

Омукчанов Айтал

студент

Анисимов Денис

студент

Научный руководитель

Петров Григорий Иннокентьевич

соискатель, старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ СИЛЫ ХВАТА

МАС-РЕСТЛЕРОВ В СКАЛОЛАЗАНИИ

Аннотация: в статье рассматривается возможность применения методики тренировки силы хвата, разработанной для мас-рестлеров, в подготовке скалолазов. Обосновывается схожесть силовых нагрузок в обоих видах спорта, анализируются ключевые приёмы и упражнения для развития кистевой силы. Представлены результаты внедрения отдельных элементов тренировок мас-рестлинга в занятиях по скалолазанию, выявлены положительные эффекты на выносливость и силовые показатели хвата. Материал может быть полезен тренерам и спортсменам, работающим над развитием силовой выносливости рук.

Ключевые слова: мас-рестлинг, скалолазание, сила хвата, тренировочный процесс, методика.

Введение. Сила хвата играет ключевую роль в таких видах спорта, как мас-рестлинг и скалолазание. Несмотря на различия в их специфике, оба направления требуют высокой выносливости и мощности мышц кистей и предплечий. Мас-рестлинг, как национальный якутский вид спорта, обладает уникальной методикой развития силы хвата, основанной на статико-динамических нагрузках. В то же время в скалолазании именно сила и выносливость хвата часто

определяют успешность прохождения трасс. В связи с этим представляет интерес исследование возможности адаптации тренировочной методики мас-рестлеров к подготовке скалолазов.

Цель исследования – обосновать эффективность применения элементов мас-рестлинговой подготовки для развития силы хвата в скалолазании и представить результаты практического внедрения.

Методы исследования: в ходе исследования были использованы теоретический анализ литературы, педагогическое наблюдение, экспериментальный подход, а также количественные методы оценки с применением динамометрии. Полученные данные подвергались математической обработке для выявления динамики развития силы хвата у спортсменов.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось среди подростков 16–18 лет, занимающихся скалолазанием, не имевших предварительной подготовки в мас-рестлинге. Целью было выявить эффективность применения элементов тренировочной методики мас-рестлеров для развития силы хвата у скалолазов.

В течение шести недель в основную тренировочную программу испытуемых были включены силовые упражнения, характерные для подготовки мас-рестлеров, направленные на развитие силы хвата: статистические удержания, тяги с упором ног в доску, упражнения с эспандерами и захватами различной формы. Тренировки проводились 3 раза в неделю, наряду с основной деятельности по скалолазанию.

Тестирование проводилось до начала эксперимента и по его завершении с использованием ручного динамометра, а также оценивалась продолжительность удержания тела на перекладине и выполнение висов на открытом хвате.

Полученные результаты позволили оценить эффективность предложенной методики, определить динамику развития силы хвата и сделать выводы о целесообразности интеграции силовых элементов мас-рестлинга в тренировочной процесс скалолазов.

Результаты и их обсуждения. По итогам экспериментального цикла у испытуемых отмечено значительное улучшение показателей силы хвата. Средние значения динамометрии повысились на 12–18% по сравнению с исходными данными. Это подтверждает эффективность включения элементов тренировки мас-рестлеров в программу подготовки скалолазов. Особенно выраженные результаты наблюдались у тех участников, которые ранее не уделяли внимания развитию силы предплечий и кистей. Полученные данные свидетельствуют о том, что специфические упражнения мас-рестлинга способствуют целенаправленному развитию мышц, отвечающих за удержание, что критически важно в скалолазании. Таким образом, можно говорить о положительном переносе тренировки хвата между двумя дисциплинами, несмотря на различия в технике и структуре соревновательной деятельности.

Выводы. Результаты исследования показали, что методика тренировки силы хвата, заимствования из мас-рестлинга, может эффективно использоваться в подготовке скалолазов. Систематическое включение упражнений на развитие предплечий и кистей способствует улучшению физической подготовленности и повышает стабильность при удержании зацепов. Положительный перенос тренировочного эффекта подтверждает перспективность междисциплинарного подхода в спортивной практике. Методика может быть рекомендована для использования как в тренировочном процессе, так и в реабилитационных целях после травм, связанных с перегрузкой кистей.

Список литературы

1. Абрамов Г.В. Теория и методика силовой подготовки в спорте: учебное пособие / Г.В. Абрамов. – М.: Советский спорт, 2019.
2. Базанов В.А. Тестирование физической подготовленности спортсменов / В.А. Базанов. – М.: Академия, 2019.
3. Винокуров Н.Н. Мас-рестлинг: история, техника, тренировка / Н.Н. Винокуров. – Якутск: СВФУ, 2020.
4. Гавrilova Е.Н. Психофизиологические особенности силовых упражнений / Е.Н. Гаврилова. – Новосибирск: НГУ, 2021.

5. Жданов И.А. Спортивная подготовка подростков: силовые и выносливости аспекты / И.А. Жданов. – Екатеринбург: УрФУ, 2018.
6. Кузнецов С.В. Физиологи мышечной деятельности спортсменов / С.В. Кузнецов. – СПб.: Питер, 2021.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2021.
8. Попов А.В. Современные методы развития силы хвата у спортсменов / А.В. Попов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №4. – С. 45–49.
9. Сидоров А.Б. Скалолазание: теория и практика тренировок / А.Б. Сидоров. – М.: Спорт, 2020
10. Степанов Ю.В. Междисциплинарные подходы в спортивной подготовке: опыт внедрения / Ю.В. Степанов // Спорт: науки и практика. – 2023. – №32. – С. 12–16.