. | Григорьев Владик | 60 | 60 | 10 | | 10 | 130 |
| 8. | Гоголев Юра | 49 | 40 | 16 | | 22 | 202 |
|  | x= ср. арифм. величина | 55,8 | 51,3 | | 11,1 | 12,1 | 137,2 |

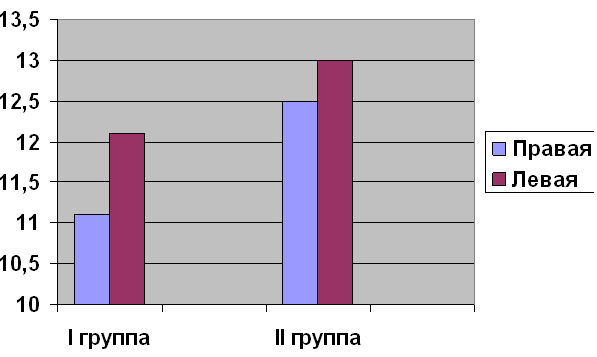
Таблица 4 II группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | Кистевая Динамометрия (кг) | | Силовая выносливость  (сек) | | Вис на перекладине (сек.) |
|  |  | правая | левая | правая | Левая |  |
| 1. | Варфоломеев Сеня | 54 | 50 | 10 | 10 | 190 |
| 2. | Седалищев Виталий | 48 | 50 | 17 | 17 | 230 |
| 3. | Устинов Айсен | 52 | 48 | 12 | 11 | 124 |
| 4. | Софронов Денис | 54 | 52 | 11 | 13 | 157 |
| 5. | Ефимов Алеша | 44 | 40 | 10 | 9 | 168 |
| 6. | Бекянов Кеша | 54 | 48 | 7 | 10 | 60 |
| 7. | Рязанский Гоша | 46 | 50 | 18 | 18 | 212 |
| 8. | Седалищев Афоня | 53 | 46 | 15 | 16 | 150 |
|  | х = ср.арифм.величина | 50,6 | 48 | 12,5 | 13 | 161,3 |

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА (КИСТЕВАЯ ДИНАМЕТРИЯ).

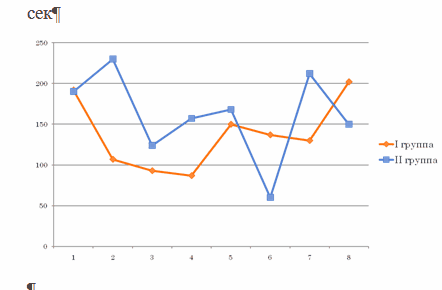


РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА (СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ).



(Экспериментальная) (Контрольная)

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА (ВИС НА ПЕРЕКЛАДИНЕ).



-Экспериментальная

- Контрольная

По результатам эксперимента по исследуемым тестам средние арифметические величины групп изменились :

* Кистевая динамометрия (КД) правой руки

контрольная группа с 52,8 до 55,8 ( +3 кг.) экспериментальная группа с 46,8 до 50,6 (+3,8 кг.)

* Кистевая динамометрия левой руки

контрольная группа с 49,6 до 51,3 (+1,7 кг.) экспериментальная группа с 46,5 до 48 (+1,5 кг.)

* Силовая выносливость правой руки контрольная группа с 12,1 до 11,1 (-1 сек.) экспериментальная группа с 13,1 до 12,5 (-0,6 сек.)
* Силовая выносливость левой руки

контрольная группа с 14,6 до 12,1 (-2,5 сек.) экспериментальная группа с 11 до 13 (+2 сек.)

-Вис на перекладине

контрольная группа с 140,8 до 137,2 (-3,6 сек.) экспериментальная группа с 123,2 до 161,3 (+38,1 сек.)

Для определения меры связи между кистевой динамометрией и результатом виса на перекладине был осуществлен корреляционный анализ.

После окончания эксперимента проводились контрольные схватки между спортсменами из разных групп, с целью определения влияния развития силы хвата (методики тренировки), непосредственно на спортивный результат по мас-рестлингу. Результаты представлены в приложении №6. Во время схватки запрещалось перетянуть соперника на свою сторону или свалить соперника, таким образом, спортсмены соревновались в том, кто вырвет палку из рук соперника. Кроме этого были взяты продолжительность одной схватки, которая колеблется в пределах от 1 секунды — 44 секунд.

