

**Соловьев Станислав Юрьевич**

тренер-преподаватель по мас-рестлингу

ГБУ РС(Я) «Республиканский центр национальных

видов спорта имени В. Манчаары»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **АПРОБАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА «ТАРБАХ ТАРДЫҤҤЫ» ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И ЦЕПКОСТИ ПАЛЬЦЕВ РУК ПО МАС-РЕСТЛИНГУ**

***Аннотация:** в статье рассмотрен тренировочный и соревновательный процесс с применением тренажера «Тарбах тардыҥҥы» для развития силы и цепкости пальцев рук.*

***Ключевые слова:** сила пальцев рук мас-рестлеров, цепкость пальцев рук мас-рестлеров, Тарбах тардыҥҥы, тренировочный процесс, соревновательный процесс.*

*Актуальность* заключается в том, что на сегодняшний день в мас-рестлинге существует множество проблем, связанных с построением методики и учебно-тренировочного процесса для мас-рестлеров. *Основной проблемой* для тренировки по мас-рестлингу является отсутствие специальных спортивных тренажеров для развития силы и цепкости пальцев рук [4]. Для решения этой проблемы разработан мною тренажер «Тарбах тардыҥҥы» для развития силы и цепкости пальцев рук по мас-рестлингу и как новый вид спорта. 14 июля 2023г. получил патент на полезную модель тренажера RU 220437 U1, 14.07.2023. Заявка №2023118669 [1].

Апробация тренажера «Тарбах тардыҥҥы» проведена в 4 этапа.

1. Анкетирование заинтересованности тренажёром Тарбах тардыҥҥы». В 2023 году в анкетировании приняли участие 34 воспитанника ГБУ РС(Я) «Республиканский центр национальных видов спорта имени Василия Манчаары» и 16 спортсменов с.1-Хомустах. Все знакомы и используют тренажер «Тарбах тардыҥҥы», считают, что это очень полезно. Из 50 респондентов считают, что эти тренажёры развивают такие качества как: 20 человек физические данные в

целом, 38 человек считают, что тренажер «Тарбах тардыһыы» развивает силовую выносливость хвата. 38 человек считают, что с помощью данного тренажера развивается цепкость рук по мас-рестлингу. 8 человек считают, что тренажер закаляет характер. В итоге мы приходим к выводу, что воспитанники и спортсмены заинтересованы и используют данный тренажер на тренировках по мас-рестлингу [2, с. 162].

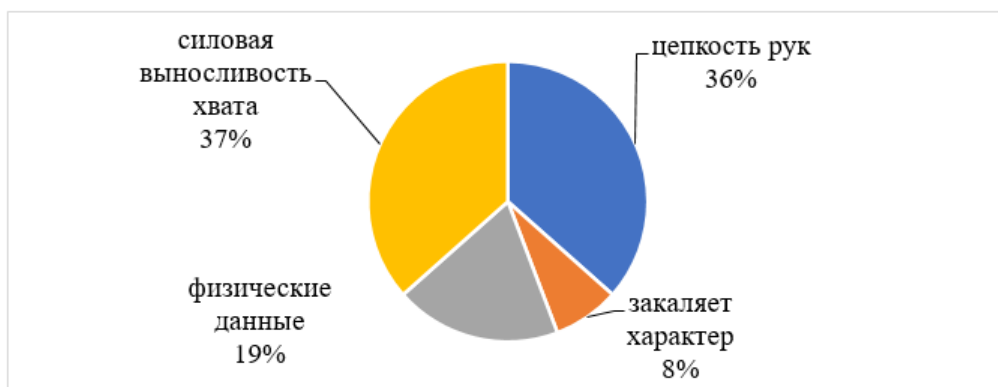


Рис. 1. Анкетирование среди спортсменов по мас-рестлингу

2. Исследование силы и цепкости пальцев рук. В исследовании приняли участие 20 воспитанников. Разделили на 2 группы по 10 воспитанников.

Для сравнения нами воспитанники разделены на 2 группы:

Первая группа тренируется посредством традиционных специальных технических устройств (вис на перекладине, подтягивания, тренировка на эспандере).

А во второй группе применялся составленный комплекс физических упражнений, направленный на развитие силы и цепкости пальцев рук мас-рестлеров посредством тренажёра «Тарбах тардыһыы» [3, с. 315].

Разработана методика развития силы и мышечной выносливости кисти рук мас-рестлеров с использованием технических средств показало свою эффективность так результаты мас-рестлеров контрольной группы улучшились на 3,4%, сила правой кисти с  $48 \pm 3,0$  до  $49 \pm 3,1$  кг, сила левой кисти – с  $49 \pm 2,6$  до  $50 \pm 3,3$  кг (1,6%); в экспериментальной же группе сила правой кисти возросла с  $49 \pm 2,7$  до  $54 \pm 2,6$  кг (на 8,5%), сила левой кисти – с  $50 \pm 2,9$  до  $54 \pm 3,0$  кг (7,9%);

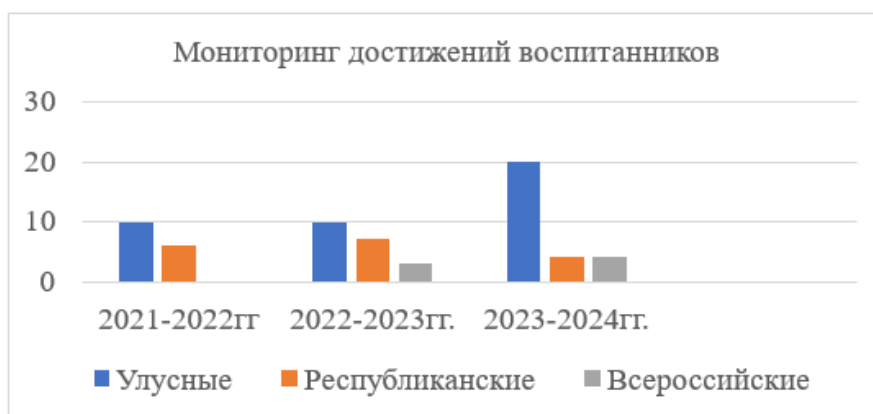


Рис. 2. Мониторинг результатов воспитанников (соревнования, НПК)

Высокие результаты показали:

2021–2022 гг. – на улусных соревнованиях 10 воспитанников, на республиканских 6 воспитанников.

