

**ТРЕНАЖЕРЫ И АППАРАТНО-ПРОГРАММНЫЕ КОМПЛЕКСЫ
В СПОРТЕ, ФИТНЕСЕ.
ТЕХНОСФЕРА И МЕНЕДЖМЕНТ СПОРТА.**

УДК 796.015.256

**ТРЕНИРОВОЧНОЕ УСТРОЙСТВО «ТАРБАХ ТАРДЫСЫ» ДЛЯ
РАЗВИТИЯ СИЛЫ КИСТЕЙ РУК ПРИ ЗАХВАТЕ ПАЛКИ
ПЕРЕТЯГИВАНИЯ В БОРЬБЕ МАСС-РЕСТЛИНГ**

**TRAINING DEVICE “TARBAKH TARDYSY” FOR DEVELOPING HAND
STRENGTH WHEN GRABBING A TUG STICK IN MASS-WRESTLING**

**Логинов В. Н., канд. пед. наук, доцент, Соловьев С. Ю., магистрант
Чурапчинский государственный институт физической
культуры и спорта, г. Чурапча**

АННОТАЦИЯ. Существующие тренировочные устройства не обеспечивают должным образом совершенствование спортивного мастерства в новых видах спорта с учетом соревновательного режима. Предлагаемое тренировочное устройство позволяет повысить эффективность тренировочного процесса масс-рестлеров, в частности, развитие силы кистей рук для захвата палки перетягивания.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: тренировочные устройства, масс-рестлинг, сила кистей рук, захват палки, палка перетягивания.

ABSTRACT. The existing training devices not provided properly ensure the improvement of sportsmanship in new sports, taking into account the competitive mode. The proposed training device makes it possible to increase the effectiveness of the training process of wrestlers, in particular, the development of hand strength when gripping.

KEY WORDS: Training devices, mass-wrestling, hand strength, stick grip, tug stick.

В настоящее время возникновение новых видов спорта, новых упражнений стало довольно распространенным явлением в мире спорта. Различные виды спорта и состязания появляются и очень быстро развиваются, конкурируя с традиционными.

Предлагаемая конструкция относится к тренировочным устройствам, а именно, устройству для развития силы кистей рук и силовой выносливости. Данное устройство изначально было направлено на совершенствование и развитие силы кистей рук при захвате в борьбе масс-рестлинг.

Борьба масс-рестлинг в данное время пользуется большой популярностью как в России, так и во многих странах мира. Этот вид борьбы с древних времен был распространен в Евразии и пользуется широкой популярностью в Республике Саха (Якутия). Древнейший вид национального спорта – перетягивание палки (по-якутски – «масс тардысы») или в современном названии – масс-рестлинг (борьба на палках). За последние годы данный вид спорта получил признание не только в России, но и за рубежом (США, Норвегия и др.), где часто проводятся соревнования международного уровня по масс-рестлингу.

По способу ведения борьбы это единственный вид единоборств, в котором противники не входят в контакт друг с другом, так как борьба ведется посредством палки перетягивания, где особое место занимает захват палки кистями рук.

Для развития силы в борьбе масс-рестлинг используются известные в тяжелой атлетике физические упражнения. Для развития же силы хвата спортсмены используют традиционные упражнения: подтягивание на перекладине, тренировки с кистевыми эспандерами и др., которые малоэффективны для выработки техники перетягивания палки и силы захвата.

Задачей, на решение которой направлена предлагаемая модель, является создание простейшего устройства (спортивного тренажера) для развития силы кистей рук при захвате палки перетягивания.

Целью, при использовании данного тренировочного устройства, является повышение эффективности тренировочного процесса и, в результате, развитие силы захвата, хвата и выносливости кистей рук, которая направлена на удержание нагрузок, создаваемых спортсменом (противником), характерных для масс-рестлинга.