3.2 Исследование методики тренировки силы хвата

Сравнительный анализ результатов эксперимента, а также результаты экспериментальных схваток показали:

1. В среднем увеличение показателей по КД добились обе группы, но в то же время утверждать о преимуществе той или иной методики по развитию силы кисти недостаточно оснований.
2. Улучшение результатов по силовой выносливости отмечено только в СВ левой руки экспериментальной группы. Здесь надо сказать, что в связи улучшением результата по КД соответственно были увеличены уровни удержания усилия по сравнению с начальными. В то же время выявлено что, недостаточно оснований для того, чтобы говорить о том, что одна методика тренировок оказалось эффективней другой по развитию статической силовой выносливости кисти.
3. По вису на перекладине спортсмены из экспериментальной группы добились значительного улучшения исходных данных. В то же время вычисления достоверности различий показал что, недостаточно оснований для того, чтобы говорить о том, что одна методика тренировок оказалось эффективней другой по улучшению результата по вису на перекладине.
4. По результатам проведенных экспериментальных соревнований из 16 схваток между спортсменами из исследуемых групп в 9 схватках победу одержали спортсмены из 1 (контрольной) группы, 7 схваток победили представители 2 (экспериментальной) группы.

3.3 Результаты исследования

В результате анализа полученных данных тестирования мы не смогли выявить наиболее эффективную методику по исследуемым качествам. Что может быть связано:

1. коротким промежутком проведения эксперимента (4 недели)
2. не выполнением отдельными спортсменами всех требований эксперимента (пропуски занятий и т.д.)
3. не достаточно объективными методами и средствами тестирования и обработки полученных результатов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Жесткая конкуренция в спорте, вынуждает тренеров и атлетов искать новые элементы в методиках тренировок, системах восстановления, питания и другие моменты, помогающие в достижении наивысшего результата, чтобы увеличить спортивные достижения и опередить соперников.

В данной работе мы постарались сосредоточить усилия в методике развития силы хвата палки при мас-рестлинге, как наиболее важного элемента в достижении успеха в данном виде спорта.

На основе анализа собственного тренировочного опыта, а также результатов исследований мы пришли к следующим выводам: 1. экспериментальная методика развития силы кисти (2 группа) более подходит для развития силы и силовой выносливости мышц сгибателей пальцев рук. Высокий уровень развитие этих качеств может стать решающей в схватках, где схватки будут продолжительными.

1. методика развития силы кисти, которой занималась контрольная группа более подходит для развития силы и выносливости мышц сгибателей и разгибателей кисти. Высокий уровень развитие этих качеств необходим при выполнении технических приемов и действий против хвата соперника.
2. мас-рестлинг требует от спортсмена не просто проявление силы кисти, а скорее комплексное проявление таких качеств как сила и силовая выносливость мышц сгибателей пальцев, сгибателей и разгибателей кисти, а также умелое и грамотное использование арсенала технических приемов и действий против хвата соперника для достижения результата на соревнованиях.
3. роль развития силы хвата на спортивный результат очень высока. Развитие этого качества требует от спортсмена, во-первых, природной предрасположенности, во-вторых, долгих и изнурительных тренировок.

