**СПЕЦИАЛЬНО- СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СИЛЫ В МАС - РЕСТЛИНГЕ**

**ПРОЕКТ**

Разработчик:

Гусева Елена Николаевна

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ВВЕДЕНИЕ**

1. **CПЕЦИАЛЬНО- СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СИЛЫ В МАС- РЕСТЛИНГЕ**

1.1. Факторы, влияющие на развитие силы

1.2. Методика тренировочного процесса

1.3. Техника выполнения специально- силовых упражнений

1.4. Комплекс вспомогательных упражнений.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**ВВЕДЕНИЕ**

Мас- рестлинг – перетягивание палки. Самый популярный из национальных видов спорта Якутии. Уникальность этого вида спорта в том, что аналогов ему, нет больше нигде в мире. В последнее время с выходом этого национального вида спорта на российскую арену он получил современное название – мас-рестлинг. Его предложил первый олимпийский чемпион по вольной борьбе, воспитанник легендарного тренера Д.П.Коркина - Роман Михайлович Дмитриев. «Мас» с якутского слова - палка, «рестлинг»

с английского wrestling –борьба.

Мас – рестлинг относится к силовым видам спорта. Однако, одной силы недостаточно, не меньшее значение имеет техника. Сейчас спортсмены хорошо понимают, что лишь одной силы недостаточно, нужно нарабатывать технику и стратегию. И тем не менее техника – техникой, а без специальной силы тренировки не обойтись . Чтобы побеждать в мас- рестлинге, необходимы сильные предплечья, кисти рук, пальцы, спина, ноги. В этом виде спорта задействованы практически все группы мышц. В целом, успех складывается из четырех компонентов: собственно– силовые качества, скоростно- силовые качества, силовая выносливость, владение техникой.

Сила – одно из главных двигательных качеств спортсмена независимо от его спортивной специализации. Развитые мышцы туловища и конечностей , высокий уровень силовой подготовленности – предпосылка сохранения здоровья и хороших результатов в различных видах спорта.

Разумное сочетание силовых упражнений с другими физической активности – с бегом, спортивными играми, единоборствами позволит достичь высоких результатов.

Мас- рестлинг как современный вид спота требует значительного улучшения силовой подготовленности спортсмена. Развитие силы, специальной силовой подготовленности, должно занять видное место в тренировке спортсмена по мас- рестлингу, а особенно у начинающихся. Это создает прочную основу для наилучшего овладения техникой мас – рестлинга. Необходимо обратить внимание на силовые упражнения координационно связанные с техникой мас- рестлинга и укрепляющие те группы мышц, которые развивают силу и силовую выносливость

**Актуальность проблемы.** На основании выше изложенного мы видим ,что развитие силы , специальная силовая подготовленность занимает важную роль в тренировке спортсмена по мас- рестлингу Но наш взгляд, разработанные дополнительные общеобразовательные программы по мас-рестлинг, не достаточно раскрывают силовую подготовку спортсменов, а именно какие специально- силовые упражнения эффективны в тренировочном процессе для развития силы.

**Цель:** Определить эффективные базовые специально- силовые упражнения как средство развития силы в мас- рестлинге

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

**Задачи:**

1. Изучить и проанализировать научную литературу по данной теме.
2. Рассмотреть эффетивную методику и специально- силовые упражнения, используемые в тренировочном процессе.
3. Раскрыть технику выполнения основных специально- силовых упражнений для развития силы.
4. **Основная часть.**

**Специально- силовые упражнения как средство развития силы в мас- рестлинге**

**Факторы, влияющие на развитие силы**

Важно понять, что имеется пять главных факторов, определяющих способность каждого индивидуума достигать определенных результатов в развитии силы и массы мышц. И над большинством из этих факторов человек не имеет контроля.

