

Министерство спорта Российской Федерации
Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и
спорта»

**Методические рекомендации «Физическая и технико-тактическая
подготовка в национальных видах спорта Якутии»**

Методические рекомендации

УДК 796/799

ББК 75.1

Готовцев И.И., Артеменко Т.Г., Логинов В.Н., «Физическая и технико-тактическая подготовка в национальных видах спорта Якутии». Чурапча, 2020. - 47 с.

Методические рекомендации предназначены для руководителей и специалистов физической культуры и спорта в качестве источника методического материала и содержат описание организационной работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в условиях Республики Саха (Якутия).

Методические рекомендации разработаны по результатам научно-исследовательской работы, выполненной по приказу Министерства спорта Российской Федерации от 17 декабря 2019 года № 1036 об утверждении Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2020 год и на плановый период 2020 и 2021 годов.

ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный
институт физической культуры и спорта», 2020
Готовцев И.И., Артеменко Т.Г., Логинов В.Н., 2020

1 Методические рекомендации «Физическая и технико-тактическая подготовка в национальных видах спорта Якутии»

1.1 Физическая и технико-тактическая подготовка в мас-рестлинге

Физическая подготовка масрестлеров имеет силовую направленность развития двигательных качеств, которая отражена в таблице 1 с учетом их значимости для соревновательной деятельности, где обозначение 3 - значительное влияние, 2 - среднее влияние, 1 - незначительное влияние.

Таблица 1 - Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта мас-рестлинг

№	Физические качество и телосложение	Уровень влияния
1	Силовые способности	3
2	Скоростно-силовые способности	3
3	Силовая выносливость	3
4	Силовая ловкость	3
5	Мышечная сила	2
6	Телосложение	2
7	Вестибулярная устойчивость	1
8	Гибкость	1

Эффективными общеразвивающими упражнениями без предметов в подготовке масрестлеров являются:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом,

- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание,

- упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы.,

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Особую ценность в физической подготовке занимают общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой,

- с гимнастической палкой,

- с набивными мячами.

Целесообразно использование двигательных действий, для формирования широкой двигательной базы у спортсменов, упражнения из других видов спорта:

- гимнастические упражнения:

- 1) на гимнастических снарядах,
- 2) на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

- упражнения из акробатики:

- 1) кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте;

- легкоатлетические упражнения:

- 1) бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- 2) прыжки в длину с места и с разбега;
- 3) прыжки в высоту с места;
- 4) метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

- спортивные игры:

- 1) баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;

- 2) спортивные игры по упрощенным правилам;

- подвижные игры:

- 1) игры бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

- плавание:

- 1) овладении техникой плавания;
- 2) плавание на дистанцию 25, 50, 100м;
- 3) прыжки, ныряние;
- 4) приемы спасения утопающих.

Своевременное включение в тренировочный процесс упражнений специальной физической подготовки, обеспечивает формирование специальных двигательных умений, что при многократном и систематическом повторении, обеспечивает в последующем приобретение автоматизированного двигательного действия. К общим методическим рекомендациям при занятиях

мас-рестлингом относят, как общие принципы спортивной тренировки, так и специфические принципы, характерные только для мас-рестлинга.

Общие принципы силовой тренировки включают следующие положения:

- основными показателями мышечной силы являются объём и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость),

- эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления - повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнений с увеличением требовательности,

- индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряжённости воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель "повторный максимум" (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения,

- в силовой тренировке предпочтение обычно отдаётся "преодолевающему" режиму, при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого,

- тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях, показатель МП и другие,

- как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учётом трёх основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объёмом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры.

Принципы специальной физической подготовке в силовой тренировке:

- исходная общность нагрузки всех упражнений для мышц подразумевает различие в адаптационных процессах при силовой тренировке и, например, при занятиях направленных на мышечную выносливость,

- принцип перегрузки, связан с постепенным увеличением тренировочных силовых нагрузок, которые сопровождаются соответствующими адаптационными процессами,

- принцип специфической адаптации к установленным требованиям проявляется при выполнении специфической работы, направленной на развитие абсолютной силы.

В занятиях с отягощениями очень важно добиваться такого построения тренировочного процесса, при котором наблюдалась бы постоянная смена тренировочных нагрузок. Используются следующие приёмы:

- выполнять силовые упражнения с точным выполнением повторений,
- варьировать число повторений,
- изменять последовательность выполнения упражнений,
- чаще менять подбор упражнений в тренировке;
- выполнять упражнения с любым весом отягощений при постоянном напряжении,
- отработка приемов и упражнений в паре,
- варьировать скорость выполнения упражнений,
- изменять время отдыха между подходами,
- варьировать величину отягощений,
- использовать различные принципы тренировочного процесса,
- изменять схему построения занятий при развитии отдельных мышечных групп.

Организация тренировочной нагрузки должна базироваться на следующих методиках:

а) методика суперподхода (представляет собой длительное выполнение разных по направленности упражнений). Схема: выполнение упражнений на пресс (8 повторений), затем выполнение упражнений для развития мышц спины (8 повторений), далее спина (8 повторений) + пресс (8 повторений); далее пресс (8 повторений) + спина (8 повторений);

б) методика супермножественного подхода (представляет собой поочерёдное выполнение упражнений для различных мышечных групп). Схема: мышцы живота - 8 повторений (отдых 2 минуты) + мышцы живота - 8 повторений (отдых 2 минуты) + мышцы живота - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты);

в) методика составного подхода (представляет собой чередование упражнений для развития различных мышечных групп, например верхних, нижних конечностей и пальцев рук);

г) методика подходов (представляет собой выбор оптимального числа повторений и интервалов отдыха между подходами с тем расчётом, чтобы последующее упражнение выполнялось также на оптимальном уровне);

д) методика целостного и расчлененного выполнения отдельных периодов и фаз упражнений, специально-вспомогательных упражнений, применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него;

е) ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп;

ж) методика периферийной сердечной активности (представляет собой тренировку для развития различных мышечных групп с акцентом на общую физическую подготовку и развитие аэробных способностей);

з) методика круговой тренировки.

Основой тренировок с мас-рестлерами является выбор наиболее эффективной методики занятий. Наряду с оптимальными тренировочными нагрузками, правильной организацией и повторением занятий, немаловажное значение имеет выбор методов тренировки. Принято считать, что самым эффективным методом является спарринг.

Эффективность тренировочных воздействий на масрестлера, в процессе его физической подготовки, необходимо контролировать, используя апробированные нормативы подготовленности. Такие комплексы контрольных упражнений должны соответствовать этапу подготовки, общий перечень, которых представлен в таблице 2. При проведении тестирования следует

уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий выполнения упражнений спортсменами. Тестирование уровня физической подготовленности проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Таблица 2 - Комплекс контрольных упражнений ОФП и СФП

№	Физическое качество или способность	Контрольное упражнение (тест)
1	быстрота	Бег на 30 м
2	сила	Становая сила (динамометрия) Кистевая динамометрия Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре на брусьях Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Бросок набивного мяча (3 кг) назад Бросок набивного мяча(3 кг) вперед из-за головы
3	взрывная сила	Прыжок в длину с места Прыжок в высоту с места
4	выносливость	Бег на 1000 м
5	силовая выносливость	Поднимание ног к перекладине в висе (количество раз)
6	статическая сила	Время удержания ног в положении угла 90° висе на перекладине (сек) Лазание по канату без помощи ног с удержанием ног в положении угла 90°
7	гибкость	Наклон в перед стоя на скамье (см)
8	ловкость	Челночный бег 3x10 м
9	скоростно-силовое	Тройной прыжок с места Подъем туловища, лежа на спине 20 сек

Учет возрастных и половых особенностей масрестлеров отображается в требованиях к уровню подготовленности в соответствии с этапами спортивной подготовки. В таблицах 3-6 представлены показатели общей и специальной физической подготовленности масрестлеров после окончания очередного этапа спортивной подготовки, для зачисления их в группы на последующие этапы.

Таблица 3 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	
	Юноши	Девушки
быстрота	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 7 раз)

Продолжение таблицы 3

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
скоростно-силовое	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)

Таблица 4 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	
	Юноши	Девушки
быстрота	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
выносливость	Бег 800 м (не более 7 мин 55 с)	Бег 800 м (не более 8 мин 35 с)
сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее % от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее % от веса тела)
	Становая динамометрия (не менее % от веса тела)	Становая динамометрия (не менее % от веса тела)
скоростно-силовое	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)
	Лазание по канату - 4 м без помощи ног (без учета времени)	Лазание по канату - 4 м (без учета времени)

Таблица 5 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	
	Юноши	Девушки
быстрота	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
выносливость	Бег на 2000 м (не более 9 мин)	Бег на 2000 м (не более 11 мин)
сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 75% от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее 50% от веса тела)
	Становая динамометрия (не менее 90 % от веса тела)	Становая динамометрия (не менее 75 % от веса тела)
скоростно-силовое	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 47 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 6 раз)	Лазание по канату - 3 м без помощи ног (без учета времени)

Таблица 6 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	
	Юноши	Девушки
быстрота	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 75% от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее 50% от веса тела)
	Становая динамометрия (не менее 100 % от веса тела)	Становая динамометрия (не менее 80 % от веса тела)

Продолжение таблицы 6

скоростно-силовое	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 50 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 10 раз)	Лазание по канату - 4 м без помощи ног (без учета времени)

Основным элементом техники масрестлера является хват палки, который существенно влияет на успешное выполнение тяги и зависит от величины абсолютной силы и специальной силовой выносливости. Состязания в мас-

рестлинге предполагают разносторонний хват палки перетягивания, в первом случае - одна рука берет палку снизу, вторая – сверху, во втором - внутренний хват, когда хват посередине палки.