Для решения поставленной задачи разработан тренажер, представляющий собой спортивное устройство для развития пальцев рук при перетягивании подвижной площадки. Тренажер включает базовую площадку прямоугольной формы, на которой с противоположных сторон неподвижно закреплены поперечные упорные планки, выполненные из брусков, посредством продольных брусков и верхней поперечной штанги сформирован канал для продольного перемещения подвижной площадки прямоугольной формы.

Тренировочное устройство иллюстрируется рисунками, где на рис. 1, показан общий вид устройства, на рис. 2 – виды сверху (А) и сбоку (Б) устройства, на рис. 3 – фотоиллюстрация по использованию тренажера.

Тренажер включает горизонтальную платформу (1) прямоугольной формы, на которой со всех сторон установлены бруски: два длинных поперечных (2) и два коротких продольных (5). Платформа (1) может быть выполнена на опорах.

Продольные бруски (5) закреплены параллельно относительно друг друга пропорционально от середины платформы (1) и формируют боковые стенки канала для подвижной прямоугольной площадки (3) с возможностью ее сво-

бодного перемещения. Сверху вертикальную мобильность подвижной площадки(3) ограничивает установленная поперечная штанга (6).

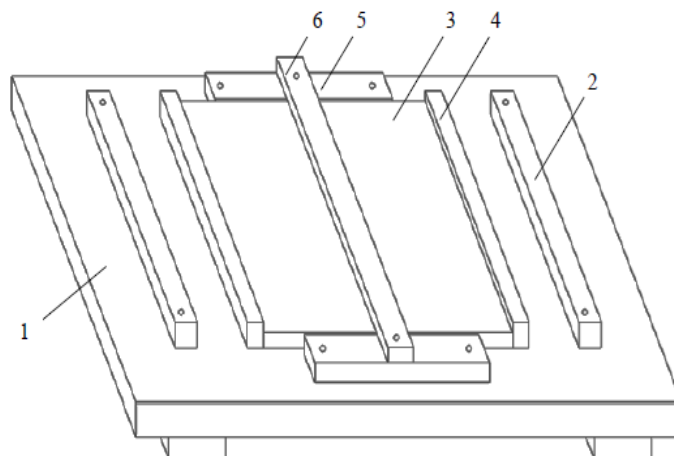


Рис. 1. Общий вид устройства

Бруски (2) служат упорами и предназначены для захвата большими пальцами кистей рук, закреплены с противоположных сторон на некотором удалении от краев платформы (1), достаточном для удобного расположения кистей рук. На поперечных кромках подвижной площадки (3) с каждой из сторон установлены бруски (4), которые служат отжимными планками и предназначены для захвата пальцами. По длине бруски (2) и (4) соответствуют ширине площадки (3), при этом по высоте выступают над площадкой (3).

