

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кустурская средняя общеобразовательная школа им. И.Н. Слепцова»
муниципального образования «Эвено-Бытантайский улус»
Республики Саха (Якутия)

Проект:
"Технико-тактические подготовка
юных спортсменов
по мас – рестлингу"

Выполнил: Горохов М.И.,
педагог дополнительного образования

2024 г.

Введение

Народные игры являются неотъемлемой частью традиционной культуры народа саха. Им отводилось особое место в повседневной жизни наших предков. И редкие праздники и отдых после тяжелого трудового дня не обходилось без массовых игр. состязаний в силе и ловкости.

Передовые представители культуры К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Г.А. Виноградов призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, заботясь о просвещении, образовании и воспитании народных масс. В своих трудах известный этнопедагог Г.Н. Волков подчеркивает, что этнопедагогика народной игры продолжает оставаться актуальной проблемой даже после фундаментальных работ известных философов, психологов и педагогов. В якутских национальных играх отразилась особенности менталитета, мировоззрения народа, которые основывались на сохраняющемся до сих пор почитанию культе природы.

Происхождение игр тесно связано с укладом жизни народа саха, видами традиционного хозяйствования: прежде всего, коневодством, разведением крупного рогатого скота, а также охотой, рыболовством. Народные игры формировались и совершенствовались на протяжении тысячелетий, передавались из поколения в поколения, и пользовались, как основное средство заполнения потребности в движении гармоничном физическом развитии организма, приобретению навыков и умений. Характерной особенностью национальных видов спорта является их динамичность, общедоступность, практичность и простота в применении.

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. Достижение высоких результатов в мас-рестлинге невозможно без овладения приемами техники защитных и атакующих двигательных действий. Практика показывает, что эффективность соревновательной деятельности мас рестлеров во многом зависит от их технической готовности к соревнованиям (М.И.Борохин, 2002; П.И.Кривошапкин, 2007; и др.).

Актуальность проекта: В связи со всевозрастающей конкуренцией на международных соревнованиях повысились требования к подготовке спортсменов высокого класса. Это особенно касается вопросов

совершенствования системы подготовки спортивных резервов с самого раннего возраста. Поэтому крайне необходимо поиски эффективных путей спортивного совершенствования технической подготовки.

Цель проекта: выявить эффективность технико-тактических действий в соревновательной деятельности по мас – рестлингу у юных спортсменов.

Задачи

проекта:

1. Рассмотреть особенности обучения тактическим действиям юных спортсменов в мас – рестлинге.
2. Изучить методику обучения технико-тактическим действиям юных спортсменов в мас – рестлинге.
3. Проверить эффективность обучения технико-тактическими действиям в мас – рестлинге в педагогическом эксперименте.

Объект проекта: процесс подготовки юных спортсменов по мас - рестлингу.

Предмет проекта: технико-тактическая подготовка спортсменов в мас - рестлинге.

Гипотеза: – предполагали, что совершенствование методики обучения технико-тактическими действиям юных спортсменов позволит существенно улучшить эффективность соревновательной деятельности.

Практическая значимость работы заключается в попытке систематизировать содержание и последовательность обучения технико-тактическим действиям юных спортсменов по мас – рестлингу. Полученные данные могут служить ориентиром для тренеров в подготовке юных спортсменов.

Новизна проекта заключается в использовании различных способов обучения навыков мас – рестлинге.

Глава 1. Теоретические аспекты обучения тактическим действиям юных спортсменов в мас – рестлинге.

Мас-рестлинг – это вид единоборства родом из Якутии. Как вид спорта мас-рестлинг (тогда мас-тардыһыы, перетягивание палки) был описан еще в 17 веке первыми исследователями Сибири и Крайнего Севера. В 1922 году после установления Советской власти в Якутии, в 1923 году был создан Якутский совет по физической культуре и спорту. Этим Советом в 1926 году были определены национальные виды спорта Якутии, описаны и составлены первые правила по этим видам. Впоследствии правила соревнований усовершенствовались неоднократно. В 1959 году были разработаны квалификационные нормативы. В 1932 году перетягивание палки наряду с другими национальными видами спорта было включено в программу Всеякутской Спартакиады. А с 1968 года – в программу Спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары».

