

ПОПУЛЯРНЫЙ ВИД ЯКУТСКОГО СПОРТА МАС-РЕСТЛИНГ

*Охотин Геннадий Михайлович,
тренер-преподаватель мас-рестлинга
МУДА Спортивная школа единоборств "Эрэл"
Нерюнгринский район, г. Нерюнгри*

Цель: Влияние популярного вида якутского спорта мас-рестлинг на укрепления здоровья, физического, нравственного развития, формирование общей культуры и здорового образа жизни и достижение спортивных успехов юных мастреслеров.

Задачи:

-Привлечь максимально возможное число детей и юных мас-рестлеров к занятиям популярного вида спорта народа Саха.

-Формировать у них устойчивый интерес к мас-рестлингу.

-Содействовать всестороннему гармоничному развитию личности, физических качеств у обучающихся, укрепление их здоровья, закаливание организма.

-Мотивировать к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

-Развивать физические качества(силы, быстроты, выносливости,гибкости,ловкости).

-Обучать приемам и методам мас-рестленга , совершенствовать технику и тактику мас –рестлеров.

Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности, способствовать становлению спортивного характера.

С выходом на Российскую арену перетягиванию палки получил современное название мас-рестлинг(борьба на палках). Уникальность этого вида в том, что это необычная борьба. Мас - рестлинг действительно существует в единственном числе. Он ведет свои корни из седой древности, суть его и правила весьма просты.

Два мадьыны (так называли раньше мас-рестлинг) садятся против друг друга, упираясь ступнями в доску и стремятся перетянуть короткую деревянную палку на свою сторону. Палку изготавливают из прочной березы. Мас – рестлинг внешне является простым видом , но требующим в основном силу мышц , кистей рук ,ног, спины, брюшного пресса.

В отличии от других видов спорта , в мас-рестленге нет прямого контакта с противником.

Однако мадьынылар при схватках встречаются с так называемым явлением, статического напряжения, которое в течении тяги приводят к титаническому напряжению всех мышц.

Для достижения спортивных успехов, укрепления физического, нравственного развития, укрепления здоровья, формирования общей культуры и здорового образа жизни посредством мас-рестленга необходимы:

1. Формировать устойчивый интерес к мас-рестленгу, мотивировать к систематическим занятиям спортом, укреплять здоровье, закаливать организм.
2. Соблюдать основы здорового питания, режим дня, умение навыки и гигиены, правила техники безопасности.
3. Содействовать всесторонне гармоничному развитию личности, развивать физические качества (силу, быстроту , ловкости, гибкости и выносливости)
4. Овладеть приемами мас-рестленга, ознакомить другими видами национальными видами спорта и национальными играми.

Что содействует всестороннему гармоничному развитию мадъыны:

Общие развивающие упражнения

Общая физическая подготовка.

Упражнения без предметов.

Ходьба и беговые упражнения.

Упражнения в сопротивлении.

Упражнения с гантелями и штангой.

Упражнения на перекладине (для брюшного пресса)

Легкоатлетические упражнения.

Спортивные игры

Национальные прыжки.

Специальные физические и силовые упражнения.

Техника тактические приемы мас-рестленга.

Ущницкий.

Тяга верхней рукой

Ключ

Тяга с накручиванием.

Тяга сидя.

Тяга в стойке.

Приемы передвижений по доске.

Прием охсуу.

Приемы защиты

Утары тардыы.

Утары туруу.

Утары олордуу.

Ойо5оско түһүү.

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится:

1. Психологическая подготовка.
2. Идейная подготовка.
3. Моральная подготовка.
4. Волевая подготовка.

Воспитательные средства :

1. Личный пример и педагогическое мастерство тренера.
2. Высокое организация тренировочного процесса.
3. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.
4. Дружный, сплоченный коллектив.
5. Система морального стимулирования.
6. Наставничество опытных спортсменов, обмен опытом, проведение открытых занятий, мастер классов.
7. Проведение тематических бесед, участие в соревнованиях, товарищеских встреч.
8. Проведение круглых столов.

Последовательность тренировки:

1. Разминка
2. Ходьба и беговые упражнения.
3. ОФП.
4. Повторение пройденного материала.
5. Специальные силовые упражнения.
6. Объяснение техники и приемов.
7. Выполнение перетягивание палки в парах.
8. Релаксация.

Требования безопасности в тренировках:

1. Проветривание спортивного зала, подготовка к тренировкам.
2. Проверка исправности спортивного инвентаря.
3. Иметь спортивную одежду.
4. Поддерживать высокую дисциплину.
5. Соблюдать уважительные отношения .
6. Постоянно осуществлять контроль за действиями юных мастеров и четко выполнять указания тренера.

Для того , чтобы добиться высоких результатов , важно начать тренировки в детском возрасте.Мас- рестлинг – это , конечно не тот вид спорта, в которой занимаются дети ,но понятно , что детей нужно готовить с малых лет. П.И. Кривошапкин уделял силу в сухожилий для категорий спортсменов с 15 до 18 лет. Расклад тренировок предлагает следующий ОФП- 50%, Специальные упражнения- 25 %, техническая подготовка и соревнования-25 %.

Вывод : Таким образом, я пришел к такому заключению. Применение специальных упражнений, общая физическая подготовка, общие развивающие упражнения, упражнения без предметов, упражнения в сопротивлении, упражнения с гантелями ,с штангой,

упражнения на перекладине, легкоатлетические упражнения, спортивные игры, национальные игры, национальные виды спорта (приемы вольной борьбы, прыжки через нарты, ус төгүл үс, прыжки кубах, хапсабай, тутум эргиир, кылыы, ыстаныы) положительно влияют на силовую выносливость и физическую подготовку будущих мастеров.