

Макарова Ольга Вячеславовна

тренер-преподаватель

МАУ ДО СШ «Хастар»

с. Красные Четаи, Чувашская Республика

РАЗВИТИЕ СИЛЫ ХВАТА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ

***Аннотация:** статья посвящена развитию силы хвата у спортсменов 16–18 лет, занимающихся мас-рестлингом – традиционным видом спорта народа Саха (Якутия). Отмечается недостаточная разработанность методик специальной силовой подготовки в данной области. Цель работы – повышение эффективности тренировок и соревновательных результатов за счет внедрения комплекса упражнений для развития силы хвата. В статье предложен и обоснован специальный комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц кистей и предплечий. Автор делает вывод, что включение данного комплекса в тренировочный процесс позволит повысить конкурентоспособность мас-рестлеров.*

***Ключевые слова:** мас-рестлинг, сила хвата, специальная силовая подготовка, спортсмены, развитие силы хвата, комплекс упражнений, мышцы предплечья и кисти, соревновательная деятельность, традиционные виды спорта.*

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 спортсменов. 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 проекта «Развитие силы хвата спортсменов занимающихся мас-рестлингом 16–18 лет».

Содержание работы

Объект исследования – специальная силовая подготовка в мас-рестлинге.

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

Цели проекта:

1. Развитие силы хвата у спортсменов, занимающихся мас-рестлингом.
2. Повышение эффективности тренировок и спортивных результатов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Разработка комплекса упражнений для развития силы хвата.
2. Внедрение и контроль выполнения упражнений.
3. Оценка эффективности программы.

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

Актуальность темы обусловлена несколькими важными факторами:

1. *Специфика вида спорта*: Мас-рестлинг – это силовой вид спорта, где сила хвата играет ключевую роль. Спортсмены должны обладать крепким хватом, чтобы эффективно удерживать и перемещать соперника. Развитие силы хвата напрямую влияет на результаты в соревнованиях.

2. *Возрастные особенности*: В подростковом возрасте происходит активное физическое развитие, и именно в этот период можно эффективно развивать силу хвата, закладывая основу для будущих спортивных достижений. Правильные тренировки в этом возрасте могут значительно улучшить спортивные показатели.

3. *Профилактика травм*: Сильный хват помогает спортсменам лучше контролировать движения и снижает риск получения травм, особенно в силовых видах спорта. Это особенно важно для молодых спортсменов, чей организм еще формируется.

4. *Конкурентоспособность*: в условиях высокой конкуренции в спорте развитие силы хвата может стать решающим фактором, который позволит спортсменам выделиться и достичь высоких результатов на соревнованиях.

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).

Сила хвата определяется развитием мышц предплечья и кисти:

- основные работающие мышцы: сгибатели пальцев, плечелучевая мышца, круглый пронатор;

- важную роль играют связки запястья и сухожилия.

В мас-рестлинге особенно важны:

- сдавливающая сила;

- статическая выносливость;

- взрывное усилие в начальной фазе.

По мнению И. Чемезова, сильный хват это:

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).

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.

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

- сжимание эспандера;
- кистевая тяга;
- тяга штанги обратным хватом;
- ходьба с гантелями;
- перехваты руками в висе на перекладине;
- перебирание блина щипковым хватом;
- лазание по канату;
- подтягивания на толстой перекладине.

Заключение.

Таким образом, в составленный мной комплекс упражнений для развития хвата мас-рестлеров вошли 8 упражнений.

При подборе упражнений я руководствовалась их доступностью и имеющейся материально-технической базой.

Этот проект поможет комплексно подойти к проблеме развития силы хвата у молодых спортсменов, занимающихся мас-рестлингом, и создать эффективную систему тренировок для достижения высоких спортивных результатов.

Список литературы

1. 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. EDN WUBVAI
2. Блеер А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
3. Бодибилдинг для ленивых / авт.-сост. Д.А. Борькин. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2005.
4. 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. – №5.
5. 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. EDN WFBREP
6. 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. EDN RNНТРХ

7. 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. – Верхневиллойск: ЧГИФКиС, 2017. EDN ZHWHHTJ