Ладонь накладывает на палку с закручиванием за счет растягивания кожи пальцев и ладони в противоположную сторону, тем самым уменьшается нагрузка удержания пальцами. Этот прием захвата отделяет нагрузку на кожу ладоней от пальцев, усиливает продольную тягу пальцев, чему мешает риск повреждения ладони. Тренировочный процесс положительно влияет на кисти спортсменов, кожа на ладонях, клетчатка под ней, мышцы, синовиальные сумочки сухожилий становятся толще и крепче, появляется дополнительный пласт связок, напоминающий подкожную мозоль [71].

Исходное положение до старта и старт являются следующими компонентами в технической структуре мас-рестлинга. Во время исходного положения до старта спортсмены садятся друг против друга посередине доски упора, упираются ступнями об доску, руками захватывают палку. Существует три варианта исходного положения спортсменов до старта. В первом варианте туловище наклонено незначительно вперед, ноги в коленном суставе согнуты (угол в среднем равен $90 - 110^\circ$); такое положение выгодно для быстрого старта за счет запаса отталкивания ногами и разгибания в тазобедренном суставе. Во втором варианте также туловище наклонено вперед, ноги в коленном суставе согнуты, но угол значительно больше – в среднем $110 - 160^\circ$. Это положение используется, когда до старта спортсмены сидят при сильном напоре, и меньше шансов упустить соперника на старте. В третьем – туловище наклонено вперед и в сторону, до касания одной рукой бедра или до упора грудью на бедро. Такое положение обычно используют, когда у соперника тяга равна или чуть больше.

Технический прием, под названием прием «Ушницкий», является важным атакующим действием в мас-рестлинге, обучение которому необходимо посвящать внимание уже на первых занятиях по виду спорта.

Прием «Ушницкий» выполняется с наружного захвата в позиции с палкой на своей стороне от доски упора. В нем есть три момента: 1) наклон туловища в сторону руки с захватом ладонью вверх, приближая насколько можно эту руку к себе; 2) резкий наклон в противоположную сторону с внезапным закручиванием

палки во фронтальной плоскости (в плоскости лба) до допускаемых правилами 90 градусов; 3) резким, ударным движением плеч закручивание палки в сагиттальной (переднезадней) плоскости, приближая к себе хват ладонью вверх, загружая мизинцы соперника и отдаляя от себя хват тыльной стороной вверх.

Палка закручивается в двух плоскостях, фронтальной и сагиттальной.

Защита: во время внезапного закручивания главное – не отставать и делать рывок с наклоном туловища в противоположную сторону, натягивая, силовым напором не позволять свободно крутить палку

Тактические действия в мас-рестлинге разделяются на следующие четыре группы [72, 73]:

1) Атакующая тактика. Заключается в том, что спортсмен со старта перетягивает палку на свою сторону и атакует без снижения интенсивности до тех пор, пока схватка не закончится его победой;

2) Атакующая-выжидающая тактика. Двигательные действия при этом варианте тактики заключаются в менее выраженной активности спортсмена, когда происходит вытягивание палки на свою сторону и ожидание подходящего момента для атаки в случае ошибочных действий соперника или же его утомления;

3) Тактика удержания палки на середине («хатанан олоруу»). Заключается в удержании палки над доской в ожидании выполнения атакующих действий вследствие ошибочных действий соперника, утомления;

4) Тактика удержания палки на стороне соперника. Спортсмен принимает выжидающую позицию, перенеся палку на сторону соперника, и ждет оптимальный момент для контрприема [72, 73].

Технические приемы и действия делятся на приемы, направленные против хвата соперника; технические приемы и действия передвижений по доске упора; приемы направленные на то, чтобы перетянуть соперника на свою сторону. Контрольными упражнениями, для оценки успешности освоения технико-тактическими действиями в мас-рестлинге, выбран такой комплекс, который отражает основные направления вида подготовки и представлен в таблице 7.

Таблица 7 - Комплекс контрольных упражнений технико-тактической

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

№	Технико-тактическое действие	Контрольное упражнение (тест)
1	Трехопорная позиция (тяга)	Движение в нижней тяге: отталкивание обеими ногами от доски упора одновременным выпрямлением поясницы
2	Двухопорная позиция (тяга)	Прямолинейное движение в нижней тяге: отталкивание обеими ногами от доски упора отрывом от помоста одновременным выпрямлением поясницы (не сгибать руки в локте).
		Выполнять отрыв от помоста с учетом стартовой позиции («атака», «выжидание», «универсал»)
3	Переход от трехопорной тяги двухопорную	Прямолинейное движение в нижней тяге: отталкивание обеими ногами от доски упора отрывом от помоста последующим переступанием ног с нижней части доски упора верхний край, одновременным выпрямлением поясницы
4	Владение палкой перетягивания	Техника хвата валки перетягивания
5	Передвижение по доске налево и право	Скользящие попеременные шаги

Структура примерной программы планирования тренировочных занятий в мас-рестлинге для этапа специализированной подготовки по совершенствованию технико-тактических действий, представлена в приложении И. В программе изложено последовательное овладение основными двигательными действиями масрестлера: приемами перетягивая палки, возможные варианты предстартовых позиций и перемещения в позиции борьбы.

1.2 Физическая и технико-тактическая подготовка в якутских прыжках

Построение тренировочного многолетнего процесса сопряжено с рядом объективных факторов, которые составляют возрастные особенности спортсменов, уровень физической подготовленности, тренированности, генетических и антропометрических показателей, сформированность специальных двигательных навыков.

Периодизация этапов спортивной подготовки легкоатлетов учитывает возраст начала занятий по специализации, так в якутских прыжках рекомендуемый возраст начинается в 12-13 лет, для тройного - 14-15 лет. Занятия специальной направленности в прыжках в длину необходимо проводить под строгим контролем специалистов в этой спортивной дисциплине, так как в этот период выполняют много специальных упражнений, которые требуют правильную технику выполнения движений. Неравномерность развития систем

и органов в это период, так же обуславливает специальную физическую направленность занятий до полового созревания.

Этап начальной специализации обусловлен использованием тренировочных упражнений высокой интенсивности и требует высокого уровня физической подготовленности. Увеличивающийся, на этом этапе спортивной подготовки, объем тренировочных нагрузок требует контроля восстановления спортсменов. Воспитания волевых качеств занимает важное внимание в процессе педагогического воздействия.

Этот этап характеризуется переходным периодом в соотношении объема общефизических нагрузок к увеличению специальной направленности упражнений, которые представлены в таблице 8.

Ведущая направленность в физической подготовленности определяется задачей в развитии общей и специально-физической подготовленности, с преимущественной направленностью в развитии значимых двигательных качеств присущих прыгуна - дистанционной быстроты, силы мышц ног и скоростно-силовых проявления. Примерный план нагрузки по видам подготовленности в оптимальном содержании, представлено в таблице 16.

Таблица 8 - Соотношение средств общей, специальной и технической подготовки по годам обучения (%)

Вид спортивной подготовки	Возраст спортсмена и соотношение средств (%)			
	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет
ОФП	45	40	30	25
СФП	30	30	35	35
ТП	25	30	35	40

Направленностью общефизической подготовки является создание общей фундаментальной базы для развития всех без исключения физических качеств. Задачей специальной физической подготовки является воздействие на специальные качества, которые присущи соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в прыжках в длину.

Представленная ниже методика развития специальных качеств - быстроты и скорости разбега отвечает актуальным требованиям техники якутских прыжков.

Акценты, которые отвечают современным тенденциям в различных прыжках легкой атлетики направлены на повышении дистанционной скорости при разбеге и быстроте отталкивания. Поэтому в якутских прыжках, так же тренировочный процесс физической подготовки строят с акцентом на развитие этих двигательных качеств.

В соответствии с биомеханическими расчетами, для увеличения быстроты разбега существует несколько путей, увеличение частоты шагов при той же длине шага, или увеличение и частоты и длины шага одновременно. Учет этих факторов при тренировочном воздействии позволяет акцентированно работать над разными видами быстроты, что в сумме своей позволяет существенно достичь сдвигов в скорости разбега. Известные требования к темпу (частоте) шагов на уровне близким к 5 беговым шагам позволяют строить тренировочный процесс на этапе специализации с использованием специальных скоростно-силовых упражнений с установкой на высокий темп выполнения упражнений и использование состязательного метода для развития темпа.

Один из эффективных средств и метода, состоящего из специальных упражнений, направленных на развитие частоты, описан внизу:

- имитация движений руками во время бега на месте с максимальной частотой - 5-10 сек,
- бег на месте высоко поднимая бедро и максимально часто работая руками и ногами - 5-10 сек,
- бег в упоре о стенку с максимальной частотой движений - 5-10 сек,
- беговые движения ногами в высоком упоре - 5-10 сек,
- бег высоко и максимально часто поднимая бедро - 20 м,
- спринтерский бег с фиксированным укорочением амплитуды бегового шага,
- спринтерский бег под уклон (до 4 градуса).

Бег на короткую дистанцию с уменьшением амплитуды шага в беге является одним из эффективных специальных средств развития частоты беговых

шагов. Такой бег характеризуется дистанцией в длину около 10 шагов с фиксацией меток по всей дистанции на расстоянии в 80-90% от обычного бегового шага. Выполняется темповой бег с хода на высокой скорости. После некоторого времени при освоении высокого темпа на укороченной амплитуде, расстояние между метками рекомендуют увеличивать.

Специфика движений в высоком темпе выражается в необходимости быстро переключаться от напряжения к расслаблению, что обязывает проводить специализированные занятия по мышечному расслаблению.