2022–2023 гг. – на улусных соревнованиях 10 воспитанников, на республиканских 7 воспитанников, всероссийских – 3 воспитанников.

2023–2024 гг. – на улусных соревнованиях 20 воспитанника, на республиканских 4 воспитанника, всероссийских – 5 воспитанника.

Мониторинг достижения результатов воспитанников по мас-рестлингу показал, что результаты 2022–2023 гг. повысились 25%, чем результаты 2021–2022 гг. Благодаря использованию тренажера «Тарбах тардыһыы» воспитанники занимают призовые места в турнирах разного уровня [2, с. 162].

### 3. Популяризация и распространение тренажера «Тарбах тардыһыы».

Чтобы увеличить целенаправленную систематическую работу для развития силы и цепкости пальцев рук, в январе 2024 года был принят план соревнований по тарбах тардыһыы в Хомустахском 1-м наслеге. Проведены ряд соревнований.

1. Командное соревнование «Кубок Главы» среди трудовых коллективов МО «Хомустахский 1-й наслег», соревнование по Тарбах тардыһыы. Общий охват 30 человек.

2. Командное соревнование Тарбах тардыһыы среди микрорайонов села. соревнование проводилось среди микрорайонов села 1-Хомустах Намского

улуса. В команде участвовали 7 микрорайонов по 5 человек. Общий охват – 35 человек.

3. Соревнование по Тарбах тардыһыы среди воспитанников лагеря. На базе МБОУ «1 Хомустахская СОШ им.Д.Ф.Алексеева» МО «Намский улус» РС(Я) проведено соревнование по тарбах тардыһыы во время дневного летнего лагеря «Кустук» в июне 2024 года. Приняли участие 39 воспитанников лагеря.

4. Соревнование по тарбах тардыһыы в ысыахе МО «Хомустахский 1-й наслег». Общий обхват – 35 участников.

Общий охват соревнований по тарбах тардыһыы 152 участника. Все участники соревнований были заинтересованы. Все запланированные мероприятия были проведены по срокам. Все микрорайоны села, трудовые коллективы активно приняли участие в соревнованиях.

23 мая 2023 году проведён мастер-класс по «Тарбах тардыһыы» для сборной команды Монголии. 2023–2024 годах проведены мастер-классы по «Тарбах тардыһыы» в рамках образовательных экспедиций в Булунском, Намском, Алданском, Мирном, Ленском районах.

В июне 2023 года республиканские соревнования по тарбах тардыһыы проводились в рамках проведения республиканского ысыаха Мадьыны в местности Орто-Дойду в Хангаласком районе. Приняли участие девочки и мальчики моложе 2005 года: 10 девочек и 12 мальчиков. Общий охват – 22 учащихся. Соревнование проходило, как абсолютное первенство.

С 31 мая по 1 июня 2025 году в Амгинском районе было проведено соревнование по тарбах тардыһыы в рамках ысыаха Мадьыны в Международном турнире по мас-рестлингу на призы пяти абсолютных чемпионов «Игры Манчаары» и Республики Саха (Якутия). Соревнование среди 8 женщин проходило, как абсолютное первенство. До 75кг приняли участие 10 мужчин. Свыше 75 кг соревновались 8 мас-рестлеров. Общий охват соревнования – 26 человек. Все участники показали зрелищные схватки. Ветераны по мас-рестлингу стали победителями, потому что они являются очень опытными масрестлерами и работают на объём. У них развита высокая выносливость.

Таким образом, как отмечают тренеры по мас-рестлингу, тренажёр тарбах тардыны очень безопасный тренажёр. Этот тренажёр могут использовать дети, взрослые и пожилые люди. Мас-рестлеры считают, что Тарбах тардыны является очень интересным и захватывающим видом спорта.

### *Список литературы*

1. Соловьев С.Ю. Тренажер для развития силы и цепкости пальцев рук «Тарбах тардыны». Заявка на полезную модель RU 2200437 U1, 13.09.2023. Заявка №2023118669 от 14.07.2023.
2. Соловьев С.Ю. Разработка тренажера «Тарбах тардыны» для развития силы и цепкости пальцев рук по мас-рестлингу / С.Ю. Соловьев, В.Н. Логинов // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы X Региональной научной конференции молодых ученых. Научные труды студентов, магистрантов и аспирантов. – Чурапча, 2023. – С. 161–164. – EDN ZTUIAO
3. Соловьев С.Ю. Влияние тренажера «Тарбах тардыны» на развитие силы и цепкости пальцев рук по мас-рестлингу / С.Ю. Соловьев, В.Н. Логинов // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: сборник научных трудов XI Региональной научно-практической конференции молодых ученых, приуроченный к 25-летию Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта. Научные труды студентов, магистрантов и аспирантов. – Чурапча. 2024. – С. 313–316. – EDN FZMCND
4. Соловьев С.Ю. Тренировочное устройство «Тарбах тардысы» для развития силы кистей рук при захвате палки перетягивания в борьбе масс-рестлинг / С.Ю. Соловьев, В.Н. Логинов // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сборник материалов IX Международной научно-технической конференции. – Минск, 2024. – С. 59–63.