Список литературы

1. Алаас К., Кузьминко Г.А., Куйда Л.В., Подготовка и оформление курсовых и дипломных работ по специальности физическая культура и спорт. Методическое пособие для студентов физкультурных институтов. (для очного и заочного обучения). Якутск, 2005.
2. Винокурова У.А. Сказ о народе саха. Якутск: нац. кн. Издательство «Бичик» 1994-е 144.
3. Борохин М.И. и др. История развития мас тардыhыы (перетягивание палки) в Якутском государственном университете Развитие физической культуры и спорта в республике PC (Я) в началеХХ1 века: состояние, проблемы и перспективы - Якутск, 2001.-
4. Прокопенко В.И. «Проблемы и пути развития национальных видов спорта народов Севера СССР» (Малаховка, 1988)
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Изд-во. 2 переработка и дополнение. М.: Физкультура и спорт. 1977.
6. Окладников А.П. «История Сибири»
7. Яковлев В.С. – Далан «Тыгын Дархан» 1993 12-15с.
8. ВасильевП.К. Охлопков Н.К. Сахалыы оонньуулар.Якутск . 1992. ^'
9. Винокурова У.А. Сказ о народе саха. Якутск: Нац. кн. Изд-во «Бичик», 1994.-е. 144.
10. Шамаев Н.К., Павлов К.В. национальные концепции образования сельских местностях. Программа по физическому воспитанию 1992.
11. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно- методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. Учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия»,
12. Завьялов А.И. Миндиашвили Д.Г. Учебник тренера по борьбе. Красноярск. Изд-о. КГТГУ. 1995. 150-165 с.
13. Завьялов Д.А. Теория ключевой двигательной компетенции.
14. Захаров А.А. Борохин М.И. Подготовка спортсменов по перетягиванию палки «Маc-тардыhыы» в Якутском государственном университете //9Национальные виды спорта народные игры в современной системе физического воспитания и образования 27-28 июня 2002г: Тезисы докладов министерство по молодежной политике физической культуры и спорта РС(Я).,Якутск, 2002, **109-111** С.
15. Захаров А.А. и др. Рекомендации для дальнейшего развития «Мас- тардыhыы» // Национальные виды спорта народные игры в современной системе физического воспитания и образования 27-28 июня 2002г: Тезисы докладов министерство по молодежной политике физической культуры и спорта РС(Я).,Якутс"к, 2002, 112-113 С. 9. Захаров Е.Н. и др.
16. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. М.: Лептос, 1994. 368 с. Ю.Иванов И.С. Энциклопедия домашнего атлетизма. М.: И-квадрат, 2001.208 с. П.Калмыков ЕВ. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. М: Издание Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1996, 116 с. 12.Костарев А.Ю. Русская лапта: история и тенденция развития Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1999, №4.
17. Кочнев В.П. Национальные виды спорта Якутской АССР: Якутск, 1980. 200 с.
18. Н.Кочнев В.П. Сборник статьей посвященный к 70 летию физкультурного движения в Республике Саха (Якутия) 1923 - 1993 //Якутск: Бичик, 1993. 224 с.
19. Кривошапкин П.И. Мае тардыhыыта Якутск 1997 г -67с 16.Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. М.: изд-во. «Советская Россия». 1975. 208 с. 17.Лыткин М.И. Звездин В.К.
20. Особенности воспитания скоростно – силовых качеств юных лыжников - гонщиков средствами национальных видов спорта Якутии. - Новосибирск: Наука. Сибирская издательская фирма РАН, 199.9г.-19-29 с.
21. Марков П.И. Захаров А.А. Анализ техники ведущих спортсменов по перетягивании палки // Национальные виды спорта народные игры в современной системе физического воспитания и образования 27-28 июня
22. 2002г: Тезисы докладов министерство по молодежной политике физической культуры и спорта РС(Я).,Якутск, 2002, 115-117 С.
23. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты Москва: 2001.322 с
24. Омукчанов А.А. Захаров А.А. Предварительный анализ схваток ведущих спортсменов по перетягивании палки // Национальные виды спорта народные игры в современной системе физического воспитания и образования 27-28 июня 2002г: Тезисы докладов министерство по молодежной политике физической культуры и спорта РС(Я).,Якутск, 2002, 113-115 С.
25. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для тех. Физ. Куль./ Под ред. А.А. Гужаловского. М: Физкультура и спорт, 1986. 352 с, ил.
26. Петров П.К. П 30 (Современные информационные техноогии в научно-исследовательской (работе студентов факультетов физической культуры: Учеб. пособие. Ижевск: Издательский дом «Удмуртский университет», 2000. 128 с.
27. Петухов Л.М. Спорт в Якутии. Якутск, 1980. Разумовский Е.А. Как стать сильным и выносливым.
28. Пилоян Р.А, Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учебное пособие / Московская государственная акадимия физической культуры. Малаховка: МГАФК, 1999, - 99 с.
29. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев. Олимпийская литература. 1997 583 с.
30. Разумовский Е.А. Как стать сильным и выносливым. М: Физкултура и спорт подписная научна популярная серие «Знание», 1984. 300 С.
31. Решетников Н.В., Кислисын Ю.Л. Физическая культура. М: изд-о. «Мастерство». 2002. 143 с.
32. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991. – 288с.
33. Борзов Валерий. Секреты скорости . - М.: ФиС, 1973.
34. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкульт. и спорт, 1977. – 215с.
35. Власов Юрий. Соленые радости. М.: Советская Россия, 1976. – 224с.
36. Глезер Р. Очерк основ биомеханики – М.: ФиС, 1988. – 160с.
37. Драбкин А. С., Шапошников Ю. В. Тайна железного Самсона. М.: Советская Россия, 1978 – 157с.
38. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. М.: ФиС, 1970. – 200с.
39. Якунин Н. А. Механическая работа и энергия при локомоциях человека. Дисс. канд. биол. наук. - М., 1983. – 222с.
40. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: физкульт. и спорт, 1970. – 479с.
41. Креер В. А. Тройной прыжок. М.: ФиС. 1982. - 207с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

**Упражнения по укреплению поясничных мышц:**

1. Прыжки через нарты, 20-30 раз.
2. Все упражнения с большими весами: стойка со штангой на плечах и груди (приседание, жимы и др.)
3. Различные прыжковые упражнения, по 10-20 раз.
4. Прыжковые упражнения по наклону, по 10-15 раз.

Эти упражнения укрепляют мышцы и сухожилия позвоночника, колени, бедра и таза.

