

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.Ю. Близневский

« ____ » _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

РАЗВИТИЕ СИЛЫ ХВАТА СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ 18-20 ЛЕТ

Руководитель _____ ст. преподаватель А.А. Близневский

Консультант _____ профессор, д-ор пед. наук А.Ю. Близневский

Выпускник _____ Е.С. Друзьянов

Нормоконтролер _____ М. А. Рульковская

Красноярск 2020

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Развитие силы хвата спортсменов занимающихся мас-рестлингом 18-20 лет» содержит 48 страниц текстового документа, 1 приложения, 12 иллюстраций, 50 литературных использованных источников.

МАС-РЕСТЛИНГ, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА, КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, СИЛА ХВАТА.

Цель работы – экспериментально обосновать применение комплекса упражнений направленного на развитие силы хвата масрестлеров.

Задачи:

1. Рассмотреть силовые способности в мас-рестлинге и их характеристику;
2. Выявить значение специальных силовых способностей мас-рестлеров в соревновательной деятельности;
3. Составить комплекс упражнений направленных на развитие силы хвата мас-рестлеров и экспериментально обосновать эффективность его применения.

Объект исследования – специальная силовая подготовка в мас-рестлинге.

Предмет исследования – комплекс упражнений направленный на развитие силы хвата мас-рестлеров.

Установлено, что мас-рестлинг является видом спорта, соревновательную деятельность которого можно определить как единоборство двух спортсменов на специализированном помосте, соревновательной целью которого является превосходство над соперником посредством полного овладения палкой или притягивания соперника на свою сторону помоста. Составлен комплекс упражнений направленный на развитие силы хвата спортсменов занимающихся мас-рестлингом. Эффективность применения данного комплекса в тренировочном процессе мас-рестлеров доказана экспериментально.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Теоретические основы развития специальной силовой подготовленности в мас-рестлинге	6
1.1 Силовые способности в мас-рестлинге и их характеристика	6
1.2 Развитие специальных силовых способностей в мас-рестлинге	10
1.3 Контроль специальной силовой подготовленности в мас-рестлинге ...	15
2 Организация и методы исследования	18
2.1 Организация исследования	18
2.2 Методы исследования	19
3 Результаты исследования и их обсуждения	22
3.1 Значения специальных силовых способностей для реализации соревновательной деятельности	22
3.2 Комплекс упражнений направленный на развитие силы хвата мас-рестлеров	30
3.3 Экспериментальное обоснование применения комплекса упражнений направленного на развитие силы хвата мас-рестлеров	34
Заключение.....	37
Список используемых источников	39
Приложение А	47

ВВЕДЕНИЕ

Мас-рестлинг – особая философия физического и духовного воспитания гармоничной личности, неотъемлемая часть богатой культуры народа Республики Саха (Якутия).

Корни мас-рестлинга уходят далеко в прошлое. Немаловажным фактором его развития явились географическое расположение и климатические условия жизни на крайнем Севере. Народ Саха должен был поддерживать хорошую физическую форму для выживания в этом суровом климате. Для этого на протяжении многих поколений выработалась своеобразная система поддержки физического здоровья нации, частью которого является мас-рестлинг.

На сегодня мас-рестлинг приказом государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 17 июля 2003 г. № 546 включен во всероссийский реестр видов спорта (ВРВС), ежегодно проводятся чемпионаты России, из года в год увеличивается контингент занимающихся спортсменами [15]. В связи с чем, назревает необходимость исследования мас-рестлинга как вида спорта.

Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в мас-рестлинге, его возрастающая динамичность требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, бесспорно, относится процесс совершенствования специальной силовой подготовленности мас-рестлеров. Однако в научной и методической литературе специальная силовая подготовка спортсменов занимающихся мас-рестлингом разработана и раскрыта недостаточно, что обуславливает выбор темы нашего исследования «Развитие силы хвата спортсменов занимающихся мас-рестлингом 18-20 лет».

Объект исследования – специальная силовая подготовка в мас-рестлинге.

Предмет исследования – комплекс упражнений направленный на развитие силы хвата мас-рестлеров.

Цель работы – экспериментально обосновать применение комплекса упражнений направленного на развитие силы хвата мас-рестлеров.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Рассмотреть силовые способности в мас-рестлинге и их характеристику.

2. Выявить значение специальных силовых способностей мас-рестлеров в соревновательной деятельности;

3. Составить комплекс упражнений направленных на развитие силы хвата мас-рестлеров и экспериментально обосновать эффективность его применения.

Гипотеза: Предполагается, что включение в тренировочный процесс мас-рестлеров составленного комплекса упражнений направленного на развитие силы хвата позволит повысить эффективность их соревновательной деятельности.

1 Теоретические основы развития специальной силовой подготовленности в мас-рестлинге

1.1 Силовые способности и их характеристика

Мас-рестлинг, один из любимых национальных видов игр народа Республики Саха (Якутия), преобразовался в один из интересных видов спорта, которым заинтересовались на мировом уровне. П.И. Кривошапкин отмечает, что мас-рестлинг как один из основных видов спорта в республике Саха (Якутия) ежегодно вносится в календарный план спортивных мероприятий, проводятся чемпионаты России и чемпионаты мира [26]. Согласно официальным правилам соревнований по виду спорта «Мас-рестлинг» [17; 36] после процедуры взвешивания и жеребьевки спортсменов составляется турнирная сетка, которая определяет порядок поединков. Далее судья-информатор вызывает участников соревнований на специальный помост, при этом спортсмены мас-рестлеры должны занять место на помосте, которое было определено жребием (спортсмен который был назван первым, должен занять на помосте место обозначенное красным цветом, а приглашенный вторым – место, обозначенное синим цветом). По команде арбитра (судьи на помосте) участники поединка садятся друг против друга, упираясь ногами в доску упора, захватив руками деревянную палку одним из разрешенных вариантов хвата. После команды арбитра «Чэ!» спортсмены пытаются вырвать палку из рук соперника или перетянуть соперника на свою сторону помоста. Победителем схватки признается спортсмен, сумевший набрать два очка.

Таким образом, по характеру соревновательной деятельности мас-рестлинг можно определить как единоборство двух спортсменов на специализированном помосте, соревновательной целью которого является превосходство над соперником посредством полного овладения палкой или притягивания соперника на свою сторону помоста [10; 11].

В.Н. Логинов рассматривает соревновательное упражнение в мас-рестлинге как целостное двигательное действие, выполненное сидя, в трехопорном положении, с переходом на двухопорное, с различными комбинациями локальных и региональных движений с использованием палки притягивания [32].

Участие в соревнованиях по мас-рестлингу требует от атлетов всесторонней физической подготовленности, однако, большинство специалистов схожи во мнении, что мас-рестлинг является силовым видом единоборства [2; 3; 7; 9; 12; 15; 17; 18; 19; 20; 22; 26; 29; 31; 35; 42; 43], т.е. сила в данном виде спорта является основным показателем подготовленности спортсмена.

В теории и методике физического воспитания под силой понимают способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий [4; 17; 45; 46; 48]. А под силовыми способностями – комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которого лежит понятие «сила» [4; 45; 46; 48]. Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями: скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость [48].

П.Н. Бочкарев и А.А. Захаров утверждают, что в мас-рестлинге в основном тренируют силовые способности, так как считается, что чем больше у спортсмена сила, тем у него больше шансов победить соперника [6]. По мнению В.Н. Логинова, единоборство в мас-рестлинге основано на проявлении максимальной и взрывной силы [32].

А.А. Готовцев и М.И. Борохин придерживаются мнения, что развитие силы и специальной силовой подготовки должно занять видное место в тренировке спортсмена по мас-рестлингу, в особенности на начальных этапах подготовки. Это создает прочную основу для наилучшего овладения техникой мас-рестлинга [12].

С.Е. Воложанин считает, что успех в мас-рестлинге складывается из четырех компонентов: собственно-силовые качества; скоростно-силовые качества; силовая выносливость; владение техникой [9].

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большее значение при выполнении основных соревновательных упражнений) [48].

По данным специалистов особое значение в подготовке спортсменов-мас-рестлеров отводится развитию силы мышц спины, ног, кисти и предплечья, так как эти мышечные группы задействованы в выполнении многих спортивных движений мас-рестлинга [6; 9; 17; 19; 21; 26; 42].

В результате опроса ведущих тренеров республики Саха (Якутия) имеющих опыт подготовки квалифицированных спортсменов Г.А. Сидоров и А.А. Захаров выявили наиболее значимые лимитирующие факторы физической подготовки, влияющие на результат соревновательной схватки в мас-рестленге. К ним относятся: недостаточный уровень развития силы мышц спины, а также силы и мышечной выносливости рук [21; 44].

В.Н. Логинов и Н.Н. Сивцев придерживаются мнения, что соревновательное упражнение в мас-рестлинге – это тяга. Здесь заключен весь смысл борьбы, тяга в этом виде спорта – это проявление силы масрестлера в рамках правила соревнований. При выполнении тяги основную нагрузку на себя принимают мышцы спины. Однако выполнение тяги на прямую зависит от силы и выносливости мышц кистей и предплечий [16; 31], которые характеризуют силу хвата за палку перетягивания.