Суть его заключается в перетягивании палки двумя спортсменами. Спортсмены садятся друг против друга, ступнями упираются в доску упора и по команде судьи стараются перетянуть соперника на свою сторону или вырвать палку из рук соперника.

Залог победы в мас-рестлинге — удержать равновесие и вывести из него соперника. Для этого существует движение ногами вдоль доски упора (спортсмены называют это «бегать по доске»), работа корпусом и кистями рук, когда палку выкручивают по горизонтали и вертикали (по правилам только до 90 градусов).

Важно, чтобы противник резким движением не вырвал палку в первые же секунды. Для этого спортсмены должны обладать такими качествами как способность быстро реагировать, быстро принимать решения, стремительно контратаковать. Спортсмен может даже перебросить соперника на свою сторону, для этого есть прием, когда спортсмен, упиравшись ногами в доску упора и приподнимая центр массы тела, создает дополнительное рычаговое усилие. Каждая встреча проходит до двух побед и может состоять из двух или трех схваток.

Соревнования проводятся на помосте размером 4 x 5 м., высотой не более 0,8 м. Требования к спортивному инвентарю, оборудованию и месту проведения занятий и соревнований определены правилами. На весь инвентарь и оборудование имеются сертификаты соответствия ГОСТа. Также утверждены технические условия по их производству.

Современное название данного вида единоборства предложил первый олимпийский чемпион по вольной борьбе из народа саха Роман Михайлович Дмитриев. «Мас» в переводе с якутского означает «деревянная палка», «рестлинг» - с английского – «борьба». С его легкой руки, с новым названием, и уверенно шествует по миру якутский мас-рестлинг.

1.1 Способы формирования интереса школьников к занятиям мас – рестлингу.

В настоящее время все больше возрастает роль физической культуры и спорта, как средства воспитания и оздоровления детей. Как показывает практика, приучить детей заниматься спортом не только на уроках, но и в свободное от занятий время, далеко не просто. Этого можно достичь только тогда, когда у детей будет воспитан интерес к систематическим занятиям спортом, а пробудить интерес, значит добиться успеха в обучении и воспитании. Богатство педагогического процесса создается глубокой эрудицией тренера, его мастерством в организации деятельности и самостоятельной деятельности учащихся, одухотворенным

познавательным интересом. Именно здесь происходит единая сливающаяся по своим целям и мотивации деятельность, увлеченная, интересная.

Свободный выбор задания, предложение своих решений, обмен с другими своими достижениями, знаниями, полученными из различных источников за пределами учебного процесса. Все это способствует формированию познавательных интересов учащихся, прочности и глубине этих интересов. В практической работе мы порой наблюдаем, снижение интереса у детей, к знаниям. Происходит это потому что, тренер не всегда стремится развить интерес учащихся к занятиям спортом.

Недостаточно заботиться о создании условий для проведения занятий, подбору инвентаря, оборудования, которые соответствовали бы возрасту занимающихся. Причина ослабления интереса – недостаточная физическая подготовленность, длительные перерывы в занятиях (болезнь, травмы), избыточный вес, неудачное выполнение технической стороны занятий, потеря веры в свои силы и многие другие причины, возникающие в период тренировочного процесса.

Главную роль в формировании устойчивого интереса к занятиям, мас - рестлинг выполняет тренер. Известно, что все причины негативных явлений в воспитании личности кроется, как правило, в отсутствии индивидуализации педагогического воздействия. Предположим, что для успешного формирования у детей устойчивого интереса, к знаниям о мас - рестлинге необходимо, прежде всего, индивидуальный подход с учетом уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма, а также с учетом их мотивационной сферы.