Для построения техники и длины шага в беге используют ряд беговых и скоростных упражнений:

- бег прыжками с ноги на ногу на передней части стопы - 40-100 м,
- бег «колесом» с тем же акцентом - 30-80 м,
- быстрые прыжки на одной ноге («скачки») на передней части стопы - 20-40 м,
- спринтерский бег со старта исхода на отрезках 30-60 м,
- бег высоко поднимая колени с акцентом на быстрое опускание ноги вниз, загребающим движением - 30-50 м,
- прыжки на прямых ногах с акцентом на активное опускание назад одной ноги и одновременное быстрое поднимание (вынос) другой ноги вперед. Туловище при выполнении этого упражнения необходимо удерживать вертикально, и возможно дальше назад (за эту вертикаль) проводить опускаемую ногу. Место постановки ноги должно находиться чуть впереди проекции центра тяжести тела прыгуна.

Широко применяются различные условия при выполнении упражнений специальной направленности в зависимости от задач тренировки. К таким условиям относятся дополнительные сопротивления и отягощения, и наоборот – облегченные варианты выполнения.

Упражнения спринтерской направленности, выполняются стандартными методами - повторным, повторно-серийным и комплексным. Используют при этом принцип сопряженности в развитии физических качеств и совершенствования технико-тактических способностей.

Используя выше перечисленные методы и средства тренировок можно решать основные задачи в развитии как специальных физических качеств, так и основных двигательных действий у прыгунов в длину в аспекте развития частоты шага и специальной быстроты.

Рекомендуется в течении спортивного сезона использовать специальные беговые упражнения, однако в начале - беговые упражнения в среднем темпе и увеличенную силовую направленность, а по мере приближения соревновательного периода начинают преобладать специальные упражнения с приближенными характеристиками к максимально возможным скоростным движениям.

Одним из доступных на всех этапах спортивного совершенствования средством в воспитании и совершенствовании быстроты являются спортивные и подвижные игры. Динамика и оптимальное чередование работы и отдыха в таких упражнениях позволяют их широко использовать в тренировочном процессе с целью увеличения нагрузки – интенсивности или объема. План годовой подготовки включает обычно объём до 25 % тренировочной нагрузки, которая имеет направленность на развитие физических качеств, средствам, стимулирующие благоприятные эмоции при выполнении тренировочных нагрузок.

Использование затрудненных или не стандартных факторов в тренировочном процессе позволяет повысить тренировочный эффект для всех видов подготовки.

Ниже приведена стандартная методика развития силы основной группы мышц и скоростно-силовых качеств.

Основным показателем для развития быстроты является сила, развитию которой необходимо уделять соответствующее внимание. Так, на всех этапах спортивной подготовки наряду с общеразвивающими силовыми упражнениями предполагается использовать специальные силовые упражнения для прыжков в длину и тройным прыжком. В соответствии с возрастными возможностями в силовую подготовку необходимо включать упражнения с отягощениями. Общеразвивающие упражнения силовой направленности подготовку рекомендуют начинать с укрепления мышц туловища, окружающих

позвоночник (мышцы живота, длинные мышцы спины, косые мышцы туловища) и мышц стопы. При выполнении базовых упражнений: наклоны, повороты туловища, различные прыжки, нагрузка воздействует на большие группы мышц.

В практике спортивной подготовки силовые упражнения обычно делят на следующие группы:

- проявления силы локального характера:

Перечень упражнений влияют на развития не всех групп мышц, а только таких:

1) мышц живота, для которых наиболее эффективны: из положения виса поднимание ног вверх; располагаясь лежа на горизонтальной или под углом поверхности, выполняется подъем туловища; поднимание одновременно ног и туловища вверх;

2) для мышц спины используют упражнения: из положения лежа, лицом вниз, выполняют подъем туловища прогибом назад, наклоны с отягощением на плечах, становая тяга и т.п.;

3) для мышц передней поверхности бедра рекомендуют: сидя на тренажере выполняется разгибание бедра с отягощением, которое расположено на дистальном конце голени;

4) для мышц задней поверхности бедра: из положения лежа на животе, выполняют сгибание в коленных суставах с отягощением (сопротивлением); из положения лежа лицом вниз выполняют подъем туловища за счет сгибания в коленных суставах; подъем таза из положения упор сзади усилием ноги лежащей на возвышении; выполняется тяга блока движением прямой ноги назад с отягощением;

5) для латеральной мышцы бедра: выполняется движение вверх бедра с отягощением; на тренажерном блоке выполняется тяга бедром вперед с отягощением или сопротивлением; толкание бедром вверх и вперед;

6) для икроножных мышц голени: поднимание на пальцах ног с весом; перемещение на носках различным способом и с отягощением; ходьба на внешней, внутренней стороне стопы, на пяточной части и носках;

7) для мышц трицепса и бицепса рук, дельтовидной мышцы (поднимание отягощения через разные стороны, жимы и т.п.);

8) для укрепления связочно-суставных соединений с преодолением веса собственного тела (подтягивание, сгибание-разгибание рук в опоре лежа).

Развитие взрывной силы является ведущей установкой в воспитании специальных качеств, однако фундаментом для развития являются упражнения силового характера. Силовые упражнения для тренировки локальных групп мышц выполняются методами повторным и повторно-серийным. Метод круговой тренировки доказал свою эффективность при использовании в комплексе локальные силовые упражнения:

- первая группа, включение групп мышц глобального воздействия:

Указанные ниже упражнения используются в базовых силовых двигательных действиях больших мышц прыгуна:

- 1) рывок штанги или гири;
- 2) толчок штанги с груди или плеч;
- 3) подъём штанги на грудь;
- 4) тяга рывковая или толчковая;
- 5) протяжка.

Повторный метод тренировки предполагает выполнение обще развивающих упражнений с нагрузкой с собственного веса спортсмена 30-100%. В каждом подходе выполняют 5-6 повторений. Серия упражнений состоит из 2-6 подходов с промежутками для восстановления 2-6 минут. Планируется в одном занятии объем 3-6 серии с перерывами 4-8 минут.

- вторая группа, специальные упражнения скоростно-силового характера:

Направленность скоростно-силовых групп упражнений состоит в развитии силовых качеств мышц бедра, голени и стопы. К этим упражнениям относятся:

- 1) работа в приседах с грифом;
- 2) работа в приседах со штангой;
- 3) полуприсед с грифом;
- 4) полуприсед со штангой;
- 5) присед на одной ноге;
- 6) ходьба вышагивание с отягощением;
- 7) поднимание на высокую опору с собственным весом;
- 8) со штангой, партнером на плечах

9) выпрыгивания отталкиваясь от опоры одной ногой с отягощением на плечах, в руках над головой и т.п.;

10) ходьба широкими выпадами с отягощением;

11) прыжки в разножке с отягощением;

12) прыжки на месте или с продвижением отталкиваясь в основном усилием стопы с отягощением.

Совершенствование специальной силы мышц бедра происходит с использованием повторно-серийного метода с собственным весом от 40 до 90%. В каждом подходе делают 5-6 повторений. В каждой серии - 3-6 подхода и временем для восстановления 5-6 мин. В тренировочном занятии выполняют 3-5 серии с перерывом 5 - 8 мин.

Совершенствование специальной скоростно-силовой направленности для легкоатлетов на всех этапах подготовки является ведущей задачей. Рекомендациями в выборе и использовании специальных упражнений являются:

- упражнения с прыжковой направленностью,
- различные напрыгивания на одной и двух ногах,
- напрыгивания на высокорасположенную поверхность тумбы,
- использования имитации соревновательного двигательного действия.

Специальные прыжковой направленности двигательные действия развивают способность к быстрому отталкиванию и, могут подразделяться в зависимости от легкоатлетической специализации упражнения общей прыжковой направленности и специальной.

К перечню общепрыжковых упражнений относят те движения, которые выполняются с включением мышц обеих ног. Как правило, такие упражнения характерны для прыгунов в длину, тройным прыжком и якутские прыжки, которые выполняются в горизонтальной плоскости, с использованием небольших возвышенностей, уклонов в гору или под неё, напрыгивание на тумбы различной высоты и спрыгивание с них.

Многократное повторение прыжков (многоскоки) рекомендуют использовать на дистанциях 10-60 метров, с чередованием выполнения их с места или с разбега:

- прыжковая работа с ноги на ногу - 10-100 м (10-30 отталкиваний),

- прыжковая работа одной ногой - 10-40 м (10-15 отталкиваний),
- прыжковая работа чередованием с беговыми действиями – 20-50 отталкиваний,
- перемещение с перекатом стопы с пятки на носок - 10-20 повторений,
- прыжковая работа в высоту с разбега и касанием рукой предметов расположенных на определенном расстоянии,
- прыжковая серийная работа по перепрыгиванию препятствий разных размеров по вертикальной и или горизонтальной плоскости.

Принцип сопряженности при выполнении специальных упражнений легкоатлетами создает межмышечные связи, которые наиболее близко отражают состав двигательного действия при выполнении прыжковых упражнений. Так, прыжок вверх с целью касания рукой высоко расположенного предмета, создает своеобразные стереотипы меж мышечной согласованности прыгунов, а при максимальном усилии мышц в отталкивании вперед – формируются видоизмененные прыжковые связи.

Прыжковая работа на тренировочном занятии выполняется повторно-серийным методом. Нагрузка при такой работе определяется рядом показателей, одним из которых является задача тренировочного воздействия и регулируется объемом, интенсивностью и временем на восстановление. Величина интенсивности взаимосвязана количественными показателями в повторениях и сериях прыжков на тренировке.