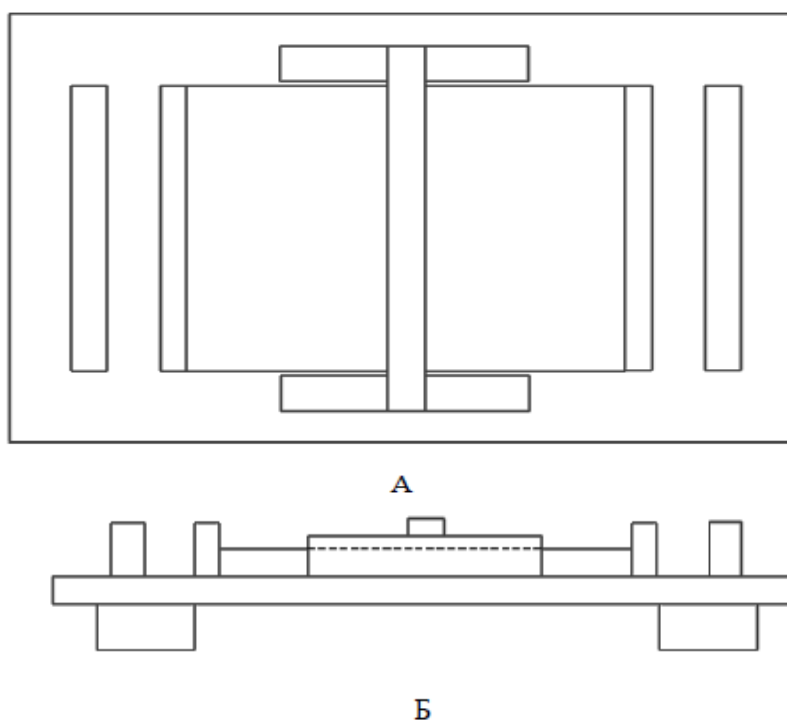


Рис. 2. Вид сверху (а), вид сбоку (б)

Расстояние между внешними гранями планок (4) и внутренними гранями планок (2) при серединном (нейтральном) положении площадки (3) является контрольной областью для поединка по перетягиванию пальцами рук и может составить, например, от 5 до 15 см, в зависимости от весовой категории спортсменов. При нейтральном положении площадки (3) данные расстояния должны быть равны между собой.

Детали тренажера могут быть изготовлены из древесины, фанеры, плитных материалов или пластика, для крепления деталей используют разъемные соединения, например шурупы, саморезы, винты и др. Поверхности трения платформы(1) и площадки (3) могут быть дополнительно обработаны для снижения шероховатости. При этом внешняя поверхность площадки (3) может быть окрашена в разные цвета, например, одна половина красным, другая – синим цветом, по аналогии с известными спортивными снарядами для массрестлинга. Разноцветная окраска площадки служит для четкого выявления победителя, например, в спорных ситуациях состязания по перетягиванию пальцами кистей рук.

Кроме того, тренажер (фиг.3) может использоваться как самостоятельное устройство для проведения в игровой форме соревнований по перетягиванию пальцами кистей рук «Тарбах тардысы» (в переводе с якутского языка – «перетягивание пальцами»).



Рис. 3. Использование тренажера

Устройство используется следующим образом. Два спортсмена становятся друг напротив друга на колени, либо сидят за столом. Подвижную площадку (3) предварительно выравнивают на платформе (1) и вставляют в среднее (нейтральное) положение. Каждый из спортсменов фиксирует большие пальцы

кистей рук за упорными планками (2), остальными пальцами кистей рук – за отжимными планки (4) площадки (3). По сигналу судьи спортсмены стремятся перетянуть площадку (3) каждый на свою сторону. Побеждает тот, кто сможет перетянуть площадку (3) на свою сторону.

Для соревнований могут быть применены правила по масс-рестлингу. В отличие от других видов единоборств, в перетягивании пальцами отсутствует прямой контакт соперников, как и в масс-рестлинге. Выигрывает тот, кто имеет более сильные руки и цепкие пальцы.

Данное тренировочное устройство могут использовать спортсмены любого уровня спортивного мастерства, как мужчины, так и женщины, а также дети и люди преклонного возраста. Технические и функциональные возможности устройства позволяют проводить исследовательские работы и наблюдать за развитием спортсменов в динамике, оценить происходящие изменения и своевременно принять корректирующие меры для получения максимально положительного результата в установленные сроки.

Универсальность и относительная компактность тренажера позволяет осуществлять тренировочные занятия в малых спортивных залах и на открытых площадках. При этом систематические тренировки, способствуют развитию цепкости пальцев и силовой выносливости и могут позволить достичь значительных спортивных результатов в масс-рестлинге.

Список литературы:

1. Логинов, В. Н. Влияние изменения правил соревнования на базовый прием борьбы в мас-рестлинге / В. Н. Логинов, А. И. Пьянзин, А. С. Кузнецов, И. А. Черкашин // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 12. – С. 112–113.

2. Юшкевич, Т. П. Тренажеры в спорте / Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 320 с.: ил.