При исследовании эффективности индивидуального подхода к юным спортсменам, применяются следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных литературы, педагогического тестирования; врачебно - физиологические методы, анкетирование, беседы, опрос. Интерес к отдельным упражнениям (заданиям) и к тренировочным занятиям в целом определяется по внешним признакам, а как же методом ситуации выбора и методом самооценки учащихся. Исследования показали, что для успешного формирования у детей устойчивости интереса к занятиям мас - рестлинг необходимо поэтапное решение проблемы индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

I этап. Разработка методов педагогического контроля (тестов, контрольных упражнений) за отдельными сторонами специальной двигательной подготовленности спортсменов.

II этап. Выявление значимости отдельных двигательных качеств, на разных этапах подготовки спортсмена и определение оптимального уровня их

развития.

III этап. Определение времени для индивидуальной работы по совершенствованию «отстающих» двигательных качеств на каждом занятии. Количество времени определяется в зависимости от квалификации спортсменов и продолжительности тренировочного занятия. При этом должна учитываться степень важности отдельных качеств.

IV этап. Определение критериев состояния тренированности и физической подготовленности занимающихся и разработка индивидуальных норм нагрузки, при выполнении различных по характеру воздействий физических упражнений. В качестве критериев, лучше брать показатели в тестах и контрольных упражнениях для хорошо, удовлетворительно и плохо подготовленных спортсменов. Для каждой из этих групп, должны быть разработаны индивидуальные нормы нагрузок

1.2 Общая характеристика тактики в мас – рестлинге.

Для того, чтобы ясно представить себе, как осуществляется методика обучения технико-тактическим действиям юных спортсменов по мас - рестлингу, я проанализировал доступные мне литературные источники, посвященные этой проблеме, пытаюсь выбрать наиболее приемлемые методы, которые помогли бы нам в дальнейшей работе. Анализ литературы позволил нам разобраться в некоторых способах методически грамотного обучения технико-тактическим действиям юных спортсменов, в которых указаны необходимые упражнения и приемы, улучшающие технику юных спортсменов по мас - рестлингу.

Тактика мас - рестлинга - это искусство применения техники в определенных моментах успешной схватки. Помимо этого, тактика предусматривает правила, как нужно противопоставлять собственные физические и морально - волевые качества, качествам и намерениям соперника.

Правильный выбор средств для развития силы на основе критериев соответствия специализируемому упражнению уже само по себе значительная гарантия успеха тренировки.

Технику мас-рестлинга условно можно разделить на следующие компоненты: хват палки, исходное положение спортсменов до старта, старт, технические приемы и действия спортсменов во время схватки.

Первым составляющим элементом техники в мас-рестлинге является хват палки. А также первым техническим элементом, с которого следует начинать обучение, является техника держания палки. В мас-рестлинге спортсмены пользуются разносторонним хватом, когда одна рука берет палку снизу, вторая – сверху. По правилам соревнований в начале

поединка проводится жеребьевка, по итогам которой принимается решение о варианте хвата. Спортсмен, выигравший жеребьевку, выбирает внутренний или же наружный хват. Во второй схватке соперники меняются положениями хвата. Внутренний хват – это хват посередине палки, а наружный хват – это хват за края палки.

Правый хват – это когда правая рука берет палку снизу, а левая – сверху, следовательно, левый хват – наложение левой руки на палку снизу, а правой – сверху, независимо от внутреннего или наружного хвата.

Практический опыт показывает, в схватках по мас-рестлингу оба спортсмена используют или правый, или левый хват, но в некоторых случаях спортсмены пользуются разными хватами, т.е. наружный – правый хват, а внутренний – левый хват или наоборот.

Глава 2. Классификация техники мас-рестлинга

2.1 Хват палки

Без правильного, крепкого хвата эффективность выполнения приемов резко снижается. Как правило, в мас-рестлинге спортсмены пользуются разносторонним хватом, т. е. одна рука берет палку снизу, вторая-сверху. По правилам в начале поединка проводится жеребьевка, по итогам которой выигравший жеребьевку выбирает внутренний или же наружный хват. Во второй схватке соперники меняются положениями хвата. Если же счет после двух первых схваток стал 1:1, то проводится третья схватка, перед которой также проводится жеребьевка.

Внутренний хват – это хват по середине палки, а наружный хват это хват за края палки.

