

ПРИМЕРНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО МАС-РЕСТЛИНГУ

APPROXIMATE CLASSIFICATION OF STRENGTH EXERCISES ON MAS-WRESTLING

**M. Borochin
E. Kudrin
V. Golokova**

Summary. This scientific article reveals the development of the classification of strength exercises in the training process of mas-wrestlers.

The introduction of experimentally develops methods of power dissipation in the training process of mas-wrestlers, as well as the identification of the efficiency of the training methods consisting of strength exercises.

Keywords: classification, strength exercises, was-wrestling, hailing process, specially prepared strength exercises..

Борохин Михаил Ильич

*К.п.н., Северо-Восточный федеральный университет
имени М. К. Аммосова
bmi1969@mail.ru*

Кудрин Егор Петрович

*К.п.н., доцент, Северо-Восточный федеральный
университет имени М. К. Аммосова*

Голокова Вера Степановна

*К.м.н., Северо-Восточный федеральный университет
имени М. К. Аммосова*

Аннотация. В данной научной статье раскрывается разработанная классификация силовых упражнений в учебно-тренировочном процессе мас-рестлеров. Отражены экспериментально внедренные методики силовых упражнений в учебно-тренировочный процесс мас-рестлеров. Нами выявлена эффективность методик тренировки, состоящих из силовых упражнений.

Ключевые слова: классификация, силовые упражнения, мас-рестлинг, учебно-тренировочный процесс, специально-подготовительные силовые упражнения.

Введение

На протяжении многих веков у якутского народа воспитывалось уважение к предкам, почитались обычаи, верования и традиции. Одним из воспитывающих факторов являются национальные виды спорта, которые прочной нитью связывают настоящее с прошлым. Это история, культура, фольклор, мифы, сказания многонационального народа [1].

Одним из популярных национальных видов спорта, который связывает современных силачей с древними богатырями, является «мас-тардыһыы» (перетягивание палки). Этот якутский национальный вид спорта, представляет собой вид силового единоборства. Впоследствии (перетягивание палки) переименовались и теперь этот вид спорта официально, называется «Мас-рестлинг». «Мас-рестлинг» — спорт, не требующий дорогостоящих спортивных сооружений и инвентаря. Он может культивироваться, начиная от коллективов физкультуры, кончая крупными спортивными клубами, являясь одним из массовых видов спорта для привлечения людей к занятиям физической культурой и спортом [2].

«Мас-рестлинг» — это статический и динамический вид силового единоборства, то есть здесь в основном сочетается два вида мышечной деятельности, которая происходит как в статическом, так и в динамическом

режиме. До середины 1985 года по «мас-рестлингу» (мас-тардыһыы) соревновались в статическом режиме, без видимых движений. Поединок длился 3 минуты и более, кто двинется в сторону, тот проигрывал по решению судьи. После 1985 года этот вид стал более динамичным. Было разрешено выполнять передвижения, рывки, перехваты, множество иных технических приемов, что кардинально изменило исход соревнований. Это привело к усовершенствованию правил соревнований, при этом повысилась зрелищность, привлекательность, азартность данного вида спорта.

В мас-рестлинге внешнее сопротивление сопернику оказывает другой человек, сидящий за опорной доской и старающийся всеми силами не дать противнику вырвать из его рук палку. В этом случае человек выступает в виде отягощения: вес человека, сидящего напротив, становится «снарядом» вместо штанги, гири, и т.д., развивая собственно силовые способности за счет преодоления сопротивления противника. При этом оба спортсмена развивают околораздельные сопротивляющиеся усилия, чтобы вырвать из рук соперника палку [1,2].