Однотипная работа, без включения положительных разной степени эмоций работа, как правило, провоцируют в психическом состоянии спортсменов различные негативные проявления (апатии, быстрое утомление, понижение интереса). Существуют по этому поводу разработанные стандартные рекомендации и для вида спорта якутские прыжки. Необходимо включать в тренировочный процесс различные формы игровых упражнений – подвижные и спортивные игры, предлагать в соревновательной форме задания при выполнении стандартных упражнений. Положительные эмоции, состязательность, различные мотивирования способствуют воспитанию базовых нравственно-волевых качеств, эффективно воздействуют на формирование устойчивости к сбивающим факторам психических процессов.

Специальные упражнения, связанные с напрыгиванием на различную высоту и спрыгивания, выполняемые с помощью одной или двух ног, позволяют добиться наибольшего тренировочного эффекта в развитии техники прыжковых действий и специальных физических качеств, направленных на развитие и связочно-сухожильного аппарата у прыгунов. Важным условием в использовании этого метода тренировки специальной прыгучести, является постепенность в количестве повторений и увеличении высоты, а также плановость нагрузок, так как большой объем и интенсивность вызывают большие напряжения в мышцах и связочном аппарате.

Различные способы спрыгивания требуют строгое техническое выполнение, особенно при приземлении на одну ногу, так как крайней степени возникают напряжения, за счет ударного действия и отключения в работе мышц второй ноги. На две ноги спрыгивания можно выполнять как с места, так и с подшагиваний 2-3, что имитирует динамику направления общего движения при прыжках в длину. Последовательность работы звеньев ног заключается в следующем – прыжок с определенной высоты, вовремя без опорной фазы, расслабляет мышцы всего туловища, а с мгновенным касанием поверхности пола заставляет в кратчайшее время включиться процессам напряжения в мышцах и проявить упругость в связочных соединениях. Далее наступает фаза амортизации, последовательно развиваясь от передней части стопы ног, через коленное и тазобедренное межзвенное изменение углов, что проявляется упругой силой при приземлении на две слегка согнутые ноги, упругую переднюю часть стопы. Развиваемая в этом двигательном действии величина упругой силы, по известным данным, превосходит в 1,5-2 раза мышечные напряжения в произвольном напряжении. Важной фазой при выполнении напрыгивания, после приземления, является переход от амортизации к сокращению мышц за короткий промежуток времени, поэтому пауза при переходе в фазы должна отсутствовать.

Спрыгивания на одну ногу выполняются с места или с разбега. Это упражнение более адекватно требованиям предъявляемым к организму при выполнении прыгуном соревновательного прыжка с разбега. Выполнение спрыгивания на одну ногу с разбега, позволяет увеличить горизонтальную

скорость и, как следствие, добиться большего динамического соответствия в характеристиках отталкивания с соревновательным прыжком.

При выполнении спрыгивания на одну ногу следует ориентироваться на двигательную установку «упруго», быстро, мощно оттолкнуться и прыгнуть как можно дальше или выше.

Техника отталкивания при выполнении спрыгивания на одну ногу должна быть максимально приближена к основному соревновательному упражнению. Толчковая нога ставится на место отталкивания почти прямой на всю стопу, перекатом с пятки. Туловище почти вертикально. Отталкивание выполняется мгновенным, взрывным усилием, без паузы в момент окончания амортизационной фазы.

Тренирующий эффект упражнения регулируется высотой спрыгивания, количеством шагов разбега (скоростью), дополнительным отягощением.

Спрыгивания-напрыгивания с места выполняются одиночно или последовательно, на несколько, расставленных на определенном друг от друга расстоянии, высоких опор. Упражнения выполняются повторно-серийным методом. В серии выполняется 8-10 спрыгивание, в тренировочном уроке - 3-4 серии. Спрыгивания с разбега выполняются одиночно, повторно-серийным методом, 8-10 раз на каждую ногу в серии, 2-3 серии в учебно-тренировочном уроке.

Учитывая высокий тренирующий эффект и «остроту» воздействия на организм спрыгивание с возвышения, упражнение применяется один-два раза в недельном микроцикле.

В спортивной практике использование разнообразных средств, для развития двигательных качеств показывает, необходимость широко использовать упражнения, эффективно влияющие на динамику развития ведущих физических качеств на всех этапах подготовки легкоатлетов-прыгунов, является комплексный метод. Использование комплексного метода, так же позволяет творчески подходить специалистам в планировании сочетания средств и методов различной направленностью, что зависит от накопленного опыта, знаний и собственной мотивации.

Далее в работе предложены некоторые апробированные варианты, которые возможно использовать в планировании средств с учетом специфики двигательных действий в виде спорта якутские прыжки (таблица 9).

Таблица 9 - Типовой комплекс упражнений в якутских прыжках

Упражнение	Режим выполнения
- бег на короткие дистанции с подниманием бедра - ускорения на короткие дистанции	1 по 20 м. 4 по 20-30 м.
- многократные прыжки. - ускорения на короткие дистанции	2-3 раза 4 по 20-30 м.
- чередование подскоков - ускорения на короткие дистанции	по 2 на каждой ноге 4 по 20-30 м.
- ускорения на короткие дистанции в гору - ускорения на короткие дистанции под уклон	2-3 раза 4-5 по 50-60 м.
- ускорения на короткие дистанции с сопротивлением - ускорения на короткие дистанции без сопротивления	2-3 по 20-40 м. 4-5 по 20-40 м.

Рекомендуется комплексный метод для развития взрывной силы мышц у легкоатлетов, специализирующихся в якутских прыжках, представлен в таблице 10.

Таблица 10 - Сочетание упражнений для совершенствования взрывной силы спортсменов, специализирующихся в якутских прыжках

Упражнение	Режим выполнения
- выпрыгивания из глубокого приседа с отягощением на двух ногах, - прыжки через барьеры или спрыгивания на двух ногах	10-20 раз 8-16 раз
- подскоки с амортизацией, - подскоки с перемещением вперед	8-16 отталкиваний 8-16 отталкиваний. по 2 повторения
- высокие подскоки, - подскоки многократные	8-12 отталкиваний 15-25 отталкиваний
- подскоки верх на одной ноге,	7-15 на каждой ноге

- перемещение в подскоках с поворот туловища на 180°	7-150 на каждой ноге
- полуприсед с отягощением, - выпрыгивания вверх с отягощением, - напрыгивание на тумбу	3-8 раз 8-15 кг. - 5-15 раз 5-10 раз

Контроль процесса физической подготовки на этих этапах спортивного совершенствования осуществляется в соответствии с требованиями уровня подготовленности, которые указаны в таблицах 11 и 12, для групп начальной подготовки.

Таблица 10 - Зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовленности групп начальной подготовки по якутским прыжкам

Год обучения	Зачетный норматив									
	Бег 30 м (сек)	Бег 60 м (сек.)	Бег 100 м (сек.)	Бег 1000 м (сек.)	Прыжок в длину с места	Тройной прыжок с места	Подтягивание на перекладине	Прыжок через нарты	Метание аркана в цель	Прыжки в длину
1 год	5,5	10,8	без учета вр.		150	400	3	30	5/1	250
2 год	5,4	10,6	15,2	4,15	160	500	4	40	4/1	290
3 год	5,2	10,4	15,0	4,10	170	550	5	50	3/1	310

Таблица 12 - Зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовленности в группах учебно-тренировочной и спортивного совершенствования по якутским прыжкам

Год обучения	Зачетный норматив													
	Бег 30 м (сек.)	Бег 60 м (сек.)	Бег 100 м (сек.)	Бег 1000 м (сек.)	Бег 500 м (сек.)	Бег 3000 м (сек.)	Прыжок в длину с места	Тройной прыжок с места, см	Прыжок в длину с разбега, см	Тройной прыжок с разбега	Подтягивание на перекладине, раз	Прыжок через нарты	Метание аркана, точность	Приседание 1 ногой, на кол-во раз
1-й	5,0	10,0	14,5	4,00	без уч. вр.	без уч. вр.	180	550	320	600	6	60	5/2	25
2-й	4,8	9,7	14,3	3,50	5,20	без уч. вр.	190	650	400	650	7	70	5/3	30
3-й	4,6	9,5	13,8	3,30	5,00	без уч.	200	700	500	700	8	80	4/2	35

						вр.								
4-й	4,5	8,0	13,5	3,10	4,50	10,00	210	750	520	800	10	100	3/2	40
Группа спорт. соверш.	4,3	7,6	12,0	2,50	4,45	9,50	240	800	585	1240	12	150	3/3	30

Якутские прыжки – специальные циклические двигательные действия, характерной особенностью которых являются некоторые технические приемы - разбег, многократные отталкивания и следующие за ними приземления в количестве одиннадцати промежуточных прыжков. В зависимости от задействованной той или иной ноги, при выполнении промежуточных отталкиваний, различают виды национальных прыжков. Кылыы, который состоит из одиннадцати толчков на одной ноге с предварительным разбегом и фазой полета с приземлением на обе ноги. Ыстанга, который состоит из одиннадцати попеременных толчков левой и правой ногой с предварительным разбегом и завершающей фазой полета и приземления на обе ноги. Куобах, состоит из одиннадцати отталкиваний одновременно двумя ногами, с места или небольшого разбега 7-11 метров. Этимология слова куобах означает движения, имитирующие заячий прыжок.

Высокая популярность национальных прыжков, сохранившаяся до нашего времени основана на массовом, популярном и доступном двигательном действии, которое является не только традиционным средством физического состязания в Якутии, но так же является важным подготовительным средством для начала занятий в базовом виде спорта легкой атлетикой.