Правый хват – это когда правая руку берет палку с низу, а левая – сверху, следовательно, левый хват – это когда левая рука берет палку с низу, а правая – сверху, не зависимо от внутреннего или наружного хвата. Обычно в схватках по мас-рестлингу оба спортсмена используют или правый, или левый хват, но в некоторых случаях спортсмены пользуются разными хватами, т.е. наружный – правый хват, а внутренний – левый хват или наоборот.

2.2 Исходное положение до старта. Старт

Исходное положение до старта. В мас-рестлинге до старта спортсмены садятся друг против друга посередине доски упора, упираются ступнями об доску, руками захватывают палку. Исходное положение спортсменов до старта можно разделить на следующие разновидности:

1. Туловище наклонено чуть в перед, ноги в коленном суставе согнуты, угол примерно 90-110 градусов; такое положение выгодно для быстрого старта за счет запаса отталкивания ногами и разгибания в тазобедренном суставе.
2. Туловище наклонено в перед, ноги в коленном суставе согнуты, примерно на 110-160 градусов; такое положение используется, когда до старта

спортсмены сидят при сильном напоре, и меньше шансов упустить соперника на старте.

3. Туловище наклонено вперед и в сторону, до касания одной рукой бедра или до упора грудью на бедро. Такое положение обычно используют, когда у соперника тяга равна или чуть больше.

Старт. В мас-рестлинге схватка начинается по команде арбитра «Бэлэм!», «Чэ!» В настоящее время удачный правильный старт имеет большое значения для успешного ведения всей схватки. Исходя из тактических задумок уровни подготовки спортсмена можно старт разделить на две группы:

1. «Взрывной» - когда спортсмен до команды «Чэ!» сидит с запасом и после команды выполняет быстрые активные движения. Такой способ подходит для спортсменов, у которых хорошо развита быстрота реакции, «взрывная» сила.

2. С напора (тяговый) – когда до команды «Чэ!» спортсмены сидят в напряжении, т.е. в тяге, при этом необходимо чтобы при старте палка находилась над доской упора. После команды не наблюдается больших движений. Преимущество имеют спортсмены, у которых физическая сила больше.

2.3 Техника атаки

Выполнение атакующих приемов требует, чтобы спортсмен выполнял приемы в сочетании с сильной тягой. Следовательно, спортсмен должен обладать высоким уровнем развития быстроты и силовых качеств.

Приемы против хвата. Данная группа приемов выполняется с целью вырвать палку из рук соперника. Эти приемы делятся на две группы: приемы выполняемые при внутреннем хвате.

Действие спортсмена выполняющего приемы против хвата при наружном хвате, направленное в большей степени в неравномерном распределении тяговых усилий между руками. Например: спортсмен одной рукой удерживая, второй рукой акцентируя, тянет за другой конец палки, или же тянет последовательно, меняя силу тяги с одной руки на другую.

«Ушницкий» 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.

Тяга верхней рукой. Выполняется при наружном хвате. При выполнении данного приема спортсмен с одновременным наклоном и поворотом туловища при правом хвате тянет левой рукой, а при левом – правой, т.е. тянет та рука, которая захватывает палку сверху. Может выполняться в

сочетании с передвижениями по доске

Попеременная тяга руками. Этот прием также выполняется при наружном хвате. Спортсмен тянет палку, последовательно меняет силу тяги с одной руки на другую.

«Ключ» («Кулуус»). Выполняется при наружном хвате, если спортсмены пользуются разными хватами, т.е. наружный – правый, а внутренний – левый хват или наоборот. Действие спортсмена как при выполнении приема «тяга верхней рукой».

Действие 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.

Тяга с накручиванием (Эрийэн тардыы). Выполняется при внутреннем хвате. Это тяга с накручиванием без перехвата палки. Выполняется когда спортсмен, вытягивая палку с наклоном и поворотом туловища в сторону, одновременно крутит палку, за счет сгибаний рук в лучезапястном суставе. Выполнение данного приема требует от спортсмена сильного и крепкого хвата.

Если накручивание палки происходит с перехватом палки, это уже другой прием – тяга с перехватом («газтааьын»).