Приложение 2

1. Сделать приседания до сгиба колени на 90°. При резкой остановке после быстрых приседаний увеличивается работа мышц. Повторять упражнение 10-15 раз.
2. Толкание груза ногой на станке. При этом спиной ложится на чуть откинутую поверхность.
3. Отталкивание ногой висячий груз. При возврате груза тихонько тормозить груз на 90° и на 120°. Повторить 10-15 раз
4. Подпрыгивание на носках помогает развить мышцы голени и бедра. Чтобы усилить эффект можно подпрыгивать на наклонной плоскости. Повторять 30-50 раз
5. Поднятие груза на наклонной плоскости. Повторить упражнение 5-10 раз
6. Прибить к доске распиленный по диагонали брусок. Положить штангу чуть поперек между ног и бегать из стороны в сторону по доске

Приложение 3

Сведения о группах приведены в таблицах 1,2. I группа (контрольная) Таблица 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | Год рожд. | Спортивный разряд | Вес |
| 1. | Иванов Саша | 1992 | 1р. | 50 |
| 2. | Молуков Айсен | 1992 | 1p. | 55 |
| 3. | Михайлов Дима | 1992 | 1p. | 45 |
| 4. | Дьячковский Дьулус | 1993 | 1р. | 45 |
| 5. | Собакин Алеша | 1992 | 1p. | 55 |
| 6. | Седалищев Ньургун | 1992 | 1p. | 68 |
| 7. | Григорьев Владик | 1992 | 1p. | 62 |
| 8. | Гоголев Юра | 1991 | 1 p. | 50 |

II группа (экспериментальная) Таблица 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | Год рожд. | Спортивный разряд | Вес |
| 1. | Варфоломеев Сеня | 1991 | 1р. | 50 |
| 2. | Седалищев Витя | 1991 | 1р. | 55 |
| 3. | Устинов Айсен | 1993 | 1р. | 45 |
| 4. | Софронов Денис | 1993 | 1р. | 45 |
| 5. | Ефимов Алеша | 1991 | 1р. | 55 |
| 6. | Бекянов Кеша | 1991 | 1 р. | 68 |
| 7. | Рязанский Гоша | 1991 | 1 р. | 62 |
| 8. | Седалищев Афоня | 1992 | 1 р. | 50 |

Приложение 4

**План тренировки для развития силы хвата рук (1-я группа)**

**Понедельник**

основное упражнение

**1.)накручивание на палку веревку с подвешенным грузом** 26-35 кг. По 10 сгибаний на каждую руку х 3-4 подхода

1.) допол. упражнение: сидя со штангой сгибание разгибание в лучезапястном суставе хватом снизу по 40-50 сгибаний х 2 подхода

**Среда**

основное упражнение

**1.) накручивание на палку веревку с подвешенным грузом** 28-36кг. По 15 сгибаний на каждую руку х 3 подхода

**1.)** допол. упражнение: вис на перекладине с грузом до макс х 2 подхода

**Пятница**

основное упражнение

1.) **накручивание на палку веревку с подвешенным грузом** 16-24 кг. По 20 сгибаний на каждую руку х 3 подхода

1.) допол. упражнение: стоя со штангой сгибание разгибание пальцев рук 25-30 х 2

Приложение 5

**2-я группа**

**Понедельник**

основное упражнение

1. **вис на перекладине с грузом** вес 30 кг. х до макс х 3-4 подхода
2. допол. упражнение: удержание штанги на 2-х пальцах рук по 10-15 секунд х 2 разных положениях х 2 подхода

**Среда**

основное упражнение

1. **вис на перекладине с грузом** вес 24 кг. х до макс х 3 подхода
2. допол. упражнение: сидя со штангой сгибание разгибание в лучезапястном суставе хватом снизу по 40-50 сгибаний х 2 подхода

**Пятница**

основное упражнение

**1. вис на перекладине с грузом** вес 34-44 кг. х до макс х 3 подхода

1. допол. упражнение: удержание на пальцах блинов по 10-20 кг. х до макс х2 подхода

Приложение 6

После окончания эксперимента проводились контрольные схватки между спортсменами из разных групп, с целью определения влияния развития силы хвата (методики тренировки), непосредственно на спортивный результат по мас-рестлингу. Во время схватки запрещалось перетянуть соперника на свою сторону или свалить соперника, таким образом, спортсмены соревновались в том, кто вырвет палку из рук соперника. Кроме этого были взяты продолжительность одной схватки, которая колеблется в пределах от 1 секунды — 44 секунд.

Таблица 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I группа (контр.) | Очки | II группа (экспер.) |
| Иванов Саша | 2:0 2:0 | Варфоломеев Сеня |
| Молуков Айсен | 2:0 1:2 | Седалищев Виталий |
| Михайлов Дима | 0:2 2:1 | Устинов Айсен |
| Дьячковский Дьулус | 2:0 2:0 | Софронов Денис |
| Собакин Алеша | 2:0 2:0 | Ефимов Алеша |
| Седалищев Ньургун | 1:2 2:0 | Бекянов Кеша |
| Григорьев Владик | 0:2 0:2 | Рязанский Гоша |
| Гоголев Юра | 0:2 0:2 | Седалищев Афоня |
|  | 9(20):7(15) |  |