*Тип мышечного волокна*

Один из наиболее влиятельных факторов - тип мышечного волокна. Человек имеет два основных типа мышечных волокон: медленные мышечные волокна и быстрые мышечные волокна. Медленные мышечные волокна наиболее приспособлены для выполнения длительной аэробной работы. Они способны совершать усилия малой мощности в течение длительного промежутка времени. Быстрые мышечные волокна в большей степени приспособлены для выполнения работы анаэробного характера. Они развивают кратковременные усилия большой мощности. Наибольшее применение быстрые мышечные волокна находят в таких видах спорта как тяжелая атлетика, борьба, метания и пр.

Большинство мужчин и женщин имеет равное соотношение быстрых и медленных мышечных волокон. Однако, некоторые люди унаследуют более высокий процент медленных мышечных волокон, тем самым они достигают больших результатов в упражнениях, где требуется проявление выносливости. Большинство высококлассных марафонцев имеет очень высокое количество медленных мышечных волокон. У других людей могут преобладать мышечные волокна быстрого типа. Такие люди способны успешно преодолевать спринтерские дистанции. И хотя оба типа мышечных волокон положительно отвечают на тренировочные нагрузки, направленные на развитие силы, быстрые мышечные волокна в большей степени увеличивают свой размер и силу сокращения.

*Возраст*

Другой фактор, влияющий на развитие силы - возраст. Показано, что люди всех возрастов могут увеличивать массу и силу мышц в результате тренировочных программ, направленных на развитие силы. Однако наибольшие результаты достигаются при тренировках в возрасте от 10 до 20 лет. После достижения физиологической зрелости, развитие мышечной массы не идет с большой скоростью.

*Пол*

Пол не влияет на соотношение типов мышечных волокон, но зато сильно влияет на количество мышечной ткани. Хотя мужская и женская мышечная ткань - не имеет различий, мужчины имеют большее количество мышечной ткани чем женщины. Разница в количестве образуется за счет присутствия у мужчин мужского полового гормона - тестостерона. Именно поэтому большинство мужчин имеет более хорошо развитую мышечную систему чем женщины.

*Длина плеча и длина мышцы*

Другой фактор, влияющий на развитие мышечного усилия - длина плеча. Люди с короткими костями имеют возможность справляться с большими весами. Точно так же различия в развитии силы могут возникать из-за разнице в длине мышцы. Некоторые люди имеют длинные мышцы, а некоторые люди имеют короткие мышцы. Люди с относительно длинными мышцами имеют больший потенциал для развития мышечного усилия чем люди с относительно короткими мышцами.

*Место сухожильной вставки*

Сила мышцы - также зависит от места сухожильной вставки. Например, скажем, Атлет 1 и Атлет 2 имеют одинаковую длину руки и длину мышцы. Однако, сухожилие бицепса Атлета 1 присоединяется к его предплечью дальше от его локтевого сустава чем Атлета 2. Это дает Атлету 1 биомеханическое преимущество: он способен поднять больше чем Атлет 2 в упражнениях на бицепс.

*Другие важные факторы*

Все эти факторы воздействуют на способность развивать мышечную систему при тренировках. Однако надо иметь в виду еще один важный фактор, влияющий на развитие силы: силовые упражнения должны выполняться в медленном темпе и до утомления мышцы.

Помимо хорошей методики занятий, необходимо также давать мышцам полностью восстанавливаться к очередной тренировки. Перетренированность обычная ошибка большинства людей.

Другая распространенная ошибка - выполнение одной и той же программы тренировок уже после того, как вы достигли плато в развитии силы. Для достижения новых результатов необходимо сменять тренировочную программу после того, как старая программа тренировок перестает приносить свои результаты.

Генетическая предрасположенность конечно сильно влияет на ваши потенциальные возможности в деле развития мышечной системы. Но все-же определяющим будет то как вы относитесь к тренировкам, как соблюдаете правила построения тренировочных занятий, сколько отдыхаете и какой образ жизни ведете. Это и будет определять реализуете ли вы свои потенциальные возможности, станете сильными и здоровыми или будете толстыми и слабыми.