На необходимость развития силы и выносливости хвата спортсменов-мас-рестлеров, указывают многие специалисты [15; 16; 21; 22; 26; 40; 49;]. Так, по мнению А.А. Захарова и В.В. Федорова, роль и значение локальной силовой выносливости хвата в определении победителя возрастает по мере повышения

спортивного мастерства и физической подготовленности соперников, и особенно актуальна в финальных схватках, которые зачастую проводятся на фоне усталости и не довосстановления. Неуверенный хват палки в мас-рестлинге не позволяет спортсмену в полной мере использовать свой двигательный потенциал и зачастую именно это качество становится лимитирующим фактором для достижения высоких спортивных результатов [22].

По мнению И. Чемезова, сильный хват это [49]:

1. Высокая степень сдавливания (Человек сразу же ощущает сильный хват, которым обладает тот, кому он пожимает руку, поскольку, при сильном хвате, появляется такое чувство, словно вашу руку зажали в тиски);

2. Возможность долго удерживать определённый груз (Человек, имеющий сильный хват может спокойно держать на вытянутых руках гирию или гантель в статическом положении достаточно долгое время);

3. Щипковая сила (Речь идёт о силе и развитии большого пальца. Если большой палец достаточно развит, человек может удерживать между ним и остальными пальцами разные предметы на протяжении большого отрезка времени);

4. Сила кисти (Если у человека хорошо развитая кисть, он может поднимать предметы и долго удерживать их в вертикальном положении, даже если по своей модификации, предмет является таким, что одна его часть значительно перевешивает другую).

В.Н. Логинов считает, что важное место в соревновательном упражнении мас-рестлинга имеет упор спортсмена ногами в доску упора, в связи, с чем большое значение в подготовке спортсменов должно придаваться воспитанию основных мышечных групп спины и ног [33].

Таким образом, мас-рестлинг это вид единоборства в котором уровень развитие силовых способностей является основополагающим для достижения высокого спортивного результата. При этом особое внимание в подготовке высококвалифицированных масрестлеров необходимо уделять развитию силы и

силовой выносливости тех мышечных групп, которые в наибольшей степени задействованы в выполнении соревновательного упражнения.

1.2 Развитие специальных силовых способностей в мас-рестлинге

Основным специфическим средством тренировки в мас-рестлинге, как и в других видах спорта, являются физические упражнения. По мнению Н.Г. Озолина, они самая малая часть системы спортивной подготовки, но играющая важную роль, поскольку почти весь педагогический процесс спортивной подготовки основан на выполнении спортсменом упражнений. Фактически для решения любой задачи подготовки спортсмена могут быть выбраны соответствующие упражнения [37].

Средствами развития силы являются упражнения с повышенным отягощением или сопротивлением. В теории и методике физического воспитания и спорта такие средства называются силовыми упражнениями [46; 48]. В зависимости от природы сопротивления (или отягощения) они подразделяются на три группы [46]:

1. Упражнения с внешним сопротивлением;
2. Упражнения с преодолением веса собственного тела;
3. Изометрические упражнения.

К упражнениям с внешним сопротивлением относятся: упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, гирями); упражнения с применением различных тренажеров; упражнения с партнером; упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров, блочных устройств и т.п.); упражнения в преодолении сопротивления внешней среды – бег в гору, по песку, снегу, воде, против ветра и т.п. [46].

К упражнениям с преодолением веса собственного тела относятся: гимнастические силовые упражнения; легкоатлетические прыжковые упражнения и упражнения в преодолении препятствий [46].

Изометрические упражнения подразделяются на упражнения в пассивном напряжении мышц (удержание груза на предплечьях, плечах, спине и т.п.) и упражнения в активном напряжении мышц в течение определенного времени в определенной позе [46].

В тренировочном процессе мас-рестлеров с целью воспитания специальных силовых способностей применяются упражнения силовой направленности, которые в большей степени связанные с техникой мас-рестлинга. Такие упражнения называются специальными, преимущество которых, по мнению А.А. Захарова заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные упражнения [17].

П.П. Саввин считает, что к специальным упражнениям в мас-рестлинге направленным на развитие силы относятся: становая тяга; приседание со штангой; жим ногами на тренажере; тяга блока; тяга стоя на возвышении (с носка); висы на перекладине; удержание штанги; наклоны со штангой на плечах; сгибание рук в лучезапястном суставе с грифом штанги различным хватом; гиперэкстензия; тяга штанги на грудь [42].

С.Е. Воложанин придерживается мнения, что особое внимание необходимо уделять трем упражнениям: становая (мертвая) тяга; жим штанги лежа; приседание со штангой на плечах [9].

Во-первых, эти три упражнения являются базовой основой всех видов спорта, где используется сила, будь то тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт, мас-рестлинг, все виды борьбы. Все спортсмены, которые занимаются этими видами спорта, обязательно выполняют эти три упражнения. Во-вторых, при выполнении любого из этих упражнений задействуются практически все части человеческого тела, включаются в работу все мышцы, тем самым дает хороший результат в развитии силы, формировании мышечного корсета в области поясницы и всей спины, укрепление связочного аппарата, увеличение мышечной массы (если это необходимо) [9; 14; 39]

Е.П. Кудрин, И.А. Черкашин и др. утверждают, что особое место среди специальных упражнений занимает выполнение тяги сидя на блочном тренажере, так как данное упражнение в наибольшей степени соответствует соревновательному режиму работы мышц, в связи с чем выполнение данного упражнения является наиболее подходящим средством для развития специальной силы в мас-рестлинге [27; 28; 32].

Силовые упражнения выбираются в зависимости от характера задач воспитания силы. По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяются локальные и общего воздействия [30; 48].

Проведенный анализ методики силовой подготовки спортсменов мас-рестлеров проведенный А.А. Захаровым и В.В. Федоровым выявили, что, для развития силы и силовой выносливости хвата, спортсмены, как правило, используют продолжительные висы и подтягивания на перекладине с грузом и без, а также различные упражнения с отягощениями (штанга, гантели). Однако, как показывает практика, рекомендуемые и используемые средства тренировки силовой выносливости, не имеют высокого тренировочного эффекта при развитии локальной силовой выносливости мышц, обеспечивающих хват палки. Кроме того, при тренировке силовой выносливости хвата не в полной мере учитывается специфика соревновательной борьбы в мас-рестлинге [18; 22]. В связи с чем, авторы предлагают для развития силовой выносливости хвата использовать упражнения (висы и подтягивания) на «специальной перекладине», которая отличается от известных перекладин тем, что состоит из стержней различной формы, которые крепятся под разными углами. За счет этого при выполнении упражнений на такой перекладине нагрузка на руки распределяется неравномерно, кроме этого меняя положения хвата можно менять направленность нагрузки на мышцы сгибатели пальцев рук. Крепления стержней можно регулировать для изменения угла [22].

Для развития силы хвата рук мас-рестлеров И. Чемезов предлагает использовать специальные упражнения для развития сдавливающей силы,

щипковой силы и силы кисти рук, которые используют армрестлеры, упражнения с применением подручных средств для самостоятельной тренировки (на турнике, дверных косяках, плотной ткани, которая перебрасывается через турник, обычное отжимание белья, сминание газеты, сжатие теннисного мячика, как отдельными фалангами, так и всей ладонью, а также, удержание теннисного мяча в статическом положении), а также якутские национальные игры, направленные на развитие силы рук: подскоки в упоре лежа «Кырынаастыыр», вертушка «Тутум эргиир», подъем тощей коровы «Кетех ынабы туруоруу», перетягивание ярмом «Кэтэхтардыгы» [49].

Действенность любого физического упражнения во многом зависит от метода его применения. Н.Г. Озолин отмечает, что методов использования физических упражнений достаточно много и все они направлены на обеспечение наибольшей эффективности используемых средств, воздействий и нагрузок, успешное решение поставленных задач [37].

В практике физического воспитания используется большое количество методов, направленных на воспитание различных видов силовых способностей [48]. П.П. Саввин утверждает, что наиболее распространенными методами развития специальных силовых способностей в мас-рестлинге являются: метод максимальных усилий, метод повторных непредельных усилий; метод изометрических усилий; метод динамических усилий; «ударный» метод [42].

Метод максимальных усилий предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления, т.е. упражнения выполняются с околопредельным и предельным отягощением (80-100% от максимального разового повторения упражнения для данного спортсмена). Этот метод используется для повышения максимальной силы без существенного увеличения мышечной массы [42; 46; 48]. С.Е. Воложанин считает, что выполнение упражнений с использованием метода максимальных усилий прекрасно развивают такое умение, как моментальная мобилизация усилий, которое имеет большое значение в старте [9].

Метод повторных непредельных усилий предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа». Используется главным образом для увеличения мышечной массы и одновременного роста силы. В каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. Отягощения составляют 40-80% от максимального предельного веса для каждого атлета в данном упражнении [42; 46; 48].

Метод изометрических усилий характеризуется выполнением кратковременных максимальных напряжений, без изменения длины мышц. Продолжительность изометрических упражнений зависит от степени мышечного напряжения, если развиваемое усилие составляет 60-70% от максимальной силы, то мышечное усилие может длиться 8-10 секунд, если усилие составляет 80-90% – 4-6 секунд. Упражнения повторяют 2-5 раз с интервалом отдыха до восстановления дыхания и пульса [42; 46; 48]. С.Е. Воложанин считает, что использование данного метода развивает специальную силовую выносливость мас-рестлера, которая действует при удержании и последующей тягой соперника на себя [9].

Метод динамических усилий используется главным образом для увеличения «взрывной» и быстрой силы. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Отягощение составляет до 30% от максимального [16; 45; 46].

«Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц. Например, при выполнении прыжков в «глубину» с высоты 50-80 см в качестве отягощения выступает динамический вес собственного тела. В серии 8-12 прыжков, в одном занятии серии могут повторяться 2-3 раза с интервалом отдыха между ними 6-8

минут. Данный метод рекомендуется применять после специальной предварительной подготовки и не более 1-2 раз в неделю [42; 46; 48].

Таким образом, в тренировочном процессе мас-рестлеров применяется достаточно широкий спектр средств и методов направленных на повышение специальной силовой подготовленности. Однако при подборе тренировочных средств и параметров нагрузки для развития специальных силовых способностей мас-рестлеров, необходимо учитывать координационную связь применяемых упражнений с техникой мас-рестлинга. При этом предпочтение нужно отдавать упражнениям, которые укрепляют преимущественно те группы мышц в наибольшей степени задействованных в соревновательном поединке. Наиболее распространенными методами развития специальных силовых способностей в данном виде спортивного единоборства являются: метод максимальных усилий, метод повторных неопредельных усилий; метод изометрических усилий; метод динамических усилий; «ударный» метод.

1.3 Контроль специальной силовой подготовленности в мас-рестлинге

Быстрый рост популярности мас-рестлинга как вида спорта во всем мире и высокий рост спортивного мастерства атлетов принимающих участие в соревнованиях в данном виде спортивного единоборства требуют пристального внимания к методам контроля за уровнем всех сторон подготовки, от которых зависит спортивное достижения. Поскольку уровень развития специальных силовых способностей в мас-рестлинге является основным показателем подготовленности спортсменов к успешному выступлению в соревнованиях, то особый интерес вызывают методы оценки данных физических качеств мас-рестлеров.

В практике физического воспитания и спорта количественно-силовые возможности оцениваются двумя способами. В первом способе оценки силовых способностей применяются специальные измерительные устройства

(динамометры, динамографы, тензометрические силоизмерительные устройств) [48]. Так для определения силы кисти и силовой выносливости хвата у спортсменов занимающихся мас-рестлингом некоторые специалисты предлагают использовать кистевую динамометрию [7; 19; 20; 23], а для оценки силы мышц спины использовать становую динамометрию [19; 20]. Тем не менее, в массовой практике для оценки уровня развития силовых способностей наиболее часто используют второй способ, который подразумевает применение специальных контрольных упражнений и тестов [12; 48].

Для тестирования уровня силовой подготовленности мас-рестлеров А.А. Захаров, Я.Ю. Захарова, А.А. Готовцев и М.И. Борохин рекомендуют подбирать контрольные упражнения, характеризующиеся наибольшей информативностью и относительной простотой по технике выполнения, которые не требуют какого-либо специального дорогостоящего инвентаря и оборудования. При этом результат в этих упражнениях должны в малой степени зависеть от уровня технического мастерства спортсмена [12; 20].

На сегодняшний день многие специалисты для оценки уровня силовой подготовленности спортсменов мас-рестлеров используют комплекс общепринятых тестов силового и скоростно-силового характера. Так наиболее распространенными контрольными упражнениями для тестирования специальных силовых способностей являются: приседания со штангой [1; 9; 12; 35]; становая тяга [1; 9; 12; 19; 20; 35]; тяга сидя на блочном тренажере [1; 7; 12; 20]; удержание груза сидя на блочном тренажере [2]; прыжок в длину с места [1; 3; 7; 19; 20; 35]; вис на перекладине [7; 20]; подтягивания на перекладине [1; 3; 35]; бег 30 м [3]; бег 60 м [1]; челночный бег [3]; отжимания [3]; прыжок в верх [3]; жим штанги лежа [9; 35]; взятие штанги на грудь [1].

Не смотря на достаточно большое количество контрольных упражнений А.А. Мохов, М.И. Борохин и А.А.Захаров утверждают, что на сегодняшний день отсутствуют разработанные и обоснованные нормативы для оценки уровня развития силовых качеств спортсменов, занимающихся мас-рестлингом [19; 35]. Так в результате тестирования силы спины по упражнению становая тяга,

чемпионов открытого первенства университета по мас-рестлингу разных лет А.А. Захаров установил, что высоких результатов в мас-рестлинге добиваются спортсмены, довольно отличающиеся по показателям данного теста. А результаты тестирования по таким упражнениям как прыжок в длину с места – для определения скоростно-силовых качеств и кистевая динамометрия – для определения силы хвата не имеют тесной связи со спортивным результатом по мас-рестлингу [20].

А.А.Захаров отмечает, что разработка педагогических оценок силовой подготовки атлетов в мас-рестлинге имеет свои специфические трудности, связанные в первую очередь с тем, что необходимо учитывать не только возраст спортсменов, но и их вес, так как для разных весовых категорий показатели силовой подготовленности значительно различаются [19].

Таким образом, можно сделать вывод, что существующие методы контроля за специальной силовой подготовленностью спортсменов занимающихся мас-рестлингом не имеют научного обоснования. В научно-методической литературе отсутствует информация о количественных оценках показателей специальной силовой подготовленности мас-рестлеров учитывающие их индивидуальные особенности (возраст, гендерные различия, весовая категория, уровень спортивного мастерства).

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Организованное нами исследование проходило в несколько этапов:

На **первом этапе** нами было проведен анализ и обобщение литературных источников по теме исследования. В результате этой работы были определены цель и задачи работы и установлены основные способы их решения. Нами проанализировано 50 литературных источников.

На **втором этапе** с целью выявления особенностей соревновательной деятельности в мас-рестлинге нами было организовано педагогическое наблюдение. Наблюдение проходило 26 октября 2020 года на открытом чемпионате города Красноярск. В ходе наблюдения было проанализировано 35 соревновательных поединков по мас-рестлингу, в которых фиксировались следующие показатели соревновательной деятельности: 1. Техническое действие в результате, которого спортсмен добился победы в схватке; 2. Результат технического действия, т.е. за что было присуждена победа в схватке.

Третий этап был посвящен составлению комплекса упражнений направленного на развитие силы хвата мас-рестлеров. В комплекс упражнений вошли семь упражнений.

На **четвертом этапе** был организован педагогический эксперимент, с целью опытным путем проверить эффективность составленного комплекса упражнений направленного на развитие силы хвата мас-рестлеров. Эксперимент проходил на базе СК «Богатырь» в период с 1 ноября по 29 февраля 2020 года. В эксперименте приняли участие 20 спортсменов занимающихся мас-рестлингом в возрасте от 18 до 20 лет. В начале эксперимента были проведены контрольные поединки между участниками исследования, а так же проведено тестирование исходных показателей силы хвата спортсменов. В качестве тестового упражнения был выбран вис на высокой перекладине прямым хватом (сек.). Исходя из результатов

контрольных поединков и исходных показателей силы хвата, участники исследования были разделены на контрольную и экспериментальную группы. В конце эксперимента были повторно проведены контрольные поединки и тестирование силы хвата у участников эксперимента.

Пятый этап исследования был посвящен обобщению полученных данных, обработке их с помощью методов математической статистики, анализ результатов эксперимента и окончательное оформление выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

В ходе проведения исследования нами были использованы следующие методы:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Контрольное тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

1. Анализ литературных источников – был использован с целью сбора информации по интересующей теме исследований. Всего было проанализировано 50 литературных источников.

2. Педагогическое наблюдение – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях. Данный метод требует от исследователя точной фиксации фактов, объективного педагогического анализа. Наблюдение проводилось с целью выявления особенностей соревновательной деятельности в мас-рестлинге. Наблюдение проходило 26 октября 2020 года на открытом чемпионате города Красноярск. В ходе наблюдения было проанализировано 35 соревновательных поединков по мас-рестлингу, в которых фиксировались следующие показатели

соревновательной деятельности: 1. Техническое действие в результате, которого спортсмен добился победы в схватке; 2. Результат технического действия, т.е. за что было присуждена победа в схватке.

3. Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. В процессе проведения педагогического эксперимента нами были составлен и внедрен в тренировочный процесс спортсменов занимающихся мас-рестлингом 18-20 лет комплекса упражнений направленного на развитие силы хвата.

4. Контрольное тестирование – данный метод исследования дает возможность с помощью специально подобранных контрольных испытаний оценить уровень различных сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах тренировочного процесса. Кроме этого, контрольное тестирование позволяет вести объективный контроль за динамикой подготовленности спортсменов, выявить преимущества или недостатки применяемых средств и методов тренировки. В качестве контрольных испытаний нами были использованы:

1. Контрольные поединки;
2. Вис на высокой перекладине прямым хватом (сек.).

Исходя из результатов контрольных поединков и исходных показателей силы хвата, выявленных посредством упражнения «Вис на высокой перекладине прямым хватом», участники исследования были разделены на контрольную и экспериментальную группы. А повторное проведение контрольных поединков и тестирования силы хвата в конце эксперимента позволила выявить эффективность применения в тренировочном процессе мас-рестлеров составленного комплекса упражнений.

5. Методы математической статистики – это методы систематизации и использования статистических данных для научных и практических выводов. При выборе статистических методов мы руководствовались имеющимися в нашем распоряжении пособиями. Достоверность различий экспериментальных данных полученных в результате контрольных поединков выявлялась по U-

критерию Манна-Уитни. Достоверность различий экспериментальных данных в тесте на выявление силы хвата мас-рестлеров выявлялась по t-критерию Стьюдента. Корреляционная связь между результатами контрольных поединков и тестом на выявления силы хвата в экспериментальной группе в конце эксперимента определялась методом ранговой корреляции Спирмена. Процесс математической обработки материала, полученного в ходе исследования, осуществлялся на компьютерах с использованием пакета прикладных программ.