Приемы и действия передвижений по доске.

С разрешением в правилах соревнований передвижений по доске мас-рестлинг стал более динамичным и зрелищным видом спорта, появились новые технические движения и приемы. Передвижение по доске, в основном, используется как дополнительный прием или действие, предназначены, чтобы создать сопернику неудобные положения для защиты, при этом самому занять более выгодное положение (например: использовать приемы против хвата соперника в сочетании с передвижениями и т.д.) Кроме того, с помощью передвижений по доске можно завалить соперника и добиться победы.

Для успешного овладения данной группой приемов нужны такие качества, как сила, быстрота, координация движений, кроме того, нужно уметь использовать моменты.

Шаг (Шаги). При атаке, в основном, спортсмен использует способ шага, т.е. поочередно отрывая ноги, передвигаются по доске. Варианты шага могут быть различными, исходя из индивидуальных способностей спортсмена, его физического состояния, а так же тактических задумок.

Охсуу. Выполняется для того, чтобы завалить соперника. Движение 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.

Приемы для перетягивания соперника на свою сторону.

Данная группа приемов требует от спортсмена высокого уровня развития силовых качеств. Условно в данную группу включили два приема, условность состоит в том, что оба они имеют множество вариантов и способов выполнения.

«Тяга сидя» («Тарды»). Данный прием направлен на то, чтобы вытянуть палку на свою сторону или же перетянуть соперника через доску на свою сторону. Может выполняться в наклоне, в сочетании с шагом и т.д.

«Тяга в стойке» («Стойка», «туруу»). В отличии от тяги сидя, при выполнении активной фазы данного приема, спортсмен находится «в воздухе», т.е. отрывается от пола.

2.4 Техника защиты

Успешное выполнение защитных действий и приемов требует от спортсмена, в первую очередь, высокого уровня развития силовой выносливости. Техника защиты условно разделена на три группы: защита от приемов против хвата, защита от передвижений, защита от приемов перетягивания.

Защита от приемов против хвата.

Для того чтобы успешно защищаться от атакующих приемов, направленных против вашего хвата, в первую очередь, нужно воспитать в себе сильный хват. Во-вторых, нужно знать следующие правила:

- 1) необходимо воспитать силу рук равномерно, чтобы одинаково удобно было держать палку левым или правым хватом;
- 2) чем больше вытягивает соперник палку на свою сторону, тем сильнее становится его тяга, следовательно, больше нагрузка на ваш хват;
- 3) необходимо держать палку так, чтобы равномерно распределить нагрузку на руки.

Защита от передвижений.

Тобуйсуу. Если, атакующий спортсмен с тягой наклонился в сторону (с шагом или без), то защищающийся спортсмен наклоняется противоположно ему.

Тэннэ хаамсыы. Это передвижение спортсмена по доске упора вслед за атакующим спортсменом. Способы передвижений защищающего спортсмена могут быть различны: с шагом, переступанием, скольжением. Прием «охсуу» также может применен при защите. В основном, этим приемом пользуются при неправильных движениях соперника (слишком узкая постановка ног, неравномерное распределение толчка ногами,

слишком глубокий наклон в сторону с упором об ногу и т.д.)

Защита от приемов перетягивания.

Ойбоско тууу. Спортсмен при защите выполняет наклон в сторону, с упором за колено. Применяется спортсменом при защите от «тяги сидя» («тардыы») и от «тяги в стойке» («туруу»)

Утары тардыы. Сидя в защите, когда палка находится на стороне соперника, за счет резкого увеличения тяги по низу вытянуть палку до середину или на свою сторону, выполняется против сидя атакующего спортсмена. Может также выполняться, когда атакующий спортсмен начинает подниматься в «стойку», при этом важно не упустить момент. Утары туруу. Выполняется против спортсмена тянущего в «стойке», за счет резкого увеличения тяги и одновременного подъема в «стойку».

Олордуу. Защищающийся спортсмен, меняя силу тяги и за счет движений туловищем в сторону, не дает сопернику «одняться» в «стойку» или уже «поднявшегося» в «стойку» обратно спускает на помост.

