

Научно-популярная серия РФФИ

А.А. Захаров

Развитие силы и мышечной выносливости рук: на примере мас-рестлинга (мас тардыһыыта)



2021

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова
Институт физической культуры и спорта

А.А. Захаров

**РАЗВИТИЕ СИЛЫ
И МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ РУК:
на примере мас-рестлинга (мас тардыһыта)**

Монография

Якутск
2021

УДК 796.034.2(=512.157)
ББК 75.715(2Рос.Яку)
338



Утверждено научно-техническим советом СВФУ

*Издание осуществлено при финансовой поддержке Российского фонда
фундаментальных исследований по проекту № 21-113-40009,
не подлежит продаже*

Рецензенты:

*А.В. Самсонова, д.п.н., профессор, зав. кафедрой биомеханики
ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург»;
М.Д. Гуляев, д.п.н., президент Всероссийской федерации мас-рестлинга, г. Якутск*

Захаров, А.А.

Развитие силы и мышечной выносливости рук: на примере мас-рестлинга (мас тардыһыта) : монография / А.А. Захаров ; Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова. – Якутск : – Якутск : ООО «ИД Университет», 2021. – 152 с.

ISBN 978-5-7513-3101-6

В монографии рассмотрены вопросы взаимовлияния локальной силы и мышечной выносливости при их одновременном развитии. Обоснованы разработанные автором тесты для контроля локальной выносливости мышц верхних конечностей спортсменов, занимающихся мас-рестлингом, а также специальные средства тренировки: косая перекладина, крутящаяся перекладина, «сдвоенная палка» и «широкая доска опоры». На основе использования этих средств тренировки разработана и апробирована методика развития силы и мышечной выносливости рук мадъыны.

Предназначена для тренеров, специалистов, научных работников, преподавателей, аспирантов и студентов высших учебных заведений сферы физической культуры и спорта.

The monography depicts issues of mutual influence of local strength and muscular endurance in case of their simultaneous development. The author substantiates the test (made by the author) to monitor the local endurance of upper limbs muscles for mas-wrestling athletes. Also special means of training oblique crossbar, spinning crossbar, "double stick" and wide support board were developed by the author. Madjyny method of strength and muscular endurance development for hands was developed and approved on the basis of these training means usage.

The monography is intended for coaches, professionals, scientists, teachers, postgraduate students and students of higher education institutions in the field of physical education and sports.

УДК 796.034.2(=512.157)
ББК 75.715(2Рос.Яку)

ISBN 978-5-7513-3101-6

© Захаров А.А., 2021
© ООО «ИД Университет», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава I. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ РУК В МАС-РЕСТЛИНГЕ (МАС ТАРДЫҢЫҒА)	10
1.1. Дефиниция основных терминов мас тардыҗыта	10
1.2. Определение понятий «сила» и «мышечная выносливость».....	16
1.3. Влияние силовой тренировки на проявление выносливости.....	20
1.4. Влияние тренировки на выносливость на проявление силы.....	22
1.5. Методические особенности развития силы и мышечной выносливости	24
Выводы по главе	30
Литература	31
Глава II. КОНТРОЛЬ СИЛЫ И МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ РУК В МАС ТАРДЫҢЫҒА	36
2.1. Кистевая динамометрия (КД) как метод контроля силы и мышечной выносливости рук.....	36
2.2. Контроль мышечной выносливости рук на основе использования тестов «Вис на крутящейся перекладине (ВИСКП)» и ВИСКП60.....	38
2.3. Критерии оценки силы и мышечной выносливости рук квалифицированных мадыны	42
Выводы по главе	43
Литература	44
Глава III. СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛЫ И МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ РУК В МАС ТАРДЫҢЫҒА.....	45
3.1. Основные технические приемы мас тардыҗыта.....	45
3.2. Особенности использования технико-тактических действий среди юношей и взрослых	66
3.3. Особенности соревновательной нагрузки в мас тардыҗыта	69
3.4. Ведущие лимитирующие факторы физической подготовленности квалифицированных мадыны	76
3.5. Зависимость силы и мышечной выносливости рук от антропометрических характеристик кисти и предплечья.....	79
3.6. Выяснение возможных взаимосвязей между силой и мышечной выносливостью рук	83
Выводы по главе	89
Литература	90
Глава IV. ОБОСНОВАНИЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ РАЗРАБОТКИ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ РУК МАДЫНЫ.....	92
4.1. Основные средства и методы физической подготовки мадыны.....	92

4.2. Использование технических средств для развития силы и мышечной выносливости рук.....	95
4.3. Исследование параметров движения спортивной палки в процессе выполнения технического приема «Мускуйан тардыгы».....	98
4.4. Исследование силы тяги при различных угловых смещениях спортивной палки.....	105
4.5. Модифицированные технические средства для тренировки мышц рук мадъыны: специальная перекладина (СП), крутящаяся перекладина (КП), сдвоенная палка, широкая доска опоры.....	111
Выводы по главе	114
Литература	115
Глава V. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ОДНОВРЕМЕННОГО РАЗВИТИЯ СИЛЫ И МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ РУК МАДЪЫНЫ И ОЦЕНКА ЕЁ ЭФФЕКТИВНОСТИ	118
5.1. Исследование утомления мышц руки при выполнении вися на одной руке «до отказа» на стандартной перекладине (СтП) и на косой перекладине СП (СПкосая)	118
5.2. Исследование утомления мышц рук при выполнении висов «до отказа» на стандартной перекладине (СтП) и на «крутящейся перекладине (КП)».....	120
5.3. Особенности использования «сдвоенной палки» и «широкой доски опоры»	122
5.4. Структура методики одновременного развития силы и мышечной выносливости рук у квалифицированных мадъыны с использованием технических средств	125
5.5. Выяснение эффективности использования экспериментальной методики в ходе проведения формирующего педагогического эксперимента	127
Выводы по главе	133
Литература	134
Глава VI. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ РУК МАДЪЫНЫ	136
6.1. Исследование характера спортивных травм в мас тардыгыта.....	136
6.2. Обзор рекомендаций по снижению количества травм рук в мас тардыгыта	139
6.3. Из опыта использования оригинальных приспособлений «сдвоенная палка» и «широкая доска опоры»	143
6.4. Опыт использования защитных наладонников в мас тардыгыта	146
Литература	150