

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
Глава I. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ РУК В МАС-РЕСТЛИНГЕ (МАС ТАРДЫҒЫЫТА) .....	10
1.1. Дефиниция основных терминов мас тардыҒыыта .....	10
1.2. Определение понятий «сила» и «мышечная выносливость» .....	16
1.3. Влияние силовой тренировки на проявление выносливости .....	20
1.4. Влияние тренировки на выносливость на проявление силы .....	22
1.5. Методические особенности развития силы и мышечной выносливости .....	24
Выводы по главе .....	30
Литература .....	31
Глава II. КОНТРОЛЬ СИЛЫ И МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ РУК В МАС ТАРДЫҒЫЫТА .....	36
2.1. Кистевая динамометрия (КД) как метод контроля силы и мышечной выносливости рук .....	36
2.2. Контроль мышечной выносливости рук на основе использования тестов «Вис на крутящейся перекладине (ВИСКП)» и ВИСКП60 .....	38
2.3. Критерии оценки силы и мышечной выносливости рук квалифицированных мадъыны .....	42
Выводы по главе .....	43
Литература .....	44
Глава III. СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛЫ И МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ РУК В МАС ТАРДЫҒЫЫТА .....	45
3.1. Основные технические приемы мас тардыҒыыта .....	45
3.2. Особенности использования технико-тактических действий среди юношей и взрослых .....	66
3.3. Особенности соревновательной нагрузки в мас тардыҒыыта .....	69
3.4. Ведущие лимитирующие факторы физической подготовленности квалифицированных мадъыны .....	76
3.5. Зависимость силы и мышечной выносливости рук от антропометрических характеристик кисти и предплечья .....	79
3.6. Выяснение возможных взаимосвязей между силой и мышечной выносливостью рук .....	83
Выводы по главе .....	89
Литература .....	90
Глава IV. ОБОСНОВАНИЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ РАЗРАБОТКИ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ РУК МАДЪЫНЫ .....	92
4.1. Основные средства и методы физической подготовки мадъыны .....	92

4.2. Использование технических средств для развития силы и мышечной выносливости рук.....	95
4.3. Исследование параметров движения спортивной палки в процессе выполнения технического приема «Мускуйан тарды».....	98
4.4. Исследование силы тяги при различных угловых смещениях спортивной палки.....	105
4.5. Модифицированные технические средства для тренировки мышц рук мадъыны: специальная перекладина (СП), крутящаяся перекладина (КП), сдвоенная палка, широкая доска опоры.....	111
Выводы по главе.....	114
Литература.....	115

## Глава V. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ОДНОВРЕМЕННОГО РАЗВИТИЯ СИЛЫ И МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ РУК МАДЪЫНЫ И ОЦЕНКА ЕЁ ЭФФЕКТИВНОСТИ..... 118

5.1. Исследование утомления мышц руки при выполнении вися на одной руке «до отказа» на стандартной перекладине (СтП) и на косой перекладине СП (СПкосая).....	118
5.2. Исследование утомления мышц рук при выполнении висов «до отказа» на стандартной перекладине (СтП) и на «крутящейся перекладине (КП)».....	120
5.3. Особенности использования «сдвоенной палки» и «широкой доски опоры».....	122
5.4. Структура методики одновременного развития силы и мышечной выносливости рук у квалифицированных мадъыны с использованием технических средств.....	125
5.5. Выяснение эффективности использования экспериментальной методики в ходе проведения формирующего педагогического эксперимента.....	127
Выводы по главе.....	133
Литература.....	134

## Глава VI. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ РУК МАДЪЫНЫ..... 136

6.1. Исследование характера спортивных травм в мас тардыһыта.....	136
6.2. Обзор рекомендаций по снижению количества травм рук в мас тардыһыта.....	139
6.3. Из опыта использования оригинальных приспособлений «сдвоенная палка» и «широкая доска опоры».....	143
6.4. Опыт использования защитных наладонников в мас тардыһыта.....	146
Литература.....	150