

Использование якутских национальных упражнений
для развития физических качеств детей,
занимающихся мас-рестлингом

Гаврильев Николай Артемович, тренер по масрестлингу МБОУ «Тумульская основная общеобразовательная школа», с.Тумул.

Гаврильева Мария Юрьевна, учитель физической культуре, МБОУ «Тумульская основная общеобразовательная школа», с.Тумул.

Актуальность исследования. С древнейших времен проводятся национальные игры и состязания, которые являются наследием человеческой культуры, опирающиеся на народные традиции (В.П.Кочнев, 1997; В.П.Полянский 1999; М.Д.Гуляев, 2000; Н.К.Шамаев, 2003; И.И.Готовцев, 2001; Е.Г.Винокуров, 2013; С.С.Гуляева, 2014). Одним из интенсивно развивающихся в России национальных видов спорта является мас-рестлинг. Сегодня данный вид спорта культивируется более чем в 40 странах мира.

Огромный интерес к мас-рестлингу вызван его большой зрелищностью, доступностью любому возрасту и полу, простыми правилами соревнований. В настоящее время по данному виду спорта проводятся чемпионаты мира, международные турниры, чемпионаты России и другие соревнования. С 2003 года мас-рестлинг официально включен во Всероссийский реестр видов спорта.

В данном виде спорта от атлета требуются физическая сила, определенная техническая подготовка, отличное мышечное чувство, быстрая реакция и особый психологический настрой.

Благодаря усилению внимания, активной материальной и моральной поддержке со стороны президента и правительства России и Республики Саха (Якутия), бурными темпами развивается, приоритетное направление приобретает в регионах страны и в нашей республике физическая культура и спорт. Внедряется концепция развития физической культуры и спорта на 2005-2020 годы, работают целевые программы. Исходя из этого, с каждым годом увеличивается проведение массовых спортивных мероприятий, получает размах детский спорт, плодотворно начали работать федерации по видам спорта, улучшается материальная база.

Безусловно, радует то, что спортивные игры наших предков вызывают неподдельный интерес далеко за пределами Якутии. Так, создана Федерация мас – рестлинга Российской Федерации.

Руководители спортивных ведомств страны считают мас – рестлинг одним из динамичных и перспективных видов спорта, который в недалеком будущем получит мировое признание. И в этом направлении сделаны первые шаги.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс занимающихся мас-рестлингом в МБОУ «Тумульской основной общеобразовательной школе».

Предмет исследования - использование национальных игр и упражнений на тренировках по мас-рестлингу в МБОУ «Тумульской основной общеобразовательной школе».

Цель работы: Обоснования использования якутских национальных упражнений и игр для развития общей физической подготовки в учебно-тренировочном процессе по мас-рестлингу в МБОУ «Тумульской основной общеобразовательной школе».

Задачи исследования:

- анализ научно-методической литературы по теме исследования.
- разработать комплекс упражнений для развития ОФП среди детей занимающихся мас-рестлингом включающий якутские национальные упражнения и игры;
- обосновать комплекс упражнений для развития ОФП среди детей занимающихся мас-рестлингу включающий якутские национальные упражнения и игры.

Включение национальных игр и упражнений в системе тренировок

Экспериментальная работа была проведена в 2020-2021 и 2021-2022 учебные годы в МБОУ «Тумульской основной общеобразовательной школе».

В эксперименте участвовали учащиеся, занимающиеся мас-рестлингом. Экспериментальной группе занимаются дети разного возраста по нашей разработанной три раза в неделю. по нашему разработанному комплексу для общей физической подготовки, с использованием якутских национальных упражнений и игр, три раза в неделю.

На тренировках использованы определенные якутские национальные игры (см. таблицу 1).

Таблица 1

Определенные национальные игры и упражнения влияющие на физические качества.

Физические качества	Национальные игры и упражнения
Сила	Переноска тяжести «Кетех ынабы туруоруу»
Скоростно-силовые качества	Прыжки «Кылыы», «Куобах», «Буур».
Гибкость	«Ойбонтон уулаабын» («Водопой») Вертушка («Тутум эргиир»)
Ловкость	Кириэс тэбии
Выносливость	Прыжки через нарты (за 5 мин)

Организация и методика исследования.

- ❖ Был проведен анализ научно-методической литературы по поиску якутских национальных упражнений и игр для развития общей физической подготовки для мас-рестлинга;
- ❖ Разработка комплекса якутских национальных упражнений и игр;
- ❖ Проведение педагогического эксперимента;
- ❖ Сравнение результатов.

Таблица 2

Учебно-тренировочный процесс

2021-2022 уч.год	2022-2023 учюгод
Недельная программа по ОФП	Недельная программа по ОФП с использованием якутских национальных упражнений и игр
<p>Понедельник</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег, разминка; - беговые упражнения; - приседания в парах; - поднимание туловища; - мас (отработка техники, легкие схватки); - заминка, растяжки. 	<p>Понедельник</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег, разминка; - беговые упражнения; - прыжки: «Кылыы», «Буур», «Куобах»; - поднимание туловища; - игра «Ойбонтон уулаабын», «Кириэс тэбии»; - мас (отработка техники, легкие схватки); - заминка, растяжки.
<p>Среда</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег, разминка; - подтягивание; - блог тяга; - мас(отработка техникилегкие схватки); - упражнения на развитие хвата; - заминка, растяжки 	<p>Среда</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег, разминка; - переноска тяжести; - мас (отработка техники, легкие схватки); - «Кетех ынабы туруоруу»; - прыжки через нарты.
<p>Пятница</p> <ul style="list-style-type: none"> - кросс. 	<p>Пятница</p> <ul style="list-style-type: none"> - кросс; - «Тутум эргиир».