3 Результаты исследования и их обсуждения

3.1 Значения специальных силовых способностей для реализации соревновательной деятельности

Согласно официальным правилам соревнований по мас-рестлингу поединок состоит из двух или трех схваток победа в схватке присуждается спортсмену, если он [36]:

1. Вырвал палку из рук соперника;
2. Перетянул соперника через доску упора вместе с палкой (спортсмен находится на стороне соперника, при этом касается любой частью тела помоста на стороне соперника);
3. Соперник оторвал обе ступни от доски упора;
4. Соперник получил второе предупреждение в данной схватке;
5. Соперник перенес одну ногу через доску упора и коснулся помоста или спортсмена;
6. Соперник отпустил руку от палки;
7. Соперник касается доски упора и/или бокового крепления доски упора туловищем и/или головой, коленом, бедром и/или упирается стопой в крепление доски упора (наступил на крепление доски упора).

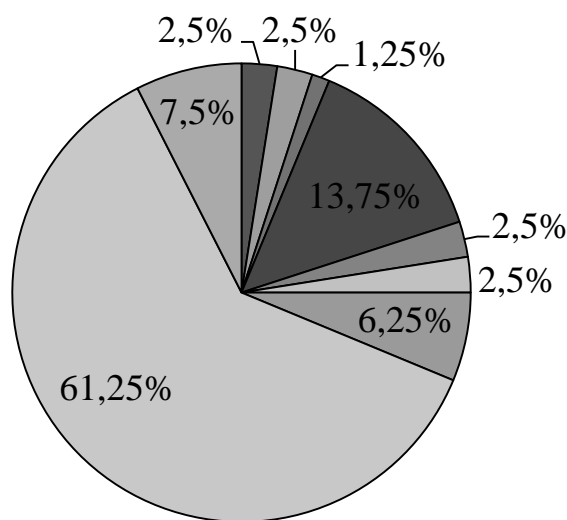
С целью выявления особенностей соревновательной деятельности в мас-рестлинге нами было проведено педагогическое наблюдение. Наблюдение проходило 26 октября 2020 года на открытом чемпионате города Красноярск. В ходе наблюдения было проанализировано 35 соревновательных поединков по мас-рестлингу, в которых фиксировались следующие показатели соревновательной деятельности (таблица 1):

1. Техническое действие в результате, которого спортсмен добился победы в схватке;
2. Результат технического действия, т.е. за что было присуждена победа в схватке.

Таблица 1 – Атакующие действия, применяемые в ходе соревнований по мас-рестлингу и результат его выполнения

Атакующее действие Результат атакующего действия	1. «Ушницкий»	2. Обратная тяга	3. Попеременная тяга	4. «Ключ»	5. Тяга с накручиванием	6. Тяга с перехватом	7. Шаг, шаги	8. Зашагивание	9. Тяга сидя	10. Тяга в стойке	Всего
1. Вырвал палку из рук соперника	1	2	1	10	2	1			34	1	52
2. Перетянул соперника на свою сторону помоста									9	5	14
3. Соперник оторвал обе ступни от доски упора											0
4. Соперник перенес ногу через доску упора									1		1
5. Соперник отпустил одну руку от палки	1			1		1			5		8
6. Соперник коснулся доски упора или бокового крепления доски упора туловищем или головой, коленом, бедром или упирается стопой в крепление доски упора								5			5
7. Соперник получил два предупреждения											0
Всего:	2	2	1	11	2	2	0	5	49	6	80

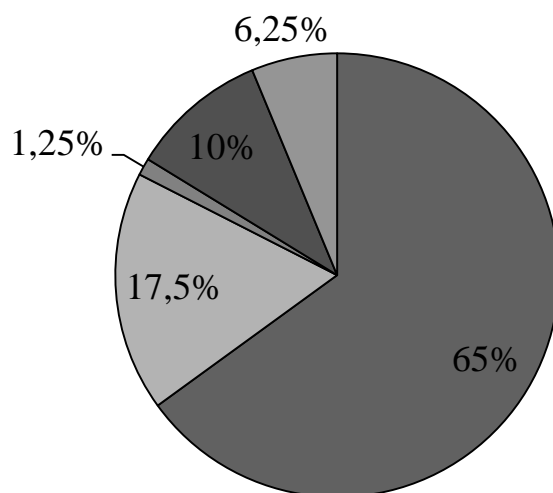
Из таблицы 1 видно, что спортсмены чаще всего добивались победы в схватке за счет выполнения атакующего действия «Тяга сидя». В ходе наблюдения нами было зафиксировано 61,25% побед в схватке посредством выполнения данного приема. Вторым атакующим действием по количеству выигранных схваток стал прием «Ключ». Всего было зарегистрировано 13,75% побед в схватке с помощью этого приема. С помощью приема «Тяга в стойке» было выиграно 7,5% схваток, а за счет выполнения приема «Зашагивания» было выиграно 6,25% схваток в соревновательных поединках. За счет выполнения таких атакующих действий как «Ушницкий», «Обратная тяга», «Тяга с накручиванием» и «Тяга с перехватом» было выиграно по 2,5% схваток (рисунок 1).



- | | | |
|---------------|------------------------|---------------------|
| ■ «Ушницкий» | ■ Обратная тяга | ■ Попеременная тяга |
| ■ «Ключ» | ■ Тяга с накручиванием | ■ Тяга с перехватом |
| ■ Зашагивание | ■ Тяга сидя | ■ Тяга в стойке |

Рисунок 1 – Атакующие действия, за счет которых спортсмены одерживали победы в схватках соревновательных поединков

Большинство побед в схватках (65%) было одержано за счет того, что в результате выполнения атакующих действий спортсменам удавалось вырвать палку из рук соперника. Значительно меньшее количество побед в схватках (17,5%) было присвоено за то, что спортсменам в ходе выполнения приема удавалось перетянуть соперника на свою сторону помоста. В 10% соревновательных схваток победа была одержана в результате того, что соперник отпускал одну руку от палки. В 6,25% схваток соперник касался доски упора или бокового крепления доски упора туловищем, головой, коленом, бедром или упирается стопой в крепление доски упора, в 1,25% соревновательных схваток победа была присвоена из-за переноса соперником одной ноги через доску упора (рисунок 2).



- Вырвал палку из рук соперника
- Перетянул соперника на свою сторону помоста
- Соперник перенес ногу через доску упора
- Соперник отпустил одну руку от палки
- Соперник коснулся доски упора или бокового крепления доски упора туловищем, головой, коленом, бедром или уперается стопой в крепление доски упора

Рисунок 2 – Результаты выполнения атакующих действий
в соревновательных схватках

Далее нами был сделан анализ данных полученных в ходе наблюдения по каждому атакующему действию исходя из направленности их выполнения. Так все атакующие действия применяемые в мас-рестлинге подразделяются на три основные группы. Первая группа приемов – это приемы направленные на вырывание палки из рук соперника, они подразделяются на приемы выполняемые при наружном хвате и приемы выполняемые при внутреннем хвате. Результаты анализа данных по атакующим действиям относящихся к первой группе приемов представлены на рисунке 3.

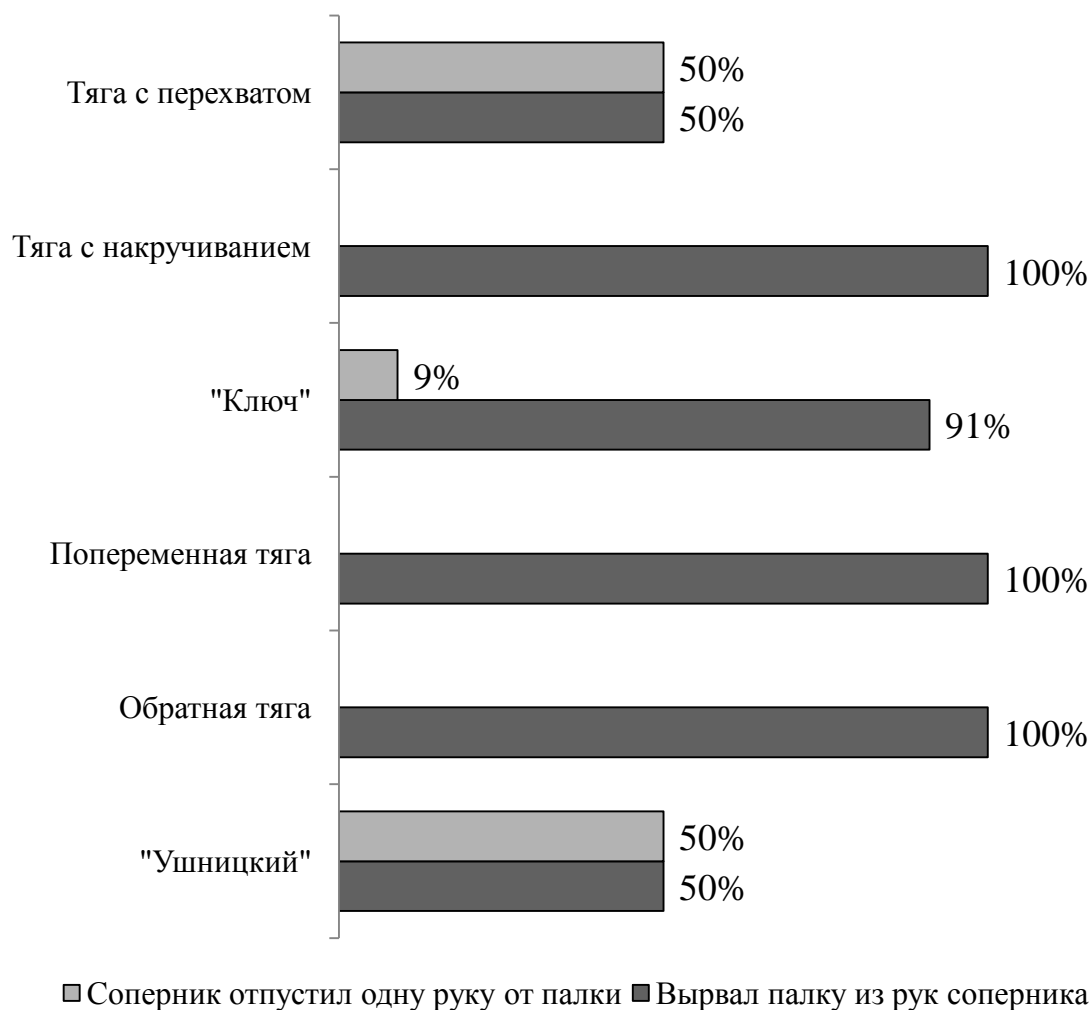


Рисунок 3 – Результаты выполнения приемов направленных на вырывание палки из рук соперника

