

*Адамова Инесса Олеговна*

студентка

*Захарова Яна Юрьевна*

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный

федеральный университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

*DOI 10.31483/r-139126*

## **ДИНАМИКА СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНКИ, ЗАНИМАЮЩЕЙСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ, В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ**

*Аннотация:* в статье представлен анализ результатов силовых показателей спортсменки, занимающейся мас-рестлингом. На момент проведения исследования возраст спортсменки был 18–19 лет. Весовая категория: 60 кг, рост: 162 см. Стаж занятий мас-рестлингом: 6 лет. Отслеживание значений силовых показателей проводился по следующим тестовым упражнениям: становая тяга; горизонтальная тяга блока сидя; жим штанги, лежа на горизонтальной скамье; приседание со штангой на плечах; взятие штанги на грудь с пола. Исследования охватили период с октября 2023 года по март 2025 года. Было выявлено, что результаты становой тяги и горизонтальной тяги блока сидя растут стремительнее, в среднем + 5–10 кг за 2–3 месяца тренировок. Также можно отметить, что результаты приседаний со штангой на плечах у спортсменки быстро росли в первые месяцы тренировок, а затем стала наблюдаться тенденция +2,5 кг за 2–3 месяца. Ситуация с жимом штанги лежа на горизонтальной скамье несколько отличается, в начале наблюдается довольно резкий скачок результатов, затем результаты стабилизировались, после чего также наблюдается увеличение результатов.

*Ключевые слова:* мас-рестлинг, сила, динамика.

*Выражаем благодарность канд. пед. наук, профессору кафедры теории физической культуры и спорта ИФКиС СВФУ Маргарите Герасимовне Колодезниковой за помощь в написании научной статьи.*

**Введение.** Силовые тренировки играют важную роль в поддержании здорового образа жизни и здорового духа каждого человека. Людям необходимо поддерживать себя в хорошей физической форме. А для этого важен мышечный каркас тела, который и развиваются при помощи силовых тренировок.

Силовые тренировки также важны в подготовке спортсменов практически по всем видам спорта. При этом спортсменам необходим систематический контроль и объективная оценка силовых показателей. Контроль и оценка силовых показателей помогают понять, на верном ли пути спортсмен, верно ли подобран план тренировок, и вовремя внести корректировки в тренировочный процесс. Зачастую спортсмены пренебрегают этим, что может отрицательно сказаться на результатах соревнований.

Для объективизации, повышения оперативности оценки уровня физической подготовленности женщин, занимающихся мас-рестлингом, специалисты рекомендуют использовать становую тягу для контроля силы мышц спины, приседание со штангой на плечах для контроля силы мышц ног [1]. При этом, по мнению специалистов, к ведущим физическим качествам в женском мас-рестлинге, определяющим эффективность соревновательной деятельности также относится и взрывная сила [2]. Следовательно, в нашем исследовании были проанализированы результаты тестирования максимальной силы основных мышечных групп и взрывной силы спортсменки, занимающейся мас-рестлингом.

**Методы исследования.** Данное исследование было проведено на спортсменке И. Возраст: 18–19 лет. Пол: женский. Тренировочный стаж: 6 лет. Весовая категория: 60 кг. Рост: 162 см. Силовые показатели были оценены с помощью следующих тестовых упражнений: становая тяга; горизонтальная тяга блока сидя; взятие штанги на грудь с пола; жим штанги, лежа на горизонтальной скамье; приседание со штангой на плечах. В протокол тестирования вносились зна-

чения максимального веса снаряда, который осилил спортсмен за одно повторение, 1 повторный максимум (1 ПМ). Тестирования проводились регулярно, раз в 2–3 месяца.

*Результаты исследования.* В таблице даны результаты тестирования спортсменки в период с октября 2023 года по март 2025 года.

Таблица

#### Динамика результатов тестовых упражнений

Тестовые упражнения	Октябрь 2023	Ноябрь 2023	Февраль 2024	Октябрь 2024	Декабрь 2024	Март 2025
Становая тяга	100	110	115	110	120	125
Горизонтальная тяга блока сидя	105	110	120	120	130	130
Взятие штанги на грудь	37,5	40	42,5	42,5	45	47,5
Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье	27,5		35	35	35	42,5
Приседание со штангой на плечах	55		70	72,5	75	77,5
Масса тела спортсменки	57	60	61	59	59,5	60

Как видно из таблицы, масса тела спортсменки незначительно увеличилась в течение периода исследования, начиная с 57 кг в октябре 2023 года и достигая 60 кг в марте 2025 года. Однако увеличение не было последовательным в течение всего периода.

Силовые показатели демонстрировали положительную динамику в течение периода исследования. Становая тяга значительно увеличилась со 100 кг в октябре 2023 года до 125 кг в марте 2025 года, что представляет собой увеличение на 25%. Аналогично, горизонтальная тяга блока сидя продемонстрировала последовательное улучшение, увеличившись со 105 кг до 130 кг, что составляет увеличение на 23,8%. Взятие штанги на грудь с пола увеличилось с 37,5 кг до 47,5 кг, что представляет собой прирост на 26,7%. Результаты приседаний со штангой на плечах также улучшилась с 55 кг до 77,5 кг, отражая увеличение на 40,9%. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье показал заметное увеличение с 27,5 кг в октябре 2023 года до 42,5 кг в марте 2025 года, что составляет прирост на 54,5%.

Нужно также отметить то, что по некоторым упражнениям наблюдались некоторые колебания. Так результат становой тяги снизился со 115 кг в феврале 2024 года до 110 кг в октябре 2024 года, прежде чем увеличиться до 125 кг в марте 2025 года.

*Заключение.* Проведенный анализ выявил значительный прирост результатов по тестовым упражнениям: по становой тяге – 25%, по горизонтальной тяге блока сидя – 23.8%; по взятии штанги на грудь с пола – 26.7%; по приседанию со штангой на плечах – 40.9%; по жиму штанги лежа на горизонтальной скамье – 54.5%. В целом можно отметить эффективность использованной тренировочной программы по развитию силы. Однако, стоит отметить, что наряду с общей восходящей тенденцией, в динамике силовых показателей наблюдались небольшие колебания в отдельные месяцы, в частности, снижение результатов в становой тяге в октябре 2024 года. Что может быть связано приостановкой силовых тренировок во время летних каникул.

В целом данное исследование предоставляет ценную информацию о динамике силовых показателей в процессе тренировок и подчеркивает важность индивидуализированного подхода к тренировочному процессу.

### ***Список литературы***

1. Захарова Я.Ю. Обоснование выбора тестов для контроля значимых компонентов физической подготовленности женщин, занимающихся мас-рестлингом / Я.Ю. Захарова, А.А. Захаров // Вестник Северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. – 2018. – №4 (12). – С. 26–31. EDN YSARLV
2. Захарова Я.Ю. Ведущие физические качества в женском мас-рестлинге / Я.Ю. Захарова, Н.В. Никифоров // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12. №4 (48). – С. 69–73. – DOI 10.36028/2308-8826-2024-12-4-69-73. EDN JZCOUL