* 1. **Методика тренировочного процесса**

В тренировке важно создать основу развития общей спортивной работоспособности. Поэтому в мас-рестлинге силовые упражнения составляют значительную долю всего объема тренировочных средств. Высокие требования к максимальной силе и силовой выносливости, физическая подготовка занимает преимущественное положение.

Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.

Для спортсменов рекомендуется использовать комплекс из 6-8 упражнений общего силового характера и упражнений на тренажерах, а также 2-3 раза в неделю работать с максимальными весами. Упражнения должны отличаться разнообразием средств и воздействием на большинство мышечных групп разных звеньев тела, при этом показатель должен быть в пределах 85%. Приседание, жим лежа и становая тяга с большими весами(95% от максимального) делают два-три раза в начале недели после отдыха, но тренировки не должны повторять одна другую. В конце недели -тренировка с легкими весами (с весом 60% от максимального) и на технику.

Основной концепцией специальной силовой подготовки спортсменов любой квалификации на всех этапах является поднимание непредельного отягощения до выраженного утомления.

Не существует точных рекомендаций по подбору количества серий и повторений для развития силовых параметров. Выбор нагрузок зависит во многом от индивидуальных особенностей спортсмена, его физической подготовленности, состава мышц, типа высшей нервной деятельности и др.

Изучив методическую литературу и исследования , мы пришли к выводу , что существует много методик по мас-рестлингу, но нами за основу была взята одна из самых известных методик тренировок по пауэрлифтингу, методика под названием «5-3-1».

Пауэрлифтинг методика тренировок 5-3-1 создана не для тех атлетов, которые стремятся к быстрым результатам. Эта методика разработана на основе силовых тренировок с присутствием базовых упражнений. В основе этой методики выполнение таких базовых упражнений, как приседания, жимы лежа и стоя, а также становые тяги. Почему именно пауэрлифтинг, а не какие либо другие упражнения. Потому что эти упражнения являются « тремя китами», на которых держится весь « железный спорт». Каждый профессионал знает, что без этих упражнений не один спортсмен не достигнет серьезных результатов в силовой подготовке.

Во - первых эти упражнения являются базовой основой всех видов спорта, где используется сила.

Во – вторых, при выполнении любого упражнения задействуются практически все части тела, включаются мышцы от икроножных до плечелучевых, тем самым дает хороший результат в развитии силы

План тренировок по мас-рестлингу по программе 5-3-1 подразумевает три или четыре тренировочных дня в каждую неделю. Каждая тренировка строится на основе определенного базового упражнения. План тренировок разбит на четыре цикла. Каждый цикл тренировок состоит из четырех недель.

Каждый цикл этой тренировочной системы подразумевает добавление к общему комплексу базовых упражнений веса. Именно благодаря такому простому подходу к тренировкам система постепенно усложнятся, и приносит максимальный результат. Но мгновенных результатов от этой системы тренировок быть просто не может, так как нагрузка на организм дается постепенно.

Кроме базовых упражнений, методика тренировок 5-3-1 содержит комплекс вспомогательных упражнений, которые в основном направлены на увеличение массы атлета. Кроме того, в комплексе вспомогательных упражнений предусмотрены упражнения на предотвращение разного рода травм, а также для того, чтобы создать сбалансированное телосложение атлета.

Попытки тренировать мышечную силу, не прибегая к максимальным силовым напряжениям, оказываются малоэффективными. Спортивные физиологи указывают, что, когда перед спортсменом стоит задача продемонстрировать силу на помосте, он на тренировках должен применять упражнения, требующие проявления большой физической силы (не менее 70% от его максимальной произвольной силы). Лишь в этом случае совершенствуется управление мышцами, в частности механизм внутримышечной координации, обеспечивающий включение как можно большего числа двигательных единиц мышцы, в том числе быстрых двигательных.

Можно выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке спортсменов в мас-рестлинге:

1.Отдельное тренировочное занятие, является элементарной структурной единицей тренировочного процесса в целом. Его цель и задачи определяют выбор необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.