Атакующее действие «Ушницкий» (назван в честь автора этого приема) – это прием который выполняется при наружном хвате, с целью вырвать палку из рук соперника. При выполнении приема «Ушницкий» спортсмен, стараясь удерживать палку захватившей сверху рукой, другой тянет палку к себе с поворотом и наклоном туловища. В ходе наблюдения нами было зафиксировано, что в 50% случаев выполнения этого приема спортсменам удавалось вырвать палку из рук соперника и в 50% частично вырвать палку из рук соперника, т.е. соперник отпустил палку одной рукой.

Атакующее действие «Обратная тяга» – это прием который выполняется при наружном хвате, с целью вырвать палку из рук соперника, при выполнении

которого атакующий с одновременным наклоном и поворотом туловища тянет той рукой, которая захватывает палку сверху. В ходе соревнований все спортсмены применившие этот прием (100%) одерживали победу в схватках за счет вырывания палки из рук соперника.

Атакующее действие «Попеременная тяга» – это прием который применяется при наружном хвате, с целью вырвать палку из рук соперника, при выполнении которого спортсмен тянет палку, последовательно меняя силу тяги с одной руки на другую. Во время соревнований все применившие это атакующее действие (100%) выигрывали схватку за счет вырывания палки из рук соперника.

Прием «Ключ» выполняется при наружном хвате, если спортсмены пользуются разными хватами, т.е. наружный – правый, а внутренний – левый хват или наоборот. Применяется с целью вырвать палку из рук соперника. В ходе наблюдения за соревновательными поединками нами было отмечено, что в большинстве случаев выполнения данного атакующего действия (91%) спортсменам удавалось вырвать палку из рук своего противника и в 9% – соперник отпускал палку одной рукой.

Атакующее действие «Тяга с накручиванием» выполняется при внутреннем хвате, с целью вырвать палку из рук соперника, при выполнении которого спортсмен, вытягивая палку с наклоном и поворотом туловища в сторону, одновременно крутит палку, за счет сгибаний рук в лучезапястном суставе. Если накручивание палки происходит с перехватом палки, это уже другой прием – «Тяга с перехватом». Во время соревнований все масрестлиры применившие прием «Тяга с накручиванием» (100%) выигрывали схватку за счет вырывания палки из рук соперника, а масрестлеры применившие прием «Тяга с перехватом» в половине случаев (50%) одержали верх в схватках за счет вырывания палки из рук соперника и в половине случаев (50%) за счет частичного вырывания палки.

Вторая группа приемов – это приемы и действия передвижений по доске. Основной направленностью этих приемов является выведения соперника из

устойчивого положения. К этой группе приемов относятся такие атакующие действия как «Шаг (Шаги)» и «Зашагивание». В процессе наблюдения случаев применения приема «Шаг (Шаги)» зафиксированно не было, однако в все спортсмены применявшие прием «Зашагивание» (100%) одерживали победу в схватках за счет того, что соперник теряя равновесие косался доски упора туловищем, коленом, бедром и т.д. (рисунок 4).

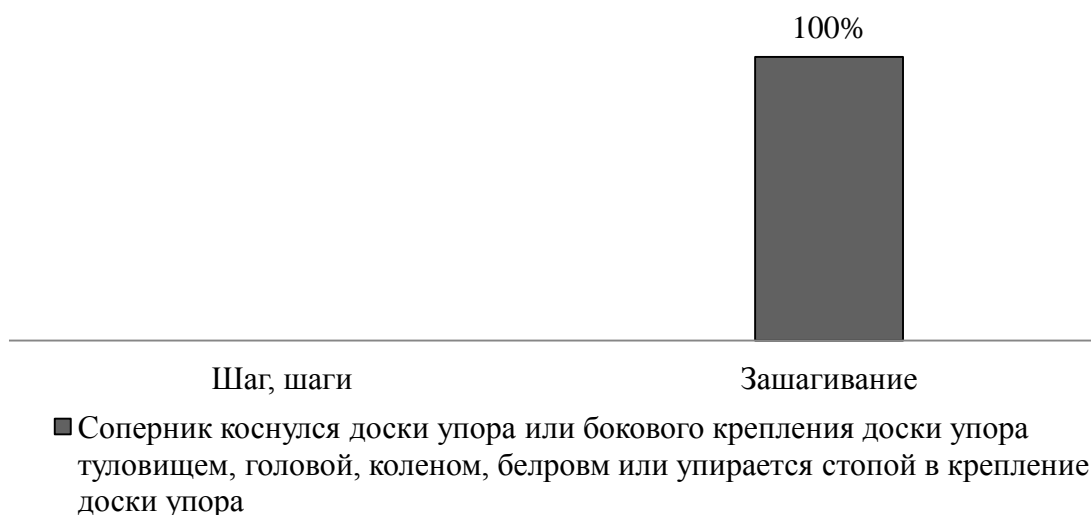


Рисунок 4 – Результаты выполнения приемов направленных на выведение соперника из устойчивого положения

К третьей группе приемов относятся атакующие действия направленные на перетягивание соперника на свою сторону помоста. Условно в данную группу включили два приема: «Тяга сидя» и «Тяга в стойке». Нами было зафиксировано 18,4% побед в схватках за счет перетягивания соперника на свою сторону помоста посредством выполнения приема «Тяга сидя» и 83,4% посредством выполнения приема «Тяга в стойке», на что, в конечном счете, и рассчитаны данные атакующие действия. Однако, выявлены случаи вырывания палки из рук соперника вследствие применения приемов данной группы, так в большинстве случаев (69,4%) применения атакующего действия «Тяга сидя» спортсменам удавалось вырвать палку из рук соперника и в 10,2% случаев применения этого приема частично вырывать палку. Так же в 16,6%

выполнения приема «Тяга в стойке» спортсмены выигрывали схватку за счет вырывания палки из рук противника. Еще 2% случаев применения этого приема «Тяга сидя» спортсмены выигрывали схватку из-за того, что соперник защищаясь оступался и переносил ногу через доску упора (рисунок 5)



Рисунок 5 – Результаты выполнения приемов направленных на перетягивание соперника на свою сторону помоста

Таким образом, подведя итоги наблюдения за соревновательной деятельностью масрестлеров можно сделать следующие выводы:

1. В основе почти во всех атакующих действий в мас-рестлинге («Ушницкий», «Обратная тяга», «Попеременная тяга», «Ключ», «Тяга с накручиванием», «Тяга с перехватом», «Тяга сидя», «Тяга в стойке») лежит такое двигательное действие как тяга, в котором задействованы почти все группы мышц, что в очередной раз подтверждает огромное значение специальной силовой подготовки в этом виде спорта;

2. В соревновательных схватках (составной части соревновательного поединка) по мас-рестлингу спортсмены чаще всего добиваются победы за счет

выполнения атакующего действия «Тяга сидя», в ходе наблюдения нами было зафиксировано 61,25% побед в схватке в результате выполнения данного приема.

3. Основным фактором, влияющим на успешность соревновательной деятельности в мас-рестлинге, является сила хвата. Так большинство побед в схватках (65%) было одержано за счет того, что в результате выполнения атакующих действий спортсменам удавалось вырвать палку из рук соперника. При этом были выявлены случаи частичного или полного вырывания палки из рук соперника даже посредством приемов, которые направлены на перетаскивание соперника на свою сторону помоста. Так в большинстве случаев (69,4%) применения атакующего действия «Тяга сидя» спортсменам удавалось вырвать палку из рук соперника и в 10,2% случаев применения этого приема частично вырывать палку. Так же в 16,6% выполнения приема «Тяга в стойке» спортсмены выигрывали схватку за счет вырывания палки из рук противника. Все это говорит о том, что слабо развиты мышцы кистей и предплечий, которые отвечают за силу хвата, не позволяют спортсменам эффективно выполнять защитные и контратакующие действия.

3.2 Комплекс упражнений направленных на развитие силы хвата мас-рестлеров

В ходе наблюдения за соревновательными поединками мас-рестлеров установлено, что слабо развиты мышцы кистей и предплечий, которые отвечают за силу хвата, не позволяют спортсменам эффективно осуществлять соревновательную деятельность.