Связи выше сказанным и как показывает практика, в мас-рестлинге одним из основных развиваемых физических качеств является сила. И для развития силы спортсменов масрестлеров в учебно-тренировочном процессе применяются различные упражнения силовой

Таблица 1. Классификация силовых упражнений в учебно-тренировочном процессе мас-рестлеров

1 группа	2 группа	3 группа
Соревновательные упражнения	Специально-подготовительные упражнения (силовые упражнения)	Общеподготовительные упражнения (силовые упражнения)
<p>Спортсмены одновременно начинают, тянут палку, спину держат прямо, мышцы напрягаются, туловище отводится, назад и одновременно выпрямляются ноги, что способствует перетягиванию партнера через плоскость опорной доски, преодолевая внешнее сопротивление соперника.</p> <p>Во время перетягивания, палку из рук не выпускают. Если это произойдет, то в чьих руках она окажется, считается победителем (М. И. Борохин, 2016 с. 66)</p>	1. Тяга на блочном тренажере «Нижняя тяга»	1. Приседание со штангой на плечах;
	2. Тяга штанги с носка	2. Становая тяга штанги
	3. Вис на перекладине с весом;	3. Жим штанги от груди, лежа на горизонтальной скамейке;
	4. Вис на крутящийся перекладине	4. Подъем штанги на грудь;
	5. Рывок гири для развития силы кисти рук	5. Подтягивание на перекладине
	6. Скручивания гири	6. Жим ногами лежа на спине
	7. Подтягивание на специальной перекладине «Санникова» (перекладина имитирующая положение палки в различных конфигурациях)	
	8. Ходьба с гирями на руках	

го характера заимствованные из силовых видов спорта таких, как тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, армрестлинг, бодибилдинг.

Изучив научные труды ученых, специалистов по мас-рестлингу Борохина М.И., Захарова А.А., Кудрина Е.П., мы пришли к следующему мнению, что силовые упражнения применяемые в учебно-тренировочном процессе в мас-рестлинге недостаточно раскрыты и изучены. Все это позволило нам выбрать тему научно-исследовательской работы.

Если рассматривать с точки зрения особенностей мас-рестлинга, вся силовая подготовка начиная с развития максимальной, абсолютной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой подготовки, на наш взгляд, являются главными составляющими силовых качеств мас-рестлеров [1,2,3,4].

Цель исследования

Разработка классификации силовых упражнений и применение в учебно-тренировочном процессе мас-рестлеров.

На основании цели были разработаны следующие **задачи исследования:** проанализировать теоретико-методические аспекты классификации силовых упражнений в спорте; разработка классификации силовых упражнений в мас-рестлинге; выявить эффективность применения силовых упражнений в учебно-тренировочном процессе мас-рестлеров.

Для реализации задач были применены следующие **методы исследования:** теоретический анализ и обзор

литературных данных по теме исследования; педагогическое наблюдение за тренировкой мас-рестлеров; экспериментальное тестирование физической подготовленности; обработка результатов тестирования методом математической статистики.

Базой исследования явилась кафедра «Мас-рестлинг и национальные виды спорта» Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова Республики Саха (Якутия).

Согласно теории и методики физического воспитания в видах спорта различают три группы физических упражнений [5,6].

Придерживаясь этой теории мы разработали классификацию трех групп силовых упражнений для использования в учебно-тренировочном процессе мас-рестлеров:

1 группа — соревновательные упражнения; 2 группа — специально-подготовительные упражнения (специально-подготовительные силовые упражнения мас-рестлеров); 3 группа — общеподготовительные упражнения (общеподготовительные силовые упражнения мас-рестлеров). См. табл. 1.

Результаты исследования

В ходе изучения и обработки литературных источников по теории и методике физического воспитания, национальным видам спорта, по силовой подготовке выяснили, что важную роль играют для развития физических качеств, уровень тренированности мас-рестлеров.

Таблица 2. Изменения показателей физической подготовленности спортсменов мас-рестлеров

Тест	Результаты тестирования, $X \pm \sigma$			
	Экспериментальная группа n — 9		Контрольная группа n — 9	
	До начала эксперимента	По окончании эксперимента	До начала эксперимента	По окончании эксперимента
Челночный бег (сек.).	8,6 ±0,3	8,0 ±0,1	8,5±0,3	8,1±0,4
Подтягивание (кол-во раз).	11,7±2,2	19,4±3,4	10,7±2,0	17,3±1,3
Прыжок в длину с места (см.).	210±11,4	265,2±16,0	209,9±13,5	244,3±17,4
Поднимание туловища (кол-во раз.)	21,7±2,8	34,1±3,7	20,4±2,3	30,1±2,4
Отжимание (кол-во раз)	22,2±4	32,8±2,9	20,9±4	29,6±1,7
Приседание (кг.).	100,6±7,6	113,3±5,3	98,9±8,1	110,6±6,8

Проведенные нами исследования показали, что классифицированные силовые упражнения по мас-рестлингу влияют на повышение показателя уровня физической подготовленности и спортивного результата.