2.Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений.

3.В начале тренировки выполняются соревновательные или близкие к

ним по структуре и величине отягощении упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определяющим.

4 .После основных положений необходимо применять вспомогательные локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы, упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе.

5.Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.

6.На любом этапе подготовки спортсмен должен осуществить такоеьколичество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха.

* 1. **Техника выполнения специально- силовых упражнений**

В тренировочном процессе в мас-рестлинге используются три основных упражнения: жим лежа, присед со штангой на плечах, становая тяга.

***Приседание*** - это одно из базовых упражнений.

Выполнение приседания: В исходном положении - штанга лежит на стойках. Спортсмен должен снять штангу со стоек (на плечах), отойти на несколько шагов, присесть со штангой до определенной глубины, а затем встать. После этого можно вернуть штангу в исходное положение. Основная задача упражнения - присесть с наибольшим весом один раз. В первую очередь это делается для увеличения силы ног.

Приседание позволяет тренировать не просто силу, а скоростную, так называемую, "взрывную" силу. Особенно "взрывная" сила важна во время подрыва со старта. Поэтому, приседания выполняют в скоростном, взрывном режиме со средними весами.

Во время обычной тренировки, спортсмены работают в приседаниях с весами 70-80% от максимального. Проходки выполняются достаточно редко.

И даже 100% нагрузка в приседании не является фактическим максимумом для спортсмена, т.к. техника приседаний была отработана лишь для весов 70-80% от максимума и не была рассчитана на реализацию одноразовогопредельного усилия. Как видно, отсутствие необходимости в приседаниях с максимальными весами также накладывает отпечаток на технику приседаний.

Все вышеперечисленные факты позволяют осветить особенности техники приседаний.

1. Приседания отрабатываются с прянаш, вертикальной спиной, штанга кладется наверх трапеции, что позволяет держать спину прогнутой и прянаш.

2. Ноги ставятся на ширине плеч, носки чуть развернуты. Это наиболее удобное и натуральное положение.

Приседание выполняется глубоко, в "отбой", т.е. в нижней точке как бы происходит отталкивание от голени. Темп упражнения - средний или высокий. "Отбой" несколько облегчает приседание и позволяет отрабатывать высокую скорость, а значит "взрывную" силу. При этом значительно увеличивается нагрузка на колени, но веса 70-80% от максимума еще не являются травмоопасными.

Для достижения максимальных результатов необходимо:

Во-первых, следует изменить постановку ног на более широкую. Однозначно определить что значит "более широкая" практически весьма затруднительно. Обычно, постановка ног определяется путем проб и ошибок.

Единого критерия здесь нет. Из личного опыта, мы можем посоветовать следующий способ. Вернее, это даже не способ определения ширины постановки ног, а критерий правильности постановки. Он состоит в следующем. Если посмотреть на приседающего спортсмена в анфас, то в нижнем положении приседа, голень должна находиться перпендикулярно полу. При этом реализуется несколько преимуществ: во время приседаний не скользят ноги, что очень важно при выполнении упражнения; уменьшается опасность травматизма (нагрузка на колени направлена вертикально вниз, что соответствует естественному нагружению); повышается эффективность приседаний, усилие, направленное вертикально вниз, является наиболее мощным, поскольку нет никаких боковых составляющих основного вектора нагрузки.

*Идеальная техника приседаний:*

1.Штанга располагается на задней поверхности дельтовидной мышцы, ниже ости лопатки, но не слишком низко, чтобы она не съезжала вниз. Руки жестко удерживают штангу на месте.

2.Расстановка ног - шире плеч, носки развернуты. Конкретную расстановку ног можно определить только пробным путем.

3. Проекция центра тяжести проходит через пятку атлета.

4. Голень спортсмена расположена строго перпендикулярно полу.

5. Спина наклонена вперед настолько, чтобы обеспечивать устойчивое положение спортсмена.