Нами был составлен комплекс упражнений направленный на развитие силы хвата мас-рестлеров. В комплекс упражнений были включены следующие упражнения:

1. Поочередное перебирание блинов весом 15, 20, 25 кг щипковым хватом (рисунок б). Дозировка: 3-4 подхода по 15 повторений в обе стороны;

2. Удерживание блинов весом 15, 20, 25 кг щипковым хватом (рисунок 7).
Дозировка: 3 подхода на каждую руку до отказа.

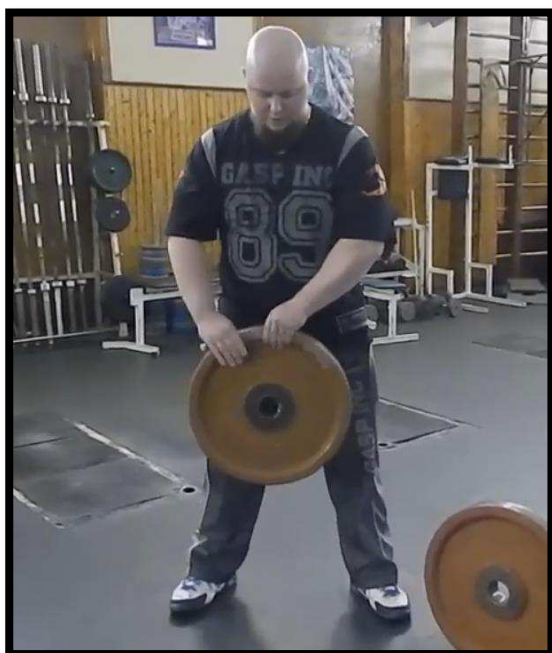


Рисунок 6 – Перебирание блина
щипковым хватом



Рисунок 7 – Удержание блина
щипковым хватом

3. Сгибание рук в запястьях с гантелью в положении сидя предплечья на коленях (рисунок 8). Дозировка: 3-4 подхода по 10-15 раз.

4. Медленное сгибание пальцев со штангой в опущенных руках с фиксацией в верхней точке в положении стоя (рисунок 9). Дозировка: 3-4 подхода по 15-20 раз.

5. Ходьба с отягощением в руках (рисунок 10). Дозировка: 3-4 отрезка по 20 м.

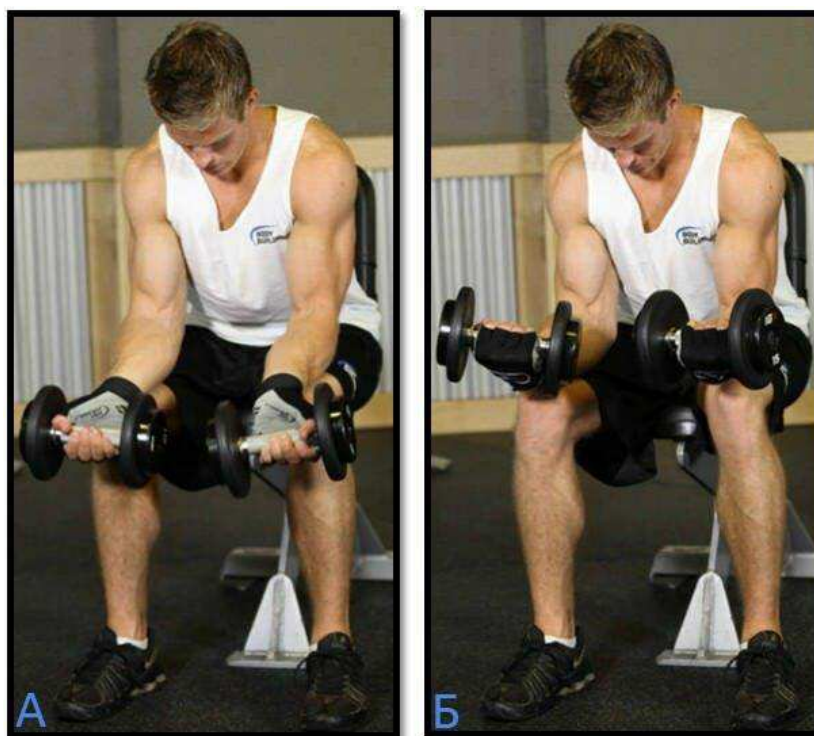


Рисунок 8 – Сгибание рук в запястьях с гантелью в положении сидя предплечья на коленях



Рисунок 9 – Сгибание пальцев со штангой в опущенных руках с фиксацией в верхней точке в положении стоя



Рисунок 10 – Ходьба с отягощением в руках

б. Повороты туловища из виса одной рукой (прямой хват) на высокой перекладине с перехватом на другую руку (рисунок 11). Дозировка: 2 подхода до отказа.

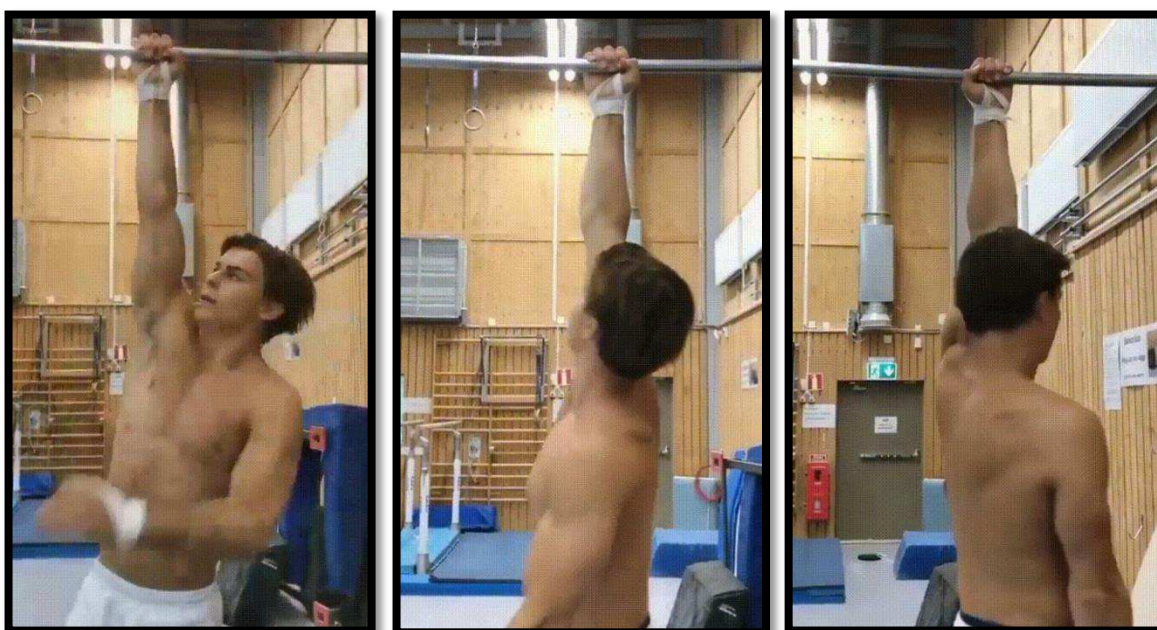


Рисунок 11 – Повороты туловища из виса одной рукой (прямой хват) на высокой перекладине с перехватом на другую руку

7. Вис на высокой перекладине прямым хватом (рисунок 12). Дозировка: 2 подхода до отказа.

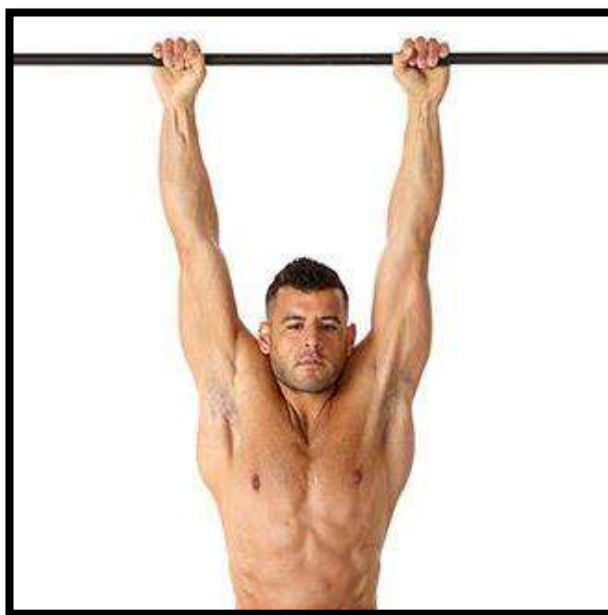


Рисунок 12 – Вис на высокой перекладине прямым хватом

Таким образом, в составленный нами комплекс упражнений для развития хвата мас-рестлеров вошли 7 упражнений. При подборе упражнений мы руководствовались их доступностью и имеющейся материально-технической базой.

