

Новгородов Василий Егорович
МБОУ Дая-Амгинская школа
учитель физической культуры
Таттинского улус, Республика Саха(Якути)

Рабочая программа спортивной секции по "Мас-рестлингу" (перетягиванию палки)

Аннотация. В статье отражена актуальность внедрения программы направленные на спортивные занятия в школе в секции «Мас-рестлинг» систематизированная тренировка учащихся по мас-рестлингу и принятие участия в соревнованиях по данному виду спорта, сделан теоретический анализ изучаемой темы.

Ключевые слова: мас-рестлинг, учащиеся, тренировка, упражнения.

Актуальность. Рабочая программа направлена на спортивные занятия секции «Мас-рестлинг» для достижения следующих целей:

- изучение мас-рестлинга как вида спорта;
- системная тренировка по данному виду спорта учащихся для достижения высоких результатов;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общей целью является систематизированная тренировка учащихся по мас-рестлингу. В соответствии с этим, программа спортивной секции «Мас-рестлинг» своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- обучение теории и базовым умениям национального вида спорта «Мас-рестлинг»;
- системная тренировка по данному виду спорта;
- общее развитие организма, поддержание тела в тонусе;
- развитие координационных (быстрота, точность реагирования, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения, дифференцирование основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдения правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Цель: системная тренировка учащихся по мас-рестлингу и принятие участия в соревнованиях по данному виду спорта.

Задачи программы:

- системная тренировка по «мас-рестлингу»;
- Всестороннее развитие организма учащихся;
- Совершенствование функциональных возможностей организма;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;
- Обучение основам знаний физической психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.

Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате занятий в секции, учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Теорию, историю возникновения мас-рестлинга;
- Особенности собственного организма;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно вести себя в схватке;
- Противостоять атаке противника;
- Вести нападающую тактику;
- Использовать технику выжидания;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Простой в изготовлении инвентарь этого вида спорта позволяет заниматься им в домашних условиях. Помост представляет собой ровную, не скользкую, без шероховатостей площадку размером: ширина — от 4 до 5 м; длина — от 5 до 6 м; высота — от 20 до 80 см.

Доска упора должна иметь: для юниоров, мужчин, ветеранов и женщин: длину внутренней части — 2 метра, высоту — 24 см, ширину — 5 см, высоту закругления верхней кромки — 1,5 см; для юношей и девушек: длину внутренней части — 180 см, высоту — 22 см, ширину — 5 см, высоту закругления верхней кромки — 1,5 см. Доска упора должна иметь предстартовую зону и жестко закрепляться с двух концов. Края верхнего ребра должны быть закругленными и гладкими.

Крепления должны быть длиной 50 см, шириной 20 см, высотой ниже на 2–4 см доски упора, гладкими, без острых углов и ребер. Доска и крепления изготавливаются из лиственницы или сосны.

Палка изготавливается из березы, имеет цилиндрическую форму и длину 50 см, диаметр — 33 мм.

Этот вид спорта помогает выработать такие двигательные и волевые качества как сила, ловкость, быстрота, выносливость, смелость и решительность. Нехитрый инвентарь позволяет якутам заниматься этим видом единоборства практически круглый год. Он не требует специального помещения — им можно заниматься практически везде: в помещении, во дворе, на поляне.

Приемы используемые в мас-рестлинге:

* Ушницкий — этот прием назван в честь Алексея Ушницкого, который придумал данный прием. Этот технический прием выполняется при наружном хвате. Спортсмен, стараясь удерживать палку рукой, захватившей палку сверху, другой рукой тянет палку к себе с поворотом и наклоном туловища. Если хват правый, то спортсмен тянет палку, акцентируя тягу на правую руку, а если хват левый, то на левую. Эффективно используется в сочетании с передвижениями по доске и с сильной тягой^[5].

** Перебежка — со старта делается рывок с наклоном корпуса в сторону, силой ног потянув к себе на 5–10 см и не давая противнику опомниться, быстро поочередно переставлять обе ноги по длине доски упора в сторону диагональной тяги^[2]

*** Охсуу — выполняется для того, чтобы завалить соперника. Движения, в основном, как «шаги», но для успешного выполнения данного приема нужно вовремя использовать момент (ошибки соперника), и дополнительное движение туловища и плечевого пояса с резким ударом в сторону или сменой направления движения^[5].

**** Ключ — выполняется при наружном хвате, если спортсмены пользуются разными хватами, т.е. наружный — правый, а внутренний — левый хват или наоборот. Действия спортсмена, выполняющего приемы против хвата при внутреннем хвате, в основном направлены на накручивание палки. Этого можно добиться за счет тяги с поворотом и наклоном туловища и крутящим движением кистей рук, т.е. одновременными сгибаниями и разгибаниями рук в лучезапястном суставе^[5].

***** Пенек (Ченечек) — позиция с наклоном вперед, с прямой или прогнутой спиной, колени полусогнуты примерно на 140–150 градусов. Лопатки опущены вниз. В таком положении почти полностью используется сила костей^[2].

Вывод: Мас-рестлинг — молодой вид спорта, который привлек своей уникальностью и становится популярным во всем мире. Таким образом, для будущего развития мас-рестлинга требуется дальнейшее изучение, повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Список используемой литературы:

1. Захаров А.А., Захарова Я.Ю. Пути совершенствования методики силовой подготовки спортсменов в мас-рестлинге;
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура!: учеб. для учащихся 5-7 кл./ Е.Н. Литвинов. – М., 2010;

3. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008;
4. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 году / автор-сост. Б.И. Мишин, Г.И. Погадаев. – М., 2011;
5. Всероссийская федерация мас-рестлинга/ Точка доступа: vk.com/maswrestling

Примерный календарно-тематический план секции «Мас-рестлинг»

(Тренер Новгородов Василий Егорович)

№	Содержание учебного материала	Дата проведения	Фактич. дата проведения
1	Ознакомление с ТБ на занятиях	В начале учебного года	
2	Ознакомление с историей мас-рестлинга, правилами	В течении учебного года	
3	Исходное положение спортсмена до старта		
4	Помост. Старт		
5	Технические приемы и действия спортсмена во время схватки		
6	Силовая нагрузка в схватках по мас-рестлингу		
7	Особенности тактико-технических действий		
8	Пробные соревнования между тренирующимися		
9	Использование со старта атакующей тактики		
10	«Тяга в стойке»		
11	«Тяга в стойке»		
12	Тактика выжидания		
13	Тактика выжидания		
14	Защитная тактика		
15	Защитная тактика		
16	Применение защитных тактических вариантов		
17	Воспитание силы спины. Становая тяга с узкой постановкой стоп		

18	Становая динамометрия		
19	Прыжок в длину		
20	Прыжок в длину с разбега		
21	Тройные прыжки с места, разбега		
22	Сила хвата. Кистевая динамометрия		
23	Силовая выносливость хвата. Вис на перекладине		
24	Вис на перекладине		
25	Сила тяги. Тяга сидя на блочном тренажере		
26	Силовая выносливость спины. Удержание груза сидя на блочном тренажере		
27	Удержание груза сидя на блочном тренажере		
28	Тяга сидя на блочном тренажере		
29	Соревнования между тренирующимися		
30	Технические приемы и действия спортсмена во время схватки		
31	Силовая нагрузка в схватках по мас-рестлингу		
32	Упражнения на совершенствование силы хвата		
33	Упражнения на совершенствование силы тяги		
34	Атакующая тактика		
35	Выступления на соревнованиях различного уровня	В течении учебного года	