6. Во время приседаний вектор направления движения коленей совпадает с направлением стопы.

***Жим лежа*** - второе базовое упражнение в тренировочном этапе.

В исходном положении спортсмен лежит на горизонтальной скамье и удерживает штангу над грудью на вытянутых руках. Штангу необходимо опустить на грудь, а затем вернуть в исходное положение. Упражнение считается выполненным, штангу можно поставить на подставку.

Основой является правильность выполнения этого упражнения:

во-первых, необходимо до минимума уменьшить амплитуду движения, т.к. поднимаемый вес обратно пропорционален амплитуде;

во-вторых, чтобы поднять вес в упражнении, необходимо подключить наибольшее число мышц;

в-третьих, упражнение необходимо выполнять равномерно, без ускорений, а значит, в медленном темпе. Так же к скамье должны быть прижаты лишь голова, плечи и ягодицы.

Одной из ошибок при выполнении данного упражнения, является следующее: при жиме штанги вверх появляется настойчивое желание подтолкнуть штангу грудью, оторвав при этом ягодицы от скамьи.

Таким образом, следует выбрать такое положение локтей, при котором нагрузка будет равномерно распределяться между всеми группами мышц: грудными, передним пучком дельты и трицепсом. Нетрудно догадаться, что это будет положение, в котором угол между корпусом и плечевой костью будет составлять около 45°

Если присмотреться к положению спортсмена, лежащего на «мосту», то можно заметить, что в этом положении при жиме лежа значительно возрастает нагрузка на широчайшие мышцы спины. При наблюдении со стороны за спортсменом, который жмет лежа, стоя на «мосту» (но только при условии, что он держит локти под углом 45°, а не разводит их широко). И хотя широчайшие мышцы спины задействованы лишь косвенно, однако за счет их силы и мощи существенно снижается нагрузка на другие, непосредственно работающие мышцы.

Кроме того, в этом положении напряжены мышцы ног и спины. В целом, атлет как бы стоит на ногах и плечах, лишь касаясь ягодицами скамьи. Это обеспечивает, во-первых, значительную устойчивость спортсмена, а во-вторых, позволяет сделать тазом, т.е. немного «отбить» и толкнуть штангу грудью. Это, конечно, скажется на конечном результате, потому что имеет место так называемая психологическая установка на уверенность в себе.

Третьим преимуществом, которое дает «мост» в жиме лежа, является следующее обстоятельство: как известно, грудные мышцы делятся на 3 части: верхний, средний и нижний пучок. Нетрудно проверить и доказать, что верхний пучок является самым слабым, средний чуть сильнее и нижний самый сильный (достаточно сделать жим штанги на доске с наклоном 45° вверх, на горизонтальной доске и под наклоном доски на 45° вниз: последнее упражнение можно выполнить с наибольшим весом). Если выполнить жимлежа, стоя на «мосту», то максимально включается именно нижний, наиболее мощный, пучок груди.

Обобщение вышесказанного и формулировка основных технических аспектов для жима лежа:

1.Спортсмен должен упираться ногами в пол и плечами в скамью, лишь касаясь ягодицами скамьи, т.е. делать «мост». При этом следует стараться «подтянуть» плечи как можно ближе к тазу.

2.Ноги должны быть широко расставлены для обеспечения устойчивости. Кроме того, ступни следует завести назад, как можно ближе к плечам.

3.Хват штанги должен быть максимально по ширине, т.е. 81 см.

4.Опускать штангу следует в район солнечного сплетения. Угол между

плечом и корпусом должен составлять 45° как при опускании вниз, так и при жиме вверх.

***Тяга*** - третье, базовое упражнение в тренировочном этапе. Для начала кратко рассмотрим правильность его выполнения.

Штанга установлена на помосте. Спортсмену необходимо взять штангу двумя руками и оторвать ее от пола до полного выпрямления спины и ног. Следует сказать, что тяга, как и приседания, и жим лежа, не является чисто «лифтерским» упражнением, а применяется во всех силовых видах спорта как базовое для развития мышц спины. Кроме того, она часто используется как показатель абсолютной силы спины и ног, а также применяется как тест, практически во всех видах спорта.