3.3 Экспериментальное обоснование применения комплекса упражнений направленных на развитие силы хвата мас-рестлеров

С целью опытным путем проверить эффективность применения в тренировочном процессе мас-рестлеров составленного нами комплекса упражнений направленных на развитие силы хвата, нами был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент проходил на базе СК «Богатырь», в котором приняли участие 20 спортсменов в возрасте от 18 до 20 лет. В начале эксперимента были проведены контрольные поединки между участниками исследования, а так же проведено тестирование исходных показателей силы

хвата спортсменов. В качестве тестового упражнения для оценки силы хвата был выбран вис на высокой перекладине прямым хватом (сек.). Исходя из результатов контрольных поединков и исходных показателей силы хвата, участники исследования были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Результаты контрольных поединков в начале эксперимента представлены в таблице 2, а результаты тестирования силы хвата в начале эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 2 – Результаты контрольных поединков в начале эксперимента

Группа	n	Σ рангов	$U_{\text{эмпирич.}}$	$U_{\text{критич.}}$	P
Контрольная	10	107,5	47,5	19	Недостаточно
Экспериментальная	10	102,5			

Таблица 3 – Результаты тестирования силы хвата в начале эксперимента

Группа	n	$x_{\text{ср}} \pm m$	$T_{\text{табл.}}$	$T_{\text{расчет.}}$	P
Контрольная	10	49,5 \pm 1,03	2,10	0,40	Недостаточно
Экспериментальная	10	50,1 \pm 1,13			

Из таблиц 2 и 3 видно, что обе группы равны. Результаты контрольных поединков и теста по выявлению силы хвата между контрольной и экспериментальной группой различаются недостаточно.

Далее в тренировочный процесс экспериментальной группы был включен составленный нами комплекс упражнений направленный на развитие силы хвата. Данный комплекс спортсмены выполняли два раза в неделю. В остальное время экспериментальная группа занималась по стандартной тренировочной программе. Тренировочный процесс в контрольной группе на протяжении всего эксперимента осуществлялся по стандартной тренировочной программе. Продолжительность эксперимента составила 3 месяца. В конце эксперимента были повторно проведены контрольные схватки и тестирование силы хвата спортсменов. Результаты контрольных поединков в конце эксперимента

представлены в таблице 4, а результаты тестирования силы хвата в конце эксперимента представлены в таблице 5.

Таблица 4 – Результаты контрольных поединков в конце эксперимента

Группа	n	Σ рангов	U эмпирич.	U критич.	P
Контрольная	10	79	24	27	<0,05
Экспериментальная	10	131			

Таблица 5 – Результаты тестирования силы хвата в конце эксперимента

Группа	n	$x_{cp} \pm m$	T табл.	T расчет.	P
Контрольная	10	50,7 \pm 0,90	2,10	2,90	<0,05
Экспериментальная	10	53,9 \pm 0,82			

Из таблиц 4 и 5 видно, что в экспериментальной группе наблюдается достоверно положительный прирост показателей по отношению к контрольной группе. Так среднее количество очков набранных участниками контрольной группы в контрольных поединках в конце эксперимента составило 0,9(\pm 0,21), а экспериментальной группы – 1,7(\pm 0,10) очков ($P < 0,05$). Средняя продолжительность виса на высокой перекладине прямым хватом у спортсменов входящих в контрольную группу составила 50,7(\pm 0,90) сек, а спортсменов входящих в экспериментальную группу – 53,9(\pm 0,82) сек ($P < 0,05$). Корреляционный анализ между результатами контрольных поединков в конце эксперимента и продолжительностью виса на перекладине в конце эксперимента у участников экспериментальной группы показал, что значения статистически значимы ($r_s = 0,709$).

Таким образом, результаты проведенного нами педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности внедрения составленного нами комплекса упражнений направленного на развитие силы хвата в тренировочный процесс мас-рестлеров.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В результате анализа литературных источников установлено, что мас-рестлинг является видом спорта, соревновательную деятельность которого можно определить как единоборство двух спортсменов на специализированном помосте, соревновательной целью которого является превосходство над соперником посредством полного овладения палкой или притягивания соперника на свою сторону помоста. В тренировочном процессе мас-рестлеров большая часть времени отводится развитию силы и специальных силовых способностей, так как уровень развития этих физических качеств является основополагающим компонентом достижения высокого спортивного результата. При этом особое внимание в подготовке высококвалифицированных мас-рестлеров необходимо уделять развитию силы и силовой выносливости тех мышечных групп, которые в наибольшей степени задействованы в выполнении соревновательного упражнения. К таким мышечным группам относятся мышцы спины, ног, кисти и предплечья.

2. Выявлено значение специальных силовых способностей мас-рестлеров в соревновательной деятельности. В ходе педагогического наблюдения установлено, что в основе почти во всех атакующих действий в мас-рестлинге лежит такое двигательное действие как тяга, в котором задействованы почти все группы мышц. При этом в соревновательных схватках (составной части соревновательного поединка) по мас-рестлингу спортсмены чаще всего добиваются победы за счет выполнения атакующего действия «Тяга сидя», в ходе наблюдения нами было зафиксировано 61,25% побед в схватке в результате выполнения данного приема. Также выявлено, что основным фактором, влияющим на успешность соревновательной деятельности в мас-рестлинге, является сила хвата. Так большинство побед в схватках (65%) было одержано за счет того, что в результате выполнения атакующих действий спортсменам удавалось вырвать палку из рук соперника. При этом были выявлены случаи частичного или полного вырывания палки из рук соперника

даже посредством приемов, которые направлены на перетаскивание соперника на свою сторону помоста. Так в большинстве случаев (69,4%) применения атакующего действия «Тяга сидя» спортсменам удавалось вырвать палку из рук соперника и в 10,2% случаев применения этого приема частично вырывать палку. Так же в 16,6% выполнения приема «Тяга в стойке» спортсмены выигрывали схватку за счет вырывания палки из рук противника. Все это говорит о том, что слабо развиты мышцы кистей и предплечий, которые отвечают за силу хвата, не позволяют спортсменам эффективно выполнять защитные и контратакующие действия.

3. Составлен комплекс упражнений направленный на развитие силы хвата мас-рестлеров. Проведенный педагогический эксперимент подтверждает эффективность внедрения составленного комплекса упражнений в тренировочный процесс мас-рестлеров, что выражается в достоверном улучшении показателей соревновательной деятельности и силы хвата спортсменов входящих экспериментальную группу по сравнению с контрольной группой. Так среднее количество очков набранных участниками контрольной группы в контрольных поединках в конце эксперимента составило $0,9(\pm 0,21)$, а экспериментальной группы – $1,7(\pm 0,10)$ очков ($P < 0,05$). Средняя продолжительность виса на высокой перекладине прямым хватом у спортсменов входящих в контрольную группу составила $50,7(\pm 0,90)$ сек, а спортсменов входящих в экспериментальную группу – $53,9(\pm 0,82)$ сек ($P < 0,05$). Корреляционный анализ между результатами контрольных поединков в конце эксперимента и продолжительностью виса на перекладине в конце эксперимента у участников экспериментальной группы показал, что значения статистически значимы ($r_s = 0,709$).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агапов А.В. Ранжирование тестовых упражнений для контроля физической подготовленности мас-рестлеров / А.В. Агапов // Основы развития и пути совершенствования мас-рестлинга: материалы международной научно-практической конференции, в рамках чемпионата мира по мас-рестлингу (Россия, Республика Саха (Якутия), Якутск, 28 ноября 2014 г.). – Якутск: Дани-Алмас, 2014. – С. 18-19.

2. Алексеев В.Н. Оценка значения отдельных видов подготовки и степень их использования в мас-рестлинге / В.Н. Алексеев, Д.Ф. Палецкий // Международные спортивные игры «Дети Азии» – фактор продвижения идей Олимпизма и подготовки спортивного резерва: материалы международной научной конференции, посвященной 20-летию I Международных спортивных игр «Дети Азии» и 120-летию Олимпийского движения в стране. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2016. – С. 165-166.

3. Алексеев В.Н. Совершенствование специальной скоростно-силовой подготовленности студентов занимающихся мас-рестлингом / В.Н. Алексеев // Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия): материалы всероссийской научной конференции с международным участием. – Верхневилуйск: ЧГИФКиС, 2017. – С. 31-32.

4. Блеер А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2010. – 464 с.

5. Бодибилдинг для ленивых / Авт.-сост. Д.А. Борькин. – Москва: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2005. – 92 с.

6. Борохин М.И. Влияние занятий мас-рестлингом на показатели физического развития / М.И. Борохин, А.В. Черкашин, И.И. Баишев, И.И. Портнягин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №5. – С. 16-18.

7. Бочкарев П.Н. Взаимосвязь между уровнем развития специальной силы и эффективностью соревновательной деятельности в мас-рестлинге / П.Н. Бочкарев, А.А. Захаров // Современная система спортивной подготовки в национальных видах спорта и использование народных игр в физическом воспитании: сборник материалов I Университетской научно-практической конференции студентов. – Якутск: СВФУ им. М.К. Аммосова. 2013. – С. 62-66.

8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 3-е изд. – Москва: Советский спорт, 2013. – 216 с.

9. Воложанин С.Е. Специальная силовая тренировка в масс-рестлинге с использованием упражнений атлетизма у старших юношей возрастной группы 15-17 лет / С.Е. Воложанин // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. – 2015. – №2. – С. 73-78.

10. Гомбоев Б.Б. Анализ результатов чемпионата Сибирского федерального университета по мас-рестлингу / Б.Б. Гомбоев, Н.В. Полева, А.В. Берёза // Проспект Свободный-2015: материалы науч. конф., посвященной 70-летию Великой Победы (15-25 апреля 2015 г.). – Электрон.дан. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2015. – С. 42-46.

11. Гомбоев Б.Б. Перспективный план подготовки студентов СФУ к участию в соревнованиях по мас-рестлингу в рамках V Фестиваля студенческого спорта / Б.Б. Гомбоев, Н.В. Полева // Основы развития и пути совершенствования мас-рестлинга: материалы международной научно-практической конференции, в рамках чемпионата мира по мас-рестлингу. – Якутск: Дани-Алмас, 2014. – С. 38-40.