Мас-рестлинг уникален тем, что он не пришел извне, а был зарожден в российском регионе и его становление происходит у нас на глазах. После получения официального статуса общероссийского вида спорта он стал бурно развиваться по всей стране.

Глава 3 Специфика организации тренировочного процесса моей работы

В нашей малокомплектной школе начинал свою работу 3 года назад. Интерес к данному виду спорта проявился когда я начинал работу секции "Национальные виды спорта РС(Я)".

В данной школе из среднего звена 7 учащихся, из них 5 парней и 2 девушки. Все эти ученики заинтересовались данному виду спорта, что меня и радует. Начал активно тренировать этих учеников с прошлого года.

Подготовка в виде спорта «Мас-рестлинг» состоит из следующих компонентов:

- этапы подготовки спортсменов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах.

Структура спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки	
Базовая подготовка	Начальная подготовка	До года
	Тренировочная	До года
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Совершенствование спортивного мастерства	До трех лет

	Высшего спортивного мастерства	Без ограничений
--	--------------------------------------	-----------------

Первый уровень: «Базовая фундаментальная техническая подготовка»(10 лет)

Задачи базовой фундаментальной технической подготовки:

- изучение основных способов борьбы четырех стартовых позиций, освоение позы седа трехопорной и двухопорной борьбы в правосторонней и левосторонней позиции при захвате палки перетягивания, простейшие захваты палки перетягивания;
- выявление предрасположенности к определенной позиции и ведения борьбы;
- изучение основных атакующих приемов при трехопорной и двухопорной борьбе из четырех исходных стартовых положений;
- освоение упражнений передвижений по доске упора, скользящие передвижения по доске упора;
- освоение упражнений для владения палкой перетягивания.

Второй уровень: «Базовая расширенная техническая подготовка»,(11 лет)

Задачи базовой расширенной технической подготовки:

- завершение изучения четырех стартовых позиций, трехопорный и двухопорный сед на помосте, простейшие захваты палки перетягивания;
- изучение основных основ атаки и активности в положении трехопорного двухопорного седа на исходной и стартовой позиции;
- изучение основных защит и действий в положении противника на исходной стартовой позиции;
- изучение приемов борьбы передвижения по доске упора, защитные контратакующие
- упражнения на доске упора, удержания и тяга, трехопорный и двухопорный сед прямолинейно и криволинейно;
- изучение приемов владения палкой перетягивания.

Тренировочный процесс предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям. Начальное освоение основных типов и классов ведется с целью освоения их до уровня умений. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учетом специфики борьбы. Воспитание умения соревноваться.

Третий уровень: «Базовая технико-тактическая подготовка-1», (12-лет)

Задачи базовой технико-тактической подготовки 1-го года занятий:

- освоение простейших комбинаций без защит, из правосторонней и левосторонней позиции захватов палки перетягивания, при разноименных взаимных трехопорных и двухопорных седах;
- изучение ответных приемов после защит, встречных и опережающих приемов против основных атакующих движений;
- изучение комбинации приемов при передвижении по доске упора, защитных и контратакующих действий;
- продолжение освоения упражнений владения палки перетягивания.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Требования к реализации программы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- изучение и совершенствование специальных упражнений на трехопорных и двухопорных седах;
- изучение и совершенствование специальных упражнений на владение палкой перетягивания;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- выполнение спортивных разрядов;
- выполнение норм контрольных нормативов для соответствующей возрастной группы;
- укрепление здоровья спортсменов.

Четвертый уровень: «Базовая технико-тактическая подготовка-2», 13-14 лет

Задачи базовой технико-тактической подготовки 2-го года занятий:

- изучение особенностей борьбы трехопорных и двухопорных седах с учетом стартовых позиций с различными способами захвата палки перетягивания против противников, сидящих в различных позициях, продолжение изучения комбинаций;
- изучение борьбы в переходных положениях от трехопорной в двухопорную;
- продолжение отработки передвижений по доске упора;
- продолжение изучения комбинаций;
- продолжение изучения борьбы в переходных положениях прямолинейно, криволинейно.