Тяга используется по своему прямому назначению - для развития силы, а главное - массы мышц спины. Нужно отметить, что здесь я имеем в виду «становую тягу», поскольку имеются некоторые другие разновидности тяги, которые используются для проработки других групп мышц (например, «тяга с прямых ног» развивает ягодичные мышцы и бицепс бедра).

*Идеальная техника классической становой тяги:*

1. Спина в тяге должна оставаться ровной в течение всего движения.

2. В стартовом положении таз можно поднять выше или ниже в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

3. Направление стартового усилия - назад и вверх.

4. Проекция центра тяжести должна проходить через пятку.

5. Темп исполнения тяги - медленный, равномерный.

6. Постановка ног - чуть уже плеч, стопы параллельно друг другу.

7. Хват штанги - на ширине плеч или чуть шире. (Обычно используется

разнохват).

* 1. **Комплекс вспомогательных упражнений**.

Кроме базовых упражнений, методика тренировок 5-3-1 содержит

комплекс вспомогательных упражнений, которые в основном направлены на увеличение массы. Кроме того, в комплексе вспомогательных упражнений предусмотрены упражнения на предотвращение разного рода

травм

*Жим гантелей*

Позволяет опустить вес в нижней точке существенно ниже, так как гриф штанги позволяет опустить вес только до уровня груди. Кроме того, при жиме гантелей можно изменять траекторию движения, сводить гантели друг к другу в верхней точке, выжимать гантели, расположенные параллельно друг к другу, что позволяет задействовать новые пучки мышц и действует на них по-другому.

*Жим ногами*

В исходном положении ноги ставятся на ширине плеч на платформу, ступни немного развёрнуты наружу. Расположившись на сиденье, платформа выжимается ногами вверх, при этом ноги в коленном суставе не должен полностью выпрямляться, затем опускается фиксирующийе платформу рычаг. Затем ноги в коленях сгибаются. платформа медленно опускается вниз, в конечном положении ноги в коленях должны образовывать прямой угол, колени почти упираются в грудь. Поясница должна постоянно касаться сиденья, поэтому, нельзя сгибать ноги под острым углом, чтобы не увеличилась нагрузка на низ спины и не было риска травмы. Ноги в коленях не выпрямляются до конца, так как это вынуждает колени прогибаться в противоположную сторону и уменьшает нагрузку на квадрицепсы в верхней точке движения.

Для проработки внутренней поверхности бёдер ступни ставятся носками наружу.

Это упражнение для укрепления мышц ног, особенно мышц бедра и ягодиц, которое выполняется на специальном тренажёре. Существует несколько типов тренажёров, в зависимости от угла наклона, под которым происходит движение платформы. Жим ногами - сложное упражнение, так как в нём участвуют несколько суставов - тазобедренный, коленный и голеностопный. Данное упражнение позволяет варьировать положение ступней, изменяя акцент нагрузки между квадрицепсом, четырёхглавыми и ягодичными мышцами; также большая нагрузка приходится на бицепсы бедра. Жим ногами снимает нагрузку с низа спины и позвоночника, что очень важно для людей с травмами спины, но при этом позволяет заниматься с очень большим весом.

*Наклоны со штангой на плечах*

Ноги на ширине плеч. Возьмите штангу широким хватом, положите ее на трапеции и выпрямитесь.

Исходное положение: туловище выпрямлено, спина слегка прогнута в пояснице, грудь и плечи расправлены, мышцы поясницы напряжены, а ноги чуть согнуты в коленях.

Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, плавно наклонитесь вперед, одновременно отводя таз назад. Обратите внимание: торс наклоняется за счет сгибания тазобедренного сустава, а не поясничного отдела позвоночника!

