

МО «Чурапчинский улус (район)»
МБУ ДО «ДЮСШ Чурапчинского улуса»

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
«ДЮСШ Чурапчинского улуса»



_____/Д.В.Егоров/

2020 г.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

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

Составитель: КАПИТОНОВ Егор Савельевич,
тренер-преподаватель по мас-рестлингу

с. Чурапча, 2020

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 тардыбыы, получивший новое название «мас - рестлинг». Наши спортсмены, независимо от национальности, с юных лет упорно занимаются этими видами спорта.

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.

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

1.1. Основные требования к проведению соревнования 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 4х5 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.

1.2. Силовые упражнения как основной метод подготовки спортсменов занимающихся мас-рестлингом

Мас-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)

1.1. Сгибатели пальцев;

1.2. Разгибатели пальцев.

2. Предплечье.

2.1. Сгибатели кистей (передняя группа мышц);

2.2. Разгибатели кистей (задняя группа мышц).

3. Плечо.

3.1. Двуглавая мышца.

3.2.Трехглавая мышца.

3.3Дельтовидная мышца.

4.Туловище.

4.1. Прямые мышцы спины (длинные и короткие).

4.2. Позвоночно-поясничная мышца (передняя группа).

4.3. Широкие мышцы спины (ромбовидная,трапециевиднаяимышцылопатки).

4.4. Грудные мышцы.

4.5. Мышцы брюшного пресса (прямые, косые).

5. Ягодичные мышцы.

6. Мышцы ног.

6.1.Бедро.

6.1.1. Разгибатели (передняя группа).

6.1.2. Сгибатели (задняя группа).

6.2. Голень.

6.2.1. Разгибатели (передняя группа).

6.2.2. Сгибатели (задняя группа)

6.2.3. 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».

1.3. Структура силовых упражнений по мас-рестлингу

1.3.1. 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 обычное 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.

1.3.2. 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 целесообразно применять интенсивностью 80-100% 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-кратных (разовых) повторениях 3 — 45 мин. В приседаниях со штангой весом 100 — 120 % целесообразно опускать ее на стойки, которые должны находиться 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.

1.3.3. 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 называемую застой 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 уравниванию 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. Борьба с этим можно с помощью изменения нагрузки.

1.3.4. 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) поднятие ног при фиксированном верхнем отделе туловища и 2) поднятие 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 вися — 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 .

1.3.5. 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

1.3.6. 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 упирающимся об пол пяткой, при поднятии туловища, упираясь на верхнюю часть стопы, можно достичь положения неполного использования соперником силу

1.3.7. 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

1.4. 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.

1.5. 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.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Изд-во. 2 переработка и дополнение. М.: Физкультура и спорт. 1977.
2. 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»,
3. Захаров А.А. Борохин М.И. Подготовка спортсменов по перетягиванию палки «Мас-тардыһыы» в Якутском государственном университете // 9 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, 109-111 С.
4. Захаров А.А. и др. Рекомендации для дальнейшего развития «Мас-тардыһыы» // 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, 112-113 С. 9. Захаров Е.Н. и др.
5. Кочнев В.П. Национальные виды спорта Якутской АССР: Якутск, 1980. 200 с.
6. Кривошапкин П.И. Мас тардыһыыта Якутск 1997 г -67с
7. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. М.: изд-во. «Советская Россия». 1975. 208 с. 17. Лыткин М.И. Звездин В.К.
8. Особенности воспитания скоростно – силовых качеств юных лыжников - гонщиков средствами национальных видов спорта Якутии. - Новосибирск: Наука. Сибирская издательская фирма РАН, 1999г.-19-29 с.
9. Марков П.И. Захаров А.А. Анализ техники ведущих спортсменов по перетягиванию палки // Национальные виды спорта народные игры в современной системе физического воспитания и образования 27-28 июня 2002 г.
10. Омукчанов А.А. Захаров А.А. Предварительный анализ схваток ведущих спортсменов по перетягиванию 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.

11. Основы теории и методика физической культуры: Учеб. для тех. Физ. Куль./ Под ред. А.А. Гужаловского. М: Физкультура и спорт, 1986. 352 с, ил.

12. Разумовский Е.А. Как стать сильным и выносливым. М: Физкультура и спорт подписная научна популярная серии «Знание», 1984. 300 С.

13. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкульт. и спорт, 1977. – 215с.

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

Тренировка ног:

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 5-10раз
6. Прибить к доске распиленный по диагонали брусок. Положить штангу чуть поперек между ног и бегать из стороны в сторону по доске