Этот период направлен на специальную подготовку: технико- тактическую, физическую, интегральную, в т.ч. игровую, соревновательную.

Сочетается этот период с 3-м годом этапа начальной подготовки и 1-м годом занятий на тренировочном этапе спортивной специализации

Пятый уровень: «Базовая тактико-техническая подготовка», 14-15 лет

Шестой уровень: «Базовая тактическая подготовка», 15-16 лет

Основными задачами этих уровней являются:

- совершенствование индивидуального комплекса атакующих и защитных действий против мас-рестлеров, использующих различные позиции и захваты;
- определение в процессе тренировочных и соревновательных схваток преимущественных атакующих и защитных комплексов, излюбленных захватов;
- совершенствование специальной подготовки (технико-тактической, физической, интегральной, в том числе игровой и соревновательной);
- продолжение изучения особенностей борьбы с различными захватами против противников, стоящих в различных стойках по вертикали и по горизонтали, продолжение изучения комбинаций;
- изучение особенностей различных стилей борьбы;
- продолжение изучения комбинаций при передвижении по доске упора;
- совершенствование приемов борьбы в положении моста (перевороты, удержания, дожимания, уходы, контрприемы).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Первым результатом работы стала ученица 7-го класса Пятыкина Алина, занявшая 2 место в республиканском открытом турнире по мас-рестлингу на призы мастеров спорта ""Энсиэли мадыналара" среди юношей и девушек 2022 году.

Результат подготовки спортсменов по мас-рестлингу

№	Год	Уровень	Мероприятие	ФИ спортсменов	Результат
1.	2014	Респ.	Первенство РС(Я) по мас-рестлингу среди юношей 1999-2000 г.р.	Сотрудников Егор	3 место
2.	2015	Регион.	Кубок Яны «НВС среди Арктических улусов РС(Я) по мас- ретлингу	Горохов Тимофей	3 место
				Горохов Степан	1 место
				Слепцов Айтал	2 место
				Сотрудников Егор	1 место
3.		Респ.	Лично-командное первенство РС(Я) среди юношей 2000-2001г.р.	Горохов Тимофей	2 место
4.		Респ.	1-й отборочный турнир «Дети Азии» по мас-рестлингу среди юношей 2000-2001 г.р.	Горохов Тимофей	1 место
5.	2016	Респ.	Фестиваль национ. Видов спорта «Ебугэ оонньуулара»	Горохов Тимофей	1 место
				Маттананов Айаал	1 место

Вывод

В условиях арктических школ возможность показать высокие результаты работы кажется маловероятным или почти невозможным. Но как показала практика при правильном подборе методики обучения можно наглядно увидеть эффективность своей работы, привив интерес детей к различным видам спорта.

В нашей школе активно занимаются мас-рестлингом, участвуют в различных соревнованиях по данному виду спорта на улусном, республиканском уровнях и всегда показывают высокие результаты.

В этом плане сложно переоценить роль тренера, так как от его способностей и таланта во многом зависит судьба спортсмена. Для этого тренеру необходимо искать различные методы обучения, самому постоянно самообразовываться, учиться на опыте других тренеров, иметь тесную связь с родителями, воспитанниками, учитывать индивидуальные способности спортсменов и так далее.

Быть тренером –это очень трудная, кропотливая ежедневная работа, но если мои воспитанники любят этот вид спорта, активно занимаются, показывают хорошие результаты, то это и есть самая высокая награда для тренера.

Использованная литература:

1. В часы досуга. Составитель И.Н. Крайнева-СПб: "Кристалл", 1996.-544 стр.
2. "Мас-рестлинг: Международные правила по мас-рестлингу" - Москва, 2015 г.
3. "Якутские прыжки: правила соревнования" И.Ю. Григорьев - Якутск, 2012 г.
4. "Мас-рестлинг" учебное пособие А.А. Захаров,- Якутск, 2011 г.
5. "Мас-рестлинг. Биохимические основы тактики и методики" П.И. Кривошапкин-Якутск, 2014 г.