12. Готовцев А.А. Специальная силовая подготовка детей старшего школьного возраста занимающихся мас-рестлингом (на примере Батагайской средней общеобразовательной школы Усть-Алданского улуса) / А.А. Готовцев, М.И. Борохин // Современная система спортивной подготовки в национальных видах спорта и использование народных игр в физическом воспитании: сборник материалов I Университетской научно-практической конференции студентов. – Якутск: СВФУ им. М.К. Аммосова. 2013. – С. 98-103.

13. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 383 с.

14. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – Москва: Советский спорт, 2005. – 600 с.

15. Дохунаев В.С. Методика тренировки силы хвата рук у юных спортсменов Абыйского улуса занимающихся мас-рестлингом / В.С. Дохунаев // Современная система спортивной подготовки в национальных видах спорта и использование народных игр в физическом воспитании: сборник материалов I Университетской научно-практической конференции студентов. – Якутск: СВФУ им. М.К. Аммосова. 2013. – С. 121-124.

16. Захаров А.А. Зависимость силы и мышечной выносливости хвата спортсменов-масрестлеров от антропометрических характеристик кисти и предплечья / А.А. Захаров, Я.Ю. Захарова // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2014. – С. 54-58.

17. Захаров А.А. Мас-рестлинг: учебное пособие / А.А. Захаров. – Якутск: Изд-во Якутского ун-та, 2006. – 160 с.

18. Захаров А.А. Методика развития локальной силовой выносливости мышц, обеспечивающих хват палки в мас-рестлинге для спортсменов-разрядников / А.А. Захаров, В.В. Федоров // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XVII Всероссийской научной конференции. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2013. – С. 108-112.

19. Захаров А.А. Педагогическая оценка силовой подготовленности юношей 15-16 лет, занимающихся мас-рестлингом / А.А.Захаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. –№4 (62). – С. 35-39.

20. Захаров А.А. Пути совершенствования методики силовой подготовки спортсменов в мас-рестлинге / А.А.Захаров, Я.Ю.Захарова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – №11(69). – С. 39-42.

21. Захаров А.А. Развитие силы и выносливости мышц рук квалифицированных масрестлеров с использованием технических средств: дис. ... канд. пед. наук / А.А. Захаров. – Москва, 2017. – 145 с.

22. Захаров А.А. Эффективность использования специальной перекладины для развития локальной силовой выносливости хвата масрестлеров-разрядников / А.А. Захаров, В.В. Федоров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №10 (104). – С. 66-70.

23. Захаров А.А. Тренировочный эффект использования различных средств силовой подготовки для развития силы и силовой выносливости хвата / А.А. Захаров, Я.Ю. Захарова // Современная система спортивной подготовки в национальных видах спорта и использование народных игр в физическом воспитании: сборник материалов I Университетской научно-практической конференции студентов. – Якутск: СВФУ им. М.К. Аммосова. 2013. – С. 140-146.

24. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – Москва: Лептос, 1994. – 364 с.

25. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. – изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 187 с.

26. Кривошапкин П.И. Мас-рестлинг. Биомеханические основы техники, тактики и методики / П.И. Кривошапкин. – Якутск: ООО «Ситим-медиа», 2014. – 144 с.

27. Кривошапкин П.И. Подбор упражнений специально-силовой подготовки в мас-рестлинге / П.И. Кривошапкин, Е.П. Кудрин, Н.С. Филиппов, В.Г. Старостин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №9. – С. 78-82.

28. Кудрин Е.П. Внедрение блок-тяги в технико-тактической подготовке мас-рестлеров / Е.П. Кудрин, И.А. Черкашин // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы вузовской научно-практической конференции школьников, студентов, магистрантов, аспирантов (с. Чурапча, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, 27 февраля 2014 г.) – Киров: МЦНИП, 2014. – С. 89-95.

29. Кудрин Е.П. Развитие технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге с применением технического средства: дис. ... канд. пед. наук / Е.П. Кудрин – Москва, 2017. – 196 с.

30. Логинов В.Н. Мас-рестлинг – как один из видов атлетической гимнастики в республике Саха (Якутия) / В.Н. Логинов // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2015. – С. 139-141.

31. Логинов В.Н. Особенности и виды тяги в мас-рестлинге / В.Н. Логинов // Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия): материалы всероссийской научной конференции с международным участием. – Верхневиллюйск: ЧГИФКиС, 2017. – С. 216-217.

32. Логинов В.Н. Повышение уровня силовой подготовленности спортсменов в мас-рестлинге / В.Н. Логинов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №4. – С. 37-38.

33. Логинов В.Н. Специальная направленность упражнений по физической подготовке в тренировочном процессе с юными спортсменами по мас-рестлингу / В.Н. Логинов // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы XIX Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2016. – С. 126-130.

34. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табков. – Москва: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

35. Мохов А.А. Исследования силовой подготовленности мужчин мас-рестлеров, в весовой категории до 74 кг / А.А. Мохов, М.И. Борохин // Современная система спортивной подготовки в национальных видах спорта и использование народных игр в физическом воспитании: материалы I Университетской научно-практической конференции студентов. – Якутск: СВФУ им. М.К. Аммосова, 2013. – С. 269-275.

36. Об утверждении правил вида спорта «мас-рестлинг» [Электронный ресурс]: утв. приказом Министерства спорта России от 03.06.2015 №581 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.

37. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011. – 864 с.

38. О'Лири П. Выживают сильнейшие: Физ. подгот. в практ. боевых искусств и единоборств / Пэт О'Лири. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 237 с.

39. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко, П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов; под общ. ред. Б.И. Шейко. – Москва: Медиа Активформула Групп, 2013. – 560 с.

40. Протопопов В.В. Совершенствование методики тренировки силы хвата спортсменов, занимающихся мас-рестлингом / В.В. Протопопов // Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия): материалы всероссийской научной конференции с международным участием. – Верхневиллюйск: ЧГИФКиС, 2017. – С. 273-277.

41. Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153 с.

42. Саввин П.П. Силовая подготовка в мас-рестлинге / П.П. Саввин // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы вузовской научно-практической конференции школьников, студентов, магистрантов, аспирантов (с. Чурапча, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, 27 февраля 2014 г.) – Киров: МЦНИП, 2014. – С. 302-304.

43. Сивцев Н.Н. Изучение методики тренировки по мас-рестлингу для развития силы тяги спортсменов / Н.Н. Сивцев // Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия): материалы всероссийской научной конференции с международным участием. – Верхневиллюйск: ЧГИФКиС, 2017. – С. 321-324.

44. Сидоров Г.А. Определение ведущих лимитирующих факторов физической подготовленности спортсменов-разрядников в мас-рестлинге / Г.А. Сидоров, А.А. Захаров // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой отечественной войне. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2015. – С. 194-196.

45. Словарь спортивных терминов / под общ.ред. Р.Р. Салимзянова. – Ульяновск: УВАУ ГА(и), 2008. – 116 с.

46. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд. испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

47. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «мас-рестлинг» [Электронный ресурс]: утв. приказом Министерства спорта России от 05.11.2019 №898 // Всероссийская федерация мас-рестлинга. – Режим доступа: <https://www.mas-wrestling.ru/about/docs/24759/>

48. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 5-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.

49. Чемезов И. Развитие силы хвата рук у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся мас-рестлингом / И. Чемезов // Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия): материалы всероссийской научной конференции с международным участием. – Верхневиллюйск: ЧГИФКиС, 2017. – С. 395-398.

50. Шулунов А.Р. Силовая подготовка единоборцев: учебно-методическое пособие / А.Р. Шулунов. – Улан-Удэ: Изд-во БГСХА им. В.Р. Филиппова, 2009. – 76 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты контрольных схваток и тестирования силы хвата масрестлиров в начале и в конце эксперимента

№ п/п	В начале эксперимента				В конце эксперимента			
	Контрольные поединки, очки		Вис на высокой перекладине, сек		Контрольные поединки, очки		Вис на высокой перекладине, сек	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	2	1	50	56	1	2	51	56
2	1	2	49	48	0	2	49	53
3	1	2	48	45	1	2	51	56
4	2	0	45	52	2	1	47	53
5	0	2	47	55	0	2	49	57
6	2	0	50	47	2	1	50	49
7	1	2	55	50	0	2	55	56
8	2	0	51	51	2	1	51	53
9	0	2	48	49	0	2	49	53
10	2	1	52	48	1	2	55	53
Критерий	U-критерия Манна-Уитни		t-критерия Стьюдента		U-критерия Манна-Уитни		t-критерия Стьюдента	
∑ рангов	107,5	102,5			79	131		
U эмп.	47,5				24			
U крит.	19				27			
X ср.±m			49,5±1,03	50,1±1,13			50,7±0,90	53,9±0,82
T табл.			2,10				2,10	
T расчет.			0,40				2,90	
P	Недостоверно		Недостоверно		≤0,05		≤0,05	

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.Ю. Близневский

« ____ » _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**РАЗВИТИЕ СИЛЫ ХВАТА СПОРТСМЕНОВ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ 18-20 ЛЕТ**

Руководитель



ст. преподаватель

А.А. Близневский

Консультант

_____ профессор, д-орпед. наук А.Ю. Близневский

Выпускник



Е.С. Друзьянов

Нормоконтролер

М. А. Рульковская

Красноярск 2020