Все виды спорта имеют историю, связанную с особенностями территорий и народами населявшими её. Якутская земля и природные условия обуславливали основные виды трудовой деятельности, чем были скотоводство, звероводство, рыболовство. Необходимость постоянной охоты на зверей, сохранившаяся до последних времен, так же наложила существенный отпечаток на навыки местных жителей, что требовало в совершенстве знать повадки диких зверей. Имитация эти движений связана со многими предпосылками, что позволяет этому виду спорта, национальные прыжки, оставаться высоко популярным среди якутского населения и сегодня.

Так, движения при выполнении прыжка кылыы, перепрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, отражает структуру движения некоторых птиц -

журавля и стерха. Особенности движений при выполнении прыжка ыстанга, попеременные прыжки с ноги на ногу, имитируют прыжки оленя. Движения при прыжке куобах приближены к движениям в прыжках зайца. Количество повторных прыжков в том или ином виде не случайно, и приближено к количеству повторений этих же зверей.

Особенности техники движений при выполнении якутских прыжков указаны далее. В структуре прыжка начальной фазой является разбег. Второй фазой – многократные отталкивания в количестве одиннадцати последовательных, безостановочных прыжках, и последней фазой – приземление. Исследования показывают, что высоких результатов следует ожидать от прыгунов с высокими скоростно-силовыми качествами в спринтерском беге, а также обладающие высоким показателем в вертикальном прыжке с места и освоившие рациональную технику движения. Показывающим наиболее дальние фазы полета в прыжке, из всех видов якутских прыжков является прыжки на одной ноге кылыы. При этом виде прыжка, кылыы выполняется одиннадцать безостановочных прыжков с разбега на одной ноге. Особенность техники выполнения прыжка кылыы проявляется в наборе скорости бега при начальной фазе, и последующих нагрузках только на одну, опорно-отталкивающуюся ногу, выполняющую одиннадцать циклических отталкиваний на полусогнутой в коленном суставе ноги и приземления. Можно сказать, что общая фаза полета состоит из одиннадцати отталкиваний и последующего приземления на две ноги. Фаза разбега при выполнении прыжка кылыы индивидуальна для каждого спортсмена. Разбег зависит от уровня развития физической и технической подготовленности спортсмена, его квалификации, возрастных показателей, антропометрических и т.п. Имеющиеся данные о длине разгона свидетельствуют, о том, что значительная часть прыгунов колеблется в пределах 25-35м. При этом необходимо учитывать интенсивность набора скорости разбега, что влияет так же на его длину. Общим требованием, при разных дистанциях разбега у прыгунов является критерий максимальной скорости в момент отталкивания, поэтому разбег выполняется с такой динамикой, чтобы достичь максимального ускорения в точке отталкивания. В соответствии с правилами первое отталкивание совершается в

строгих границах от специального бруска. Требованием к технике выполнения отталкивания является сохранение спортсменом в этот момент горизонтальной скорости при незначительном наклоне туловища вперед. Двигательное действие в фазе отталкивания сопровождается постановкой жестко упругой стопы, разгибанием в коленном суставе и заканчивается быстрым выпрямлением толчковой ноги. Движение в плече-локтевом суставе в момент отталкивания, совершают скоординированное маховое движение вперед, тем самым усиливают отталкивание и полет. Фаза полета имеет строгое направление вперед – вверх. Инерционное действие толчковой ноги имитирует цикл, как при естественном беге выносятся вперед вверх, но при опускании вниз не соприкасается с поверхностью. Толчковая нога, согнутая в коленном и тазобедренном суставах, обгоняя маховую, выносятся вперед, затем загребающим движением опускается на грунт – с носка на всю ступню. Процесс, при котором толчковая нога выпрямляется, переходит в фазу полета с последующей амортизирующей опорой стопы на поверхность. Чередование в цикле движений, выполняются в одном темпе, с основной направленностью движения вперед. Для сохранения динамического баланса, туловище подается под небольшим углом от вертикальной линии вперед, при этом движение рук поочередно маховое с целью сохранения динамики движения и баланса в сагиттальной плоскости. Основными ошибками в технике выполнения прыжка кылы является через мерные вертикальные колебания в первых прыжках. Частой ошибкой при выполнении приземления является забрасывания голени ног на последних прыжках назад.

Движения при выполнении прыжка ыстанга состоит из одиннадцати чередующихся прыжковых действий с предварительным разбегом с ноги на ногу и в завершающей фазе приземление на обе ноги. При разбеге техника движений идентична прыжку кылы. Фаза отталкивания характеризуется острым углом при наклоне туловища вперед, что является необходимым для сохранения дистанционной скорости после разбега и передает импульс направления вперед. Рекомендуемый угол при отталкивании составляет 58-60°. Дальнейшая техника движений после отталкивания состоит в энергичном махе ногой с выносом бедра вперед и вверх. В фазе полета у прыгуна происходит

затяжной вынос одной из ног вперед с длинным шагом, при этом необходимо сохранять положение туловища в фазе полета наклоненным вперед. Опускание маховой ноги сопровождается при касании с поверхностью энергичным контактом всей ступнёй. Активные движения руками создают равновесие при энергичном движении их вперед. Отличительные действия у некоторых прыгунов можно отметить при использовании разноименного движения ног к работе рук. Заключительная фаза в прыжке происходит на одиннадцатом прыжковом цикле, где совершается выброс обеих ног вперед с целью увеличения длины всего прыжка.

Техника прыжка куобах состоит также из нескольких ключевых фаз. Фаза разбега, как таковая не значительна или отсутствует, т.е. начало движений может начинаться с толчкового движения с места двумя ногами с переходом в одиннадцать чередующихся прыжков, совершаемые одновременно двумя ногами с места. В месте первого толчкового движения ноги располагают таким образом, чтобы вся ступня касалась поверхности отталкивания и носки находились на одной линии, а стопы ног между собой были не намного шире размера своей стопы. Начало движения предваряет исходное положение, которое состоит из полуприседа с занесенными назад обеими руками и наклоненным вперед туловищем. Фаза выпрямления ног в коленном суставе совершается максимально энергично с резким маховым движением рук с низу вперед. В фазе полета ноги необходимо своевременно согнуть в коленном и тазобедренном суставах для создания упругой силы и переноса туловища снова вперед. Соприкосновение ступней с поверхностью осуществляется полостью. Весь цикл прыжка завершается на одиннадцатом прыжке, с выбрасыванием обеих ног вперед.

Алгоритм освоения техникой якутских национальных прыжков можно изложить таким образом:

- донести знание об основных элементах и фазах в различных видах якутских прыжках,
- визуализация показа техники разбега, отталкивания, полета и приземления,
- визуализация целостного движения в видах якутских национальных прыжков

прыжков,

- развитие соответствующего уровня физической и функциональной подготовленности, поэтапное совершенствование координации движений у спортсменов,

- специальная прыжковая, силовая,

- обучение совершенствование двигательных действий в беге на короткую дистанцию,

- обучение и совершенствование фаз техники прыжка,

- обучение тактики соревновательной деятельности в национальных прыжках.

Типичные и часто отмеченные в технике выполнения якутских национальных прыжков ошибки, состоят в следующем.

Двигательное действие при разбеге в кылы может быть не целостным из-за потери темпа, это может быть следствием или медленным или через мерно высокий разбег и последующие циклические движения. Фаза начального толчкового движения нарушена в момент постановки стопы на доску отталкивания, а также в вертикальной плоскости наклон туловища выбран не оптимальный. В фазах последующих отталкиваний, возможен через мерно интенсивный первый прыжок, и приводит, как правило, к нарушению целостной динамической структуре движения прыгуна. Это приводит к потере ритма и скорости в последующих движениях. В фазе приземления, основной ошибкой может быть, нескоординированные движения по выносу ног вперед

Можно наблюдать в прыжке ыстанга при выполнении разбега и отталкивания сходные нарушения техники движения, как и при выполнении прыжка кылы.

Особенность в прыжке куобах имеет разбег, в котором используют всего несколько не больших шагов. В фазе разбега часто встречается потеря темпа и ритма, как правило, это приводит к замедлению целостного движения и соответственно общей длине прыжка.

Контрольные нормативы технико-тактической подготовленности спортсменов, специализирующихся в национальных якутских прыжках, с

указанием вида прыжка и соответствующего спортивного разряда, содержатся в таблице 13.

Таблица 13 - Зачетные нормативы по якутским прыжкам

Годы обучения	6 отметок (6 прыжков)			8 отметок (8 прыжков)			11 отметок (11 прыжков)			Разряд
	Кылыы	Ыстана	Куобах	Кылыы	Ыстана	Куобах	Кылыы	Ыстана	Куобах	
1 год (12 лет)	13 м	11м	9м	16м	15м	10м	-	-	-	
2 год (13 лет)	15м	13м	11м	18м	17м	12м	-	-	-	
3 год (14 лет)	17м	15м	13м	20м	19м	14м	33м	30м	26м	Юн.раз.
4 год (15 лет)	19м	17м	15м	23м	21м	16м	36м	35м	30м	III разряд
Группа спортивного совершенствования										
1 год (16-17 лет)	22м	20м	18м	25м	22м	19м	38м	37м	31м	II или I р. МС РС(Я)

1.3 Физическая и технико-тактическая подготовка в хапсагае

Выбор наименования якутского единоборства национальной борьбы «хапсагай» определен двумя корнями слов «хап» - лови и «сагай» - толкни, дёрни. В понимании специалистов - «лови» и «бросай» это два базовых движения в технико-тактическом арсенале борцов, с помощью которых выполняется победное действие над соперником [25, 48].

Другим пониманием с якутского языка национальной борьбы «хапсагай», дошедшим до нас из глубокой древности, является - «состязания в ловкости». Правила борьбы «хапсагай» базируются на понимании одноактной схватки. Каждый борец в поединке стремится с помощью различных приёмов вывести соперника из состояния баланса и вынудить, разрешенным правилом способом, его к касанию какой-либо частью тела земли. Поединок заканчивается в случае, когда один из борцов касается какой-либо частью тела (за исключением ступней ног) земли. В ней отсутствуют болевые приёмы, длительные силовые удержания в партере и положении лёжа. По некоторым правилам в не далеком прошлом, технические действия оценивались следующим образом: за касание одной рукой земли засчитывают штраф один балл, за остальные касания, в том числе и касание двумя руками, - чистая победа.

В настоящее время правила борьбы «хапсагай» регламентируются следующим: продолжительность схваток в зависимости от возраста

сореvнующихся и уровня состязаний варьируется от 0 до 4 минут, полуфинальные 6 минут, и финальные схватки среди взрослых (в возрасте 21-39 лет) 10 минут соответственно. Весовые категории среди борцов зависят от возрастной группы спортсмена, которые имеют 6 ступеней и находятся в пределах возрастных границ от 10 до 40 лет и старше.

Ниже перечислены технические действия, которые допускаются использовать всеми группами спортсменов:

- нырки,
- проходы в ноги наклоном, которые в некоторых случаях проводятся в комбинации с переводами и рывками за руки,
- подсечки,
- обхваты рукой в раздельности,
- обхваты ногой,
- рывки руками,
- сбивания с различными захватами ног и рук («тургэн»),
- «скручивания за руки»,
- броски, которые делятся на броски через спину и броски «халбарыйыы».

Броски через спину сходны по своему рисунку с подножками, а броски «халбарыйыы» похожи на броски через грудь или подсечки с падением, но выполняются, не касаясь земли или поверхности ковра.

Спецификой «хапсагая» является также и то, что подсечки могут проводиться вообще без захвата. При этом технические приёмы «хапсагая», логически обусловлены особенностями этой борьбы - использованием простых приёмов и комбинаций, причём соотношение простых приёмов и комбинаций перевешивает в сторону комбинаций. В «хапсагае» достаточно с помощью обманного действия заставить соперника потерять равновесие и коснуться третьей точкой земли, что равносильно победе.

Специальные устройства для совершенствования технико-тактических действий в борьбе разрабатывались Д.П. Коркиным. На рисунке 1 представлена из личного архива схема с этапами, фазами и средствами обучения технико-тактическим действиям.

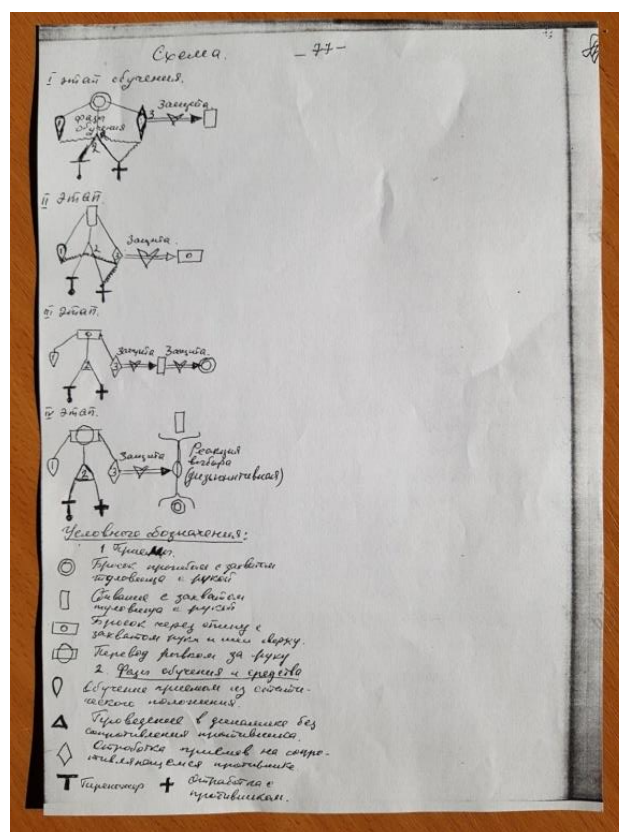


Рисунок 1 - Фото рукописных документов из архива Коркина Д.П. Схема этапов, фаз обучения приемам и используемых средств

Анализируя систему тактико-технических приёмов, характерных только для борьбы «хапсагай», Д.П. Коркин выделил «охват рукой», «упором в бедро» и «тургэн» (в переводе с якутского «скорость»). Данная группа приёмов имеет достаточно широкий спектр воздействия, которые направлены на выведение соперника из состояния равновесия толчками в плечо, шею, корпус, используя рывки вверх, в стороны, вниз при одновременном захвате обеих рук.

Проходы в ноги, как правило, применяются в завершающей части комбинаций, после действий руками, вывода из равновесия, обманных движений. Хапсагаисты, владеющие в совершенстве этими приёмами, имеют высокую скорость и отличаются прекрасной цепкостью.

Для развития и совершенствования специальной физической подготовленности борцов, как вольного стиля, так хапсагаистов, широко используют специальные тренажеры. Таким средствам относят – «Стенка Коркина», «Лазание с помощью рук по подвесным цилиндрическим брускам», «Нустр», лазание по канату на руках, тренажер «Проход в ноги», упражнения «Удары кувалдой о шину» и «Работа рук с канатами».

Основная направленность воздействия работы на тренажере «Стенка Коркина»: развитие чувства антиципации, умственная деятельность, качества внимания, физических и психологических качеств борца (рисунок 2).

Тренажер "Стенка Коркина" требует умственной работы, которая заключалась в решении двигательной задачи для борцов, формирующаяся из условия необходимости перед каждым быстрым движением выбрать отверстия, расположенные в не последовательном порядке, что исключает автоматическое попадание.



а)



б)

а) в настоящее время проводятся исследования методом ЭМГ, б) Д.П. Коркин проводит тренировку с использованием тренажера
Рисунок 2 – Тренажер «Стенка Коркина»

При работе на этом тренажере развиваются специальные физические качества: силовая ловкость, скоростно-силовая, специальная выносливость. Наиболее задействованные мышцы, при выполнении двигательных действий на тренажере «Стенка Коркина» представлены в приложении Б.

Требования к технике выполнения упражнений на тренажере и методика содержится в последующем описании. Одна их основных задач работы на "Стенке Коркина" это развитие координационных, силовых способностей борца или так называемой "силовой ловкости", а также умственной деятельности, в аспекте не только необходимости принятия решения борцом в короткий

промежуток времени в какое отверстие попасть палкой, но и активным включением антиципации, с целью заранее предвидеть какое движение выполнить через один или более ходов.

Борец, в исходном положении лицом к стенке, удерживает в каждой руке палку. По сигналу, борец должен подниматься вверх, используя только силу рук и туловища, при этом попадая поочередно каждой палкой в отверстия, которые он выбирает самостоятельно. В зависимости от задания может подняться в верх и спуститься обратно, или выполнять перемещение в различных направлениях (горизонтально, вертикально, горизонтально-вертикально).

На этом тренажерном устройстве можно выполнять упражнения с различной силовой нагрузкой, перераспределять напряжение отдельных мышечных групп, т.е. больше загружать мышцы рук и ног - в зависимости от готовности учащихся совершенствовать свои координационные способности.

Во-первых, в соответствии с законами физиологии, чтобы тренировать гликолитические мышечные волокна, их надо включить в работу. Отсюда сразу вытекают требования к интенсивности работы, она должна быть в районе 80 % от максимума. При такой нагрузке включаются практически все двигательные единицы.

Во-вторых, необходимо, чтобы работа продолжалась достаточное время для того, чтобы возбудить те самые механизмы, которые будут потом обеспечивать гипертрофию митохондрий. Необходимо легкое закисление, появление свободного креатина, повышение концентрации анаболических гормонов в крови и мышечных волокнах.

Рекомендуется делать 10 повторений в подходе, и если спортсмен не может выполнить 10 повторений, то вес снижается, но психическое напряжение остается тем же. Спортсмен должен выполнять каждое движение более интенсивно. В этом случае рекрутируются все мышечные волокна, а степень накопления свободного креатина и ионов водорода становится оптимальной для стимулирования транскрипции - считывания информации с ДНК. Во время такого упражнения тратится не более 30 % АТФ и креатин-фосфатов, поэтому во время двухминутного восстановления накопление ионов водорода и лактата не превысит критического уровня, разрушающего митохондрии.

Увеличение количества подходов приводит к постепенному накоплению гормонов в крови и активной мышечной ткани, поэтому 10 подходов обеспечивают требуемую концентрацию гормонов в мышечных волокнах. Большое количество подходов может привести к полному разрушению АТФ и креатин-фосфатов в мышечных волокнах, что задержит процесс восстановления на несколько суток.

Рекомендуемые показатели методики:

- интенсивность нагрузок – 60-80% от разового максимума,
- продолжительность – 20-30 сек (10 повторений),
- интервал отдыха – 60-120 с,
- количество подходов – 10-20 раз,
- количество тренировок в неделю – 3-7.

Развитие специальных физических качеств с использованием тренажера лазание с помощью рук по подвесным цилиндрическим брускам (рисунок 3).

Совершенствование силовых способностей борцов, мышц плеча, локтя, запястья и кисти является одной из ведущих задач в подготовке спортсменов на всех этапах спортивного совершенствования. Специальное спортивное устройство состоит из двух рядов вертикально подвешенных на верёвках цилиндрической формы деревянных палок в количестве до 20-30 пар, на расстоянии 25,0-35,0 см вдоль каждого ряда и 40,0-50,0 см в ширину. Спортсмену необходимо, без помощи ног перехватывая каждый раз руку с одной палки на другую перемещаться, таким образом, вперёд лицом.

Упражнения для тренировки силовой выносливости рук и спины для борцов является упражнение выполняемые на устройстве «Лазание с помощью рук по подвесным цилиндрическим брускам».



а)



б)

а) вид тренажера с боку, б) спортсмен выполняет задание на тренажере
Рисунок 3 – Тренажер «Лазание с помощью рук по подвесным цилиндрическим брускам»

В процессе использования этого тренажера, рекомендуется в тренировке специальные методы развития силовой выносливости.

Экстенсивный интервальный метод - применяется в случае выбора развития выносливости с помощью аэробных процессов, то есть при участии кислорода. Способ предполагает проведение нескольких упражнений с отягощением равным массе своего тела либо 30-40% от максимального единичного повторения. В этом случае необходимо использовать круговой метод тренировки. В каждом подходе должно быть от 20 до 40 повторений. Отдых между упражнениями - до 2 мин., между кругами - 5 мин. Число кругов - 3-5.

Интенсивный интервальный метод - применяется в случае выбора развития выносливости при помощи анаэробных процессов, то есть без воздействия кислорода. Способ предполагает исполнение упражнений с весом 50-60% от максимального. Стиль занятий - круговой. Фиксированного числа повторений нет. Они проводятся с максимальной скоростью «до отказа». Время подхода, обычно, составляет около 30 секунд. Отдых между упражнениями - 30 сек., между кругами - до 3 мин.

Подбор упражнений зависит от физической подготовленности спортсмена и цели тренировочного занятия. Если необходимо повысить общую силовую выносливость - выбираются базовые упражнения для больших групп мышц. Когда возникает потребность увеличения локальной силовой выносливости - подбирается комплекс изолированных упражнений.

Для первого метода определяют не более 6 упражнений со временем круга около 5 мин. Для второго метода советуют не более 10 упражнений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1) Проведенный научно-теоретический анализ проблемы потенциальных возможностей использования специальных упражнений из национальных видов спорта позволил обнаружить в аспектах физической и технико-тактической подготовки, двигательные действия, которые могут оказать положительный эффект на тренировочный процесс спортсменов базовых видов спорта.

Так определено шесть специальных упражнений из национального вида спорта хапсагай для базового вида спорта борьбы: двигательные действия на тренажерах «Нустр», стенка «Коркина», «Проход в ноги», «Перемещение на руках по подвесным цилиндрам», а также вертикальное лазание по жерди без помощи ног и прыжки через «Нарты». Учитывая особенности силовых проявлений при выполнении различных видов захвата в спортивной борьбе, есть возможность использования специальных силовых упражнений мас-рестлинга для тренировки силовой выносливости кистей рук спортсменов, специализирующихся в спортивной борьбе.

Потенциальные возможности использования специальных упражнений для легкой атлетики выявлены среди 7-ми тренировочных двигательных действий в виде спорта якутские прыжки. К таким упражнениям относятся: отталкивание рабочей ногой и мах через барьер; прыжки через ленту ($h=50$ см) на толчковой ноге; прыжки через ленту на двух ногах ($h=50$ см) с поворотом тела на 90° вправо и влево; имитация прыжка "Куобах" ("Заячьи прыжки"); удержание вертикального положения (баланса) стоя на одной ноге в изометрическом режиме на берестяной "туосе" (березовое полено, разделенное пополам вдоль волокон), расположенной на полу плоской или округленной стороной.

Выявлены четыре потенциальных упражнения, которые можно использовать в базовом виде спорта лыжные гонки. К ним относятся: прыжки через нарты, удержание вертикального положения (баланса) стоя одной ногой на берестяной "туосе" с работой мышц ног в изометрическом или в изотоническом режимах.

2) Анализ тренировочной и соревновательной деятельности в

национальных видах спорта, в аспекте особенностей физической и технико-тактической подготовки показал, что простой перенос существующих упражнений, на специальные двигательные действия со спецификой соревновательной деятельности, не в полной мере соответствует возрастающему требованию уровня двигательной структуры и физическим возможностям технико-тактических действий спортсменов в базовых видах спорта.

Среди особенностей спортивной подготовки в мас-рестлинге выявлены специфические требования к проявлению силовой выносливости мышц запястья, величину статодинамических напряжений, которая специфически реализуется в соревновательных действиях при выполнении триопорной тяги в мас-рестлинге.

Особенности двигательных действий в национальном виде спорта якутские прыжки, отражаются в формировании быстроты фазы отталкивания, а также при чередовании порядка толчковых действий при условии сохранения баланса в многократных прыжках.

Физическая подготовка в хапсагае проявляются в особенностях быстроты реагирования, что связано с формированием прочного навыка сохранения баланса. Борцы с сформированной статокINETической устойчивостью способны вести и выигрывать схватку и на одной ноге, когда другая находится в захвате.

Важность в современном спорте использования правильно подобранных упражнений для специальной подготовки, отмечается как неотъемлемая часть тренировочного процесса спортсменов [7, 25]. Основным средством совершенствования специальных способностей квалифицированных спортсменов с учетом специфики структуры их двигательной деятельности являются специальные подобранные упражнения (упражнения специальной направленности). К настоящему времени как среди отечественных, так и зарубежных специалистов утвердилась единая точка зрения, что специальные упражнения должны не только оказывать достаточное силовое воздействие на основные группы мышц спортсменов, но и соответствовать структуре движений основного (соревновательного) упражнения [23, 28, 37].

3) В результате исследования пространственно-временных характеристик в предстартовых позициях масрестлеров получили (таблица 4) угловые

межзвенные характеристики, позволяющие определить наиболее оптимальные положения как для развития усилий наиболее задействованных мышечных групп, так и обеспечивающие наименьшую травмоопасность воздействия на позвоночный столб спортсмена.

Выявили некоторые особенности межугловых характеристик в трех стартовых позициях. Наиболее значительные различия в межугловых звеньях туловища-бедро (рисунок 12 а, б) зафиксированы в исходных положениях с прямой спиной ($90,7^{\circ} \pm 1,1^{\circ}$) и с округлой спиной ($46,0^{\circ} \pm 2,8^{\circ}$). Наименьшие различий в углах наблюдались между звеньями плечо-предплечье, и составили в позициях: базовая - $165,0^{\circ} \pm 1,5^{\circ}$, с прямой спиной - $166,2^{\circ} \pm 1,5^{\circ}$, с округлой спиной - $167,6^{\circ} \pm 0,7^{\circ}$.

Полученные показатели ЭМГ, наиболее задействованных мышц позволили выделить некоторые особенности в ее характеристиках. Максимальную амплитуду электрической активности лучевого сгибателя запястья можно наблюдать при триопорной позиции ($A_{\max} = 1171,0 \pm 41,6$ мкВ), наименьшее его значение проявляется при выполнении двуопорного действия масрестлера. Величина средней электрической амплитуды в период её проявления за всё время схватки, можно так же наблюдать в лучевом сгибатели запястья при выполнении как двуопорной ($A_{\text{сред}} = 729,3 \pm 38,5$ мкВ), так и триопорной тяги ($A_{\text{сред}} = 797,8 \pm 40,5$ мкВ).

Мышечная активность, отмеченная у трапециевидной мышцы спины, показала одинаково высокие величины только в максимальной амплитуде при двуопорной ($A_{\max} = 463,4 \pm 33,2$ мкВ) и защитной тяге ($A_{\max} = 430,9 \pm 19,3$ мкВ). Средняя амплитуда этой мышцы проявились на уровне не высоких показателей - от $A_{\text{сред}} = 30,5 \pm 2,8$ мкВ до $44,8 \pm 5,9$ мкВ, для исследуемых трёх позиций тяги.

Отмеченная, при напряжении широчайшей мышцы спины (верхнего отдела), в электромиограмме максимальная амплитуда имеет одинаковые показатели при двуопорной позиции и защите, соответственно $365,8 \pm 18,2$ мкВ и $330,5 \pm 21,3$ мкВ. Необходимо отметить, что показатель средней амплитуды при двуопорной ($A_{\text{сред}} = 187,2 \pm 9,3$ мкВ) и триопорной ($A_{\text{сред}} = 178,9 \pm 9,4$ мкВ) тяги значительно выше, почти в пять раз, чем при тяге в позиции защита ($A_{\text{сред}} = 40,9 \pm 5,7$ мкВ).

Показатель максимальной и средней амплитуды широчайшей мышцы спины нижнего отдела, имеет не значительные отличия от результатов электромиограммы, выше описанных, верхнего отдела широчайшей мышцы спины. На что стоило бы обратить внимание, так на то, что при триопорной тяге, наблюдаются значительно выше показатель широчайшей мышцы нижнего отдела, чем у той же мышцы, но верхнего отдела, как при оценке максимальной ($493,3 \pm 23,4$ мкВ и $469,3 \pm 29,4$ мкВ), так и средней амплитуды ($203,6 \pm 17,2$ мкВ и $178,9 \pm 9,4$ мкВ).

Полученные при рассмотрении стартовых позиций и приемов перетягивания соперника на свою сторону угловые характеристики и показатели электрической активности мышц позволяют сделать заключение, что электромиографическая методика в комплексе с синхронной видеосъемкой открывают возможность проведения углубленного биомеханического анализа технических приемов в мас-рестлинге.

Среди наиболее задействованных мышц в позициях дву- и триопорной тяги, в соответствии с показателем средней амплитуды, можно отметить лучевой сгибатель запястья, широчайшая мышца спины в верхнем и нижнем отделе, большая ягодичная мышца, икроножная мышца, двуглавая и прямая мышца бедра.

Целесообразно, в дальнейших исследованиях, сравнить полученные данные об уровне мышечной активности и числа включаемых мышц в перечень наиболее задействованных мышц в соревновательных упражнениях масрестлеров с проявлениями мышечной деятельности в упражнениях тренировочных. С целью оценить, на сколько активность задействованных мышц при работе в тренировочных упражнениях соответствуют активности работы мышц в соревновательных действиях.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица А.1 - Примерная программа этапа специализированной подготовки 1-3-го года обучения в мас-рестлинге («Базовая фундаментальная техническая подготовка»)

№	Приемы с палкой перетягивания	Предстартовые позиции	Старты	Приемы тяги	Позиции борьбы (по вертикали от доски упора)	Приемы перемещения по доске упора
1	Освоение основных способов хвата и захвата.	Атака - первый тянет, защита - второй удерживает над доской упора	Динамический старт	Трехопорная	Тяга и защита по середине	Без передвижения
2	Наружный и внутренний хват, захват				Нижняя тяга и защита	
3	обыкновенный, односторонний, замок.				Верхняя тяга и защита	
4	Повторение пройденного материала					
5	Наружный и внутренний хват, захват	Атака - первый тянет, защита - второй удерживает над доской упора	Динамический, силовой, старт.	Трехопорная	Тяга и защита по середине	Без передвижения
6	обыкновенный, односторонний, замок.				Нижняя тяга и защита	
7					Верхняя тяга и защита	
8	Повторение пройденного материала					
9	Наружный и внутренний хват, захват	Атака - первый тянет, защита - второй удерживает над доской упора	Динамический, статический, силовой старт	Трехопорная	Тяга и защита по середине	С передвижением выполняющий прием делает один шаг в лево и в право, защищающиеся сидит по середине доски упора
10	обыкновенный, односторонний, замок.				Нижняя тяга и защита	
11					Верхняя тяга и защита	
12	Повторение пройденного материала					
13	Наружный и внутренний хват, захват	Атака - первый тянет, защита - второй удерживает над доской упора	Динамический, статический, силовой, уступающий старт	Трехопорная	Тяга и защита по середине	С передвижением выполняющий прием делает один шаг в лево и в право, защищающиеся сидит по середине доски упора
14	обыкновенный, односторонний, замок.				Нижняя тяга и защита	
15					Верхняя тяга и защита	

Продолжение таблицы А.1

16	Повторение пройденного материала					
17	Наружный и внутренний хват, захват обыкновенный, односторонний, замок.	Атака - первый тянет, защита - второй удерживает над доской упора	Динамический, статический, силовой, уступающий старт	Трехопорная	Тяга и защита по середине	Выполняющий прием делает один шаг в лево и в право, защищающиеся сидит по середине доски упора
18					Нижняя тяга и защита	
19					Верхняя тяга и защита	
20	Повторение пройденного материала					
21	Наружный и внутренний хват, захват обыкновенный, односторонний, замок.	Атака - первый тянет, защита - второй удерживает над доской упора	Динамический, статический, силовой, уступающий старт	Трехопорная	Тяга и защита по середине	Выполняющий прием делает один шаг в лево и в право, защищающиеся сидит по середине доски упора
22					Нижняя тяга и защита	
23					Верхняя тяга и защита	
24	Повторение пройденного материала					
25	Прием наружным хватом поворотом туловища налево по ходу тяги «рычаг»	Атака - первый тянет, защита - второй удерживает над доской упора	Динамический, статический, силовой, уступающий старт	Трехопорная	Тяга и защита по середине	Без передвижения
26					Нижняя тяга и защита	
27					Верхняя тяга и защита	
28	Повторение пройденного материала					
29	Прием наружным хватом поворотом туловища направо по ходу тяги «рычаг обратный»	Атака - первый тянет, защита - второй удерживает над доской упора	Динамический, статический, силовой, уступающий старт	Трехопорная	Тяга и защита по середине	Без передвижения
30					Нижняя тяга и защита	
31					Верхняя тяга и защита	
32	Повторение пройденного материала					
33	Прием наружным хватом поворотом туловища налево по ходу тяги «рычаг»	Атака - первый тянет, защита - второй удерживает над доской упора	Динамический, статический, силовой, уступающий старт	Трехопорная	Тяга и защита по середине	Один шаг налево, направо
34					Нижняя тяга и защита	
35					Верхняя тяга и защита	
36	Повторение пройденного материала					
37	Прием наружным хватом поворотом туловища направо по ходу тяги «рычаг обратный»	Атака - первый тянет, защита - второй удерживает над доской упора	Динамический, статический, силовой, уступающий старт	Трехопорная	Тяга и защита по середине	Один шаг налево, направо
38					Нижняя тяга и защита	
39					Верхняя тяга и защита	

Продолжение таблицы А.1

40	Повторение пройденного материала					
41	Прием наружным хватом поворотом туловища направо и налево по ходу тяги « попеременные движения»	Атака - первый тянет, защита - второй удерживает над доской упора	Динамический, статический, силовой, уступающий старт	Трехопорная	Тяга и защита по середине	Без передвижения
42					Нижняя тяга и защита	
43					Верхняя тяга и защита	

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица Б.1 - Наиболее задействованные мышцы при работе на тренажере «Стенка Коркина»

	Мышца	Название латинское м.	Функция	Начало и окончание фиксации
1	Лучевой сгибатель запястья	Wrist Flexor Flexor carpi radialis	Флексия запястья, и лучевой наклон запястья. Незначительно участвует во флексии и пронации локтевого сустава	От медиального надмыщелка плечевой кости. К основанию второй пястной кости. Срединный нерв (C8/T1)
2	Плечелучевая	Brachio- radialis	Флексия в локтевом суставе при переходном положении между пронацией и супинацией локтевой кости	От нижней трети внешнего края плечевой кости. К шиловидному отростку локтевой кости. Лучевой нерв (C5/C6)
3	Трехглавая плеча	Triceps brachii	Экстензия в локтевом суставе. На уровне плеча участвует в ретропульсии и аддукции лопатки	От нижней половины задней поверхности плечевой кости, от нижней части суставной впадины лопатки и от задней поверхности плечевой кости вдоль ее внешнего края в ее верхней половине. К верхней поверхности локтевого отростка. Лучевой нерв (C7/C8)
4	Длинная головка двуглавой	Biceps Brachii	Флексия и супинация локтевой кости. На уровне плеча приводит верхнюю конечность в абдукцию и флексию в плечевом суставе, а так же в антипульсию плечевую и лучевую кость	От суставной впадины лопатки и от внешней части конца венечного отростка лопатки К верхней части лучевой кости, в зоне, называемой бугорком двуглавой мышцы. Мышечно-кожный нерв (C5/C6)
5	Дельтовидная передний край	Anterior Deltoid	Флексию и внутреннюю ротацию плечевой кости (передний пучок).	От внешней трети переднего края ключицы, к внешнему краю акромиона и к нижней части заднего края ости лопатки. К внешней поверхности плечевой кости. Подмышечный нерв (C5/C6)

Продолжение таблицы Б.1

6	Трапецевидная	Upper Trapezius	<p>Поднимает лопатку и приводит во внешнее маятниковое движение (верхняя порция). Опускает лопатку и приводит во внешнее маятниковое движение (нижняя порция). Аддукция лопатки (средняя порция и в меньшей степени верхняя и нижняя порции). А так же при одностороннем сокращении формирует в шейном отделе позвоночника латерофлексию. При двустороннем сокращении приводит шейный отдел позвоночника в экстензию.</p>	<p>От основания затылка, далее на остистых отростках шейных и грудных позвонков до T10. К 1/3 части заднего края ключицы и на акромионе. К ости лопатки и к внутренней части ости лопатки на конусовидном бугорке. Добавочный нерв и нерв трапецевидной мышцы (C2/C4)</p>
7	Широчайшая спины	Latissimus dorsi	<p>Внутренняя ротация, аддукция и ретропульсия плечевой кости. Относительно туловища, при одностороннем сокращении приводит в незначительную латерофлексию поясничный и нижегрудной отдел позвоночника в местах фиксации. При двустороннем сокращении приводит этот отдел позвоночника в экстензию</p>	<p>От остистых отростков позвонков от T7 до L5, с крестцового гребня, с подвздошного гребня, а так же со внешней поверхности четырех последних ребер. К желобку двуглавой мышцы. Грудно – спинной нерв (C6/C8)</p>
8	Большая грудная	Pectoralis major	<p>Горизонтальная аддукция, внутренняя ротация и антипульсия плечевой кости, а так же опускает ключицу к низу и поднимает грудную клетку к верху.</p>	<p>От 2/3 внутрь от переднего края ключицы, вдоль грудины, к шести первым реберным хрящам и седьмому ребру. К внешнему гребешку желобка двуглавой мышцы. Нерв большой грудной мышцы (C5/C8-T1)</p>

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Методические рекомендации «Физическая и технико-тактическая подготовка в национальных видах спорта Якутии».....	3
1.1.	Физическая и технико-тактическая подготовка в мас-рестлинге.....	3
1.2.	Физическая и технико-тактическая подготовка в якутских прыжках.....	13
1.3.	Физическая и технико-тактическая подготовка в хапсагае.....	31
2.	ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	39
3.	ПРИЛОЖЕНИЕ.....	43

Готовцев И.И., Артеменко Т.Г., Логинов В.Н.,

**Методические рекомендации «Физическая и технико-тактическая
подготовка в национальных видах спорта Якутии»**

Методические рекомендации

Подписано в печать 20.01.2021 г.

Формат 60х90/16.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Тираж 100 экз.

ООП ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»