Для контроля результата физических качеств
выбраны следующие упражнения:

- ❖ Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, раз (за 30 сек) (выносливость);
- ❖ Прыжок в длину с места, см (скоростно-силовое);
- ❖ Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз (количество) (сила);
- ❖ Наклон вперед из исходного положения сидя, см (гибкость);
- ❖ Челночный бег (координация).

Таблица 3

Сводный протокол
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ обучающихся по общеразвивающей программе
(группа СО)

№	Школа	Учебная группа	Количество	Количество принявших участие	Средний балл выполнения контрольных упражнений	Физические качества					Теоретические знания по разделам подготовки (зачет/не зачет)
						Гибкость	Координац	Сила	Скоростно-	Выносливо	
1	2021-2022у.г МБОУ «Тумульская ООШ	СО	10	10	3,76	3.1	3.6	7.1	3.1	1.9	зачет
2	2022-2023у.г МБОУ «Тумульская ООШ»	СО	10	10	4,26	3.7	3.8	7.3	3.6	2.9	зачет

Таблица 4

Достижения 2021-2022 уч.год

Год	Мероприятие	ФИ участника	Класс	Вес.кат	Результат
2021	Улусный чемпионат по мас-рестлингу	Тимофеев Кирилл	6		3 место
		Максимов Данил	7		2 место
		Громов Сергей	8		3 место
		Ноговицын Дьбулустан	8		3 место
2022	Улусный лично-командный турнир по мас-рестлингу памяти В.И.Громова	Васильев Дима	1	20 кг	3 место
		Гаврильев Мирослав	1	20 кг	2 место
		Максимов Егор	1	20 кг	1 место
		Максимов Леня	6	25 кг	1 место
		Охлопков Эрэл	4	35 кг	2 место
		Гаврильева Милена	5	47 кг	1 место

Таблица 5

Достижения 2022-2023 уч.год

Год	Мероприятие	ФИ участника	Класс	Вес.кат	Результат
-----	-------------	--------------	-------	---------	-----------

2022	Улусный Чемпионат по мас-рестлингу	Меняков Максим	8	60 кг	3 место
2023	Кустовой турнир по масрестлингу «Вызов южного куста»	Максимов Егор	2	25 кг	2 место
		Васильев Дима	2	25 кг	3 место
		Охлопков Эрэл	5	45 кг	1 место
		Гаврильева Милена	6	45кг	2 место
		Христофоров Арсений	8	Св.80 кг	1 место
		Максимов Данил	9	50 кг	2 место
		Меняков Максим	9	60 кг	3 место
2023	Улусный турнир по мас-рестлингу с.Ой	Охлопков Эрэл	5	45кг	3 место
		Гаврильева Милена	6	45кг	1 место
		Максимов Данил	9	50кг	3 место

Заключение.

Мас-рестлинг является скоростно-силовым видом единоборств. Поэтому необходимо с малых лет нужно уделить особое внимание на общую физическую подготовку занимающихся. Чтобы занимающиеся не получили травму на первом этапе тренировок, уклон делаем на развитие физических качеств, так как в юном возрасте результат по данному виду спорту показывают дети у кого хорошо развиты физические качества, а не техника. Таким образом, можно утверждать, что в результате использования якутских национальных упражнений и игр повысится общая физическая подготовка занимающихся мас-рестлингом.

Список использованной литературы

1. Правила соревнований по национальным видам спорта Якутской АССР / Н.Н. Тарский, В.П. Кочнев. – Якутск : Якутское книжное издательство, 1955. – 50 с.
2. Национальные виды спорта Якутской АССР : правила соревнований / Н.Н. Волков, В.П. Кочнев, Н.Н. Тарский. – Якутск : Кн. издво, 1960. – 48 с
3. Национальные виды спорта Республики Саха (Якутия) : программа для детско-юношеских спортивных школ РС (Я). – Якутск : Якутполиграфиздат, 1992. – 50 с. 19. Рекорды и лучшие достижения спортсменов Республики Саха (Якутия). – Якутск : Якутполиграфиздат, 1992. – 50 с. 20. Якутия спортивная : фотоальбом / вступ. сл. П.Е. Попова. – Якутск : Кн. изд-во, 1992. – 208 с.
4. Эдэр ыччаты эт-хаан сайдытыгар сахалыы ньымаларынан иитии /Н.К.Шамаев, 1994.
5. 1997 26. Традиционные игры и состязания якутов / Н.К. Шамаев, В.П. Кочнев, П.П. Готовцев. – Якутск : Северовед, 1997. – 24 с.
6. 2000 34. Твой олимпийский учебник / В.П. Кочнев, В.С. Родниченко. – Москва : Советский спорт, 2000. – 168 с.