Как только торс станет параллелен полу, вернитесь в исходное положение. Поднимая торс, одновременно тяните таз вперед.

Сделайте выдох только тогда, когда преодолеете самый трудный участок подъема.

Во время всего движения прочно держите легкий прогиб в пояснице.

*Тяга с плинтов (с подставки).* Техника исполнения та же, что и в классической тяге, но теперь штанга стоит на подставке высотой 5 - 15 см. Этим упражнением отрабатывают 2-ю фазу движения тяги, то есть фиксацию. Оно важно еще и тем, что здесь можно поднять вес более 100%. (Чем выше плинты, тем больший вес можно поднять.) Особенно это касается тяги - суммо. Таким образом, вырабатывается привыкание к весу, а это очень важно в тяге.

*Пресс*

Установите скамью под углом примерно 30-40 градусов. Сядьте на край и заведите ступни под опорный валик.

Опрокиньтесь на скамью навзничь. Руки скрестите на груди.

Сделайте вдох, задержите дыхание, статически напрягите брюшной пресс и медленно оторвите верх спины от скамьи.

Сокращая мышцы живота, начинайте "скручивание". Когда корпус образует с бедрами прямой угол, замрите на секунду, выдохните и повторите движение в обратном порядке.

В исходной позиции ваши глаза должны смотреть в потолок; в верхнем положении (по завершении подъема) вы смотрите вперед поверх скрещенных на груди рук.

*Гиперэкстензия* (наклоны через «козла», НЧК)

Упражнение для развития прямых мышц спины, ягодичных мышц и сгибателей бедра. В результате тренировки этих мышц снижается риск травмы позвоночника и сухожилий, повышается общая работоспособность.

Техника упражнения

Лечь в тренажёре на живот (вниз лицом), пятки подвести под специальный валик.

Удерживая спину прямой и не сгибая ног выполнить наклон вперёд-вниз, затем плавно вернуться в положение, в котором тело будет представлять прямую линию (линия туловища продолжает линию ног), в этом положении задержаться на 1-2 секунды. При этом необходимо избегать сильного обратного перерасгибания в пояснице.

Традиционно выполняют 3-4 подхода по 10 повторений, однако по желанию можно увеличивать количество повторений, — сделать 3-4 подхода по 15-20 повторений. Реально получить хороший результат, делая гиперэкстензию 1-3 раза в неделю. Когда мышцы спины окрепнут, можно перейти к выполнению упражнения с отягощением, в роли которого может выступать блин штанги весом 5-25 килограмм. Упражнение не заменяет других упражнений для тренировки силы мышц спины, при этом служит для них хорошей разминкой. Например, становую тягу нежелательно делать без гиперэкстензии.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Мас-рестлинг, силовой вид спорта в котором, тренировочный процесс представлен нами тремя базовыми упражнениями: приседаниями, жимом лежа и тягой штанги (становой тягой). Техника спортивных упражнений – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата. Под техникой в мас-рестлинге мы понимаем - совокупность специфических двигательных действий на тренировке или в поединке.

В данной работе мы постарались сосредоточить усилия на базовых специально- силовых упражнениях в мас-рестлинге, как наиболее важного элемента в достижении успеха в данном виде спорта.

По данным изученных исследований силовая подготовка, построенная на использовании представленных базовых специально- силовых упражнений, оказывает положительное влияние на показатели физической подготовленности и физического развития и может быть рекомендована для занятий спортсменов, специализирующимися в мас-рестлинге.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным! Книга 2. Учебно-

методическое пособие по основам пауэрлифтинга. М: 2008. – 51с.

1. Самсонова, А.В. Гипертрофия скелетных мышц человека под воздействием

различных средств и методов силовой тренировки /А.В.Самсонова // Научно-педагогические школы университета. Научные труды. Ежегодник 2014.- СПб: НГУ им. П.Ф.Лесгафта.- С.11-23.

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика Физического воспитания и

спорта, М.: Академия, 2004. 169 с.