В начале педагогического эксперимента нами был выявлен исходный уровень физической подготовки юношей в возрасте от 18 до 21 лет у студентов 1–5 курса, обучающихся кафедры «Мас-рестлинг и национальных видов спорта» Института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова, занимающихся мас-рестлингом.

До начала педагогического эксперимента средние показатели результатов тестирования у спортсменов экспериментальной и контрольной группы не отличаются между собой, что указывает на однородность двух выборочно сформированных групп (таблица 2).

Анализ результатов, полученных во время педагогического тестирования, направленного на выявление физической подготовленности, определили, что в экспериментальной группе по всем показателям тестирования статистически достоверно изменились после проведения и применения экспериментальной методики ($p < 0,05$), а в контрольной группе наблюдается лишь тенденция к улучшению результата, но достоверных отличий не выявлено ($p > 0,05$).

Результаты тестирования свидетельствуют о том, что у спортсменов экспериментальной группы произошел значительный прирост показателей физической подготовленности мас-рестлеров. Данные исследования позволили сделать вывод о том, что разработанная классификация силовых упражнений в мас-рестлинге и рекомендованная нами методика тренировки влияет на физическую подготовленность мас-рестлеров.

Таким образом, анализируя результаты педагогического тестирования, изучив соревновательную деятельность мас-рестлеров в экспериментальной и контрольной группах, можно сделать заключение о целесообразности классификации силовых упражнений. И в периодическом использовании разработанных групп силовых упражнений в учебно-тренировочном процессе в до соревновательном периоде мас-рестлеров.

ВЫВОДЫ

Анализ и обобщение материалов исследования по классификации силовых упражнений по трем группам для совершенствования учебно-тренировочного процесса мас-рестлеров, позволил прийти к выводу, что проблема поиска путей повышения эффективности формирования спортивной подготовки с применением силовых упражнений является актуальной и значимой, особенно с позиции отбора тренировочных средств и упражнений, в разработке и внедрении в практику спортивной подготовки мас-рестлеров для развития специальной и общеподготовительной силовой способности спортсменов.

Как указывается в литературных источниках, на тренировочном этапе 70% составляют упражнения развивающие специальные силовые способности, а 30% процентов составляют силовые упражнения развивающие общее силовые способности [4]. Связи с этим классификация силовых упражнений и внедрение в учебно-тренировочный процесс эффективно повысил уровень тренировки спортсменов по мас-рестлингу.

Как показала экспериментальная исследовательская работа и анализ результатов исследования, данные полученные во время педагогического тестирования в экспериментальной группе по всем показателям тестирования статистически достоверно улучшились, чем в контрольной группе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борохин, М. И. Методика использования двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании студентов территориальных вузов. / М. И. Борохин. — Якутск: Изд. ЯГУ, 2010. — 56 с.
2. Борохин, М. И. Методика использования средств двигательной активности коренных народов Якутии в физическом воспитании студентов. / М. И. Борохин. — Якутск: Издательский дом СВФУ, 2016. — 148 с.
3. Захаров, А. А. Мас-рестлинг / А. А. Захаров. — Якутск: Изд-во ЯГУ, 2006. — 159 с.
4. Кудрин, Е. П. Развитие технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге с применением технического средства: автореф. Дис. . . канд. пед. наук / Е. П. Кудрин — М.: МГАФК, 2017—24 с.
5. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. / Л. П. Матвеев. — М.: ФиС, 1977. — 297 с.
6. Шейко, Б.И., Горулев, П.С., Румянцева, Э.Р., Цедов, Р. А. Пауэрлифтинг от новичка до мастера спорта: монография. / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов. — М.: Изд-во Медиа групп «Активформула», 2013. — 563 с.

© Борохин Михаил Ильич (bmi1969@mail.ru), Кудрин Егор Петрович, Голокова Вера Степановна.

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова