

**ДИСТАЦИОННАЯ ТРЕНИРОВКА ПО МАС-РЕСТЛИНГУ В  
УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ МБУ ДО «ДЮСШ им. А.А.АГЕЕВА» МР  
ГОРНЫЙ УЛУС РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**

**Тренер-преподаватель: Соловьев А.П.**

2022 г.

Весь мир с начала пандемии коронавирусной инфекции COVID-19, с весны 2020 года, принудительно перешло на дистанционный формат, в том числе и спортивное общество, что очень плохо повлияло на физическую подготовленность спортсменов, в особенности силовых видов спорта, в частности мас-рестлеров. Мас-рестлинг – это национальный вид спорта Якутии. «Мас» в переводе с якутского означает «деревянная палка», «рестлинг» - с английского – «борьба». Суть его заключается в перетягивании палки двумя спортсменами. В составе Международной федерации мас-реслинга насчитывается 49 стран мира [1]. Наши спортсмены занимают ведущие места и являются сильнейшими в мире.

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). Спортсмен должен 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. Схватки 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 [2].

Мас-рестлинг - доступный вид спорта. Им могут заниматься дети и взрослые, женщины и мужчины. Простой в изготовлении инвентарь позволяет желающим быстро осваивать мас-реслинг практически в любом месте. В условиях домашних тренировок наибольшее внимание уделили общефизической, силовой подготовке. Основной задачей мас-рестлера является формирование мышечного корсета, позволяющий выдерживать

серьезные нагрузки, повышение работоспособности организма, развитие волевых качеств. Мас-рестлинг помогает атлетам развиваться всесторонне и гармонично, так как во время поединка задействованы все группы мышц [3]. Для этого используют широкий круг силовых упражнений, упражнений с инвентарем, упражнения для гибкости.

С помощью мессенджеров ZOOM, YouTube, Whatsapp и.т.д. проводится проведение и организация онлайн-тренировок, осуществляется контроль дозировки тренерами, проводится визуальная проверка самочувствия спортсмена, также приветствуется самоконтроль мас-рестлера.

При нынешних условиях, тренеры вынуждены работать дистанционно, для них ставится нелегкая задача – донести для своего спортсмена план тренировочного занятия и при этом быть не рядом.

Тренер направляет спортсменам недельный план тренировочных занятий в виде видео-тренировок и контролирует их надлежащее выполнение. После каждого занятия спортсмены могут отправить видео – отчет своего тренировочного занятия. После просмотренного отчета вносятся поправки, подсказки, указываются ошибки, корректируется техника выполнения, регулируется и варьируется нагрузка занятий, исходя из состояния занимающихся, составляются доступные и интересные упражнения для любого контингента занимающихся. Также представлены тренировочные занятия со скакалкой. Может идти как отдельная тренировка, так и дополнение к основному занятию. В Республике Саха (Якутия) очень обширная территория, очень низкое качество связи в далеких улусах и это является проблемой для проведения онлайн-занятий для всех видов спорта.

Задачи онлайн-занятий специфические:

- обучить самоконтролю и самоорганизации спортсмена, чтобы повысился чувство ответственности;
- приспособливать план-тренировок, так как в домашних условиях есть ограничение пространства, нехватка нужного инвентаря, погодные условия;

- донести тренировочный план до спортсмена и при этом сохранить его качество выполнения;

- охватить большое количество школьников, живущих в отдаленных поселках улуса.

Предлагаем примерный план тренировочного процесса (табл.1 2, 3, 4):

Таблица 1

Примерная дистанционная тренировка по мас-рестлингу

| № | Наименование упражнений  | Дозировка               |
|---|--|-------------------------|
| 1 | Легкий бег 1 км и растягивание.  | 10 минут                |
| 2 | ОФП: отжимание - прыжки с исходного положения мас-рестлера, гиперэкстензия – пресс | 10-15 раз<br>2 подхода. |
| 3 | Растягивание на помосте, отработка приемов.  | 10 мин                  |
| 4 | Становая тяга, разминка 50кг, 50% - 10 раз, 60% - 6 раз, 70% - 5 раз               | по 4 подхода.           |
| 5 | Становая с уровня колен, 90%- 2 раза, 100% - 1 раз.                                | 1 подход.               |
| 6 | Гиперэкстензия с весом 10 кг   | 20 раз по 3 подхода.    |
| 7 | Подтягивание   | 12 раз по 5 подхода.    |
| 8 | Жим лежа, 60%  | 10 раз по 3 подхода.    |
| 9 | Легкий бег 600 метров.   |                         |

Таблица 2

Примерная дистанционная тренировка на улице

| № | Наименование упражнений               | Дозировка              |
|---|---------------------------------------|------------------------|
| 1 | Растягивание                          | 10 минут               |
| 2 | Кросс                                 | 10 км                  |
| 3 | Беговые прыжковые упражнения          | 10 минут               |
| 4 | Прыжки «Ус тогул ус» (с ноги на ногу) | 10 раз                 |
| 5 | Подъем ног в висе                     | по 15 раз x 3 подхода. |
| 6 | Растягивание                          | 10 минут               |

Таблица 3

## Примерная дистанционная тренировка по ОФП

| № | Наименование упражнений                        | Дозировка                           |
|---|--|-------------------------------------|
| 1 | Легкий бег на месте                            | 5 минут с перерывом 2 раза 60 сек.  |
| 2 | Разминка                                       | 10 минут                            |
| 3 | Прыжки с полуприседа вверх                     | 50 раз по 3 подхода.                |
| 4 | Прыжки на икроножных мышцах.                   | 50 раз по 3 подхода.                |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 30 раз по 3 подхода                 |
| 6 | Отжимание с узким и широким хватом             | 15 раз по 3 подхода.                |
| 7 | Тяга гантели в наклоне                         | 12 раз по 3 подхода на каждую руку. |
| 8 | Подтягивание                                   | 10 раз по 3 подхода                 |

Таблица 4

## Примерные тренировки со скакалкой

| №  | Наименование упражнений    | Описание   | Дозировка     |
|----|----------------------------|--|---------------|
| 1. | 1 тренировка:<br>Пирамида  | Выполнить 10 прыжков+1 отжимание, потом 20 прыжков+2 отжимания, 30+3, 40+4 и т.д. до 100 прыжков+10 отжиманий. По возрастающей и затем то же самое по убывающей. | 1 – 2 подхода |
| 2. | 2 тренировка:<br>3 на 3    | Поочередно в течении 30 секунд выполнить прыжки на скакалке, 30 секунд отжимания с пола, 30 секунд приседания.   | 2-3 подхода   |
| 3. | 3 тренировка:<br>Кроссфит- | 10 берпи, затем 50 прыжков на скакалке. Уменьшать количество берпи на один за каждый раунд, продолжая выполнять 50 повторений                                    | 1 – 2 подхода |

|    |                             |  |   |
|----|-----------------------------|--|---|
|    | тренировка                  | на скакалке.   |   |
| 4. | 4 тренировка:<br>Интенсив 1 | -100 прыжков на скакалке<br>-20сек.-бег с высоким подниманием колен со скакалкой<br>-20 сек-бег с захлестываем ног назад<br>-20 сек.-прыжки на одной ноге<br>-20 сек.-прыжки на другой<br>-10 раз подряд прыжки со скрещиванием рук<br>-10 раз подряд прыжки с двойным прокрутом.  | Все упражнения<br>делаются со<br>скакалкой<br><br>2-3 подхода |
| 5. | 5 тренировка:<br>Интенсив 2 | -прыжки со скакалкой – 3 мин.<br>-10 приседаний<br>-10 отжиманий<br>-10 приседаний<br>-скакалка с высоким подниманием бедра-30 сек.<br>-10 приседаний<br>- скакалка с высоким подниманием бедра-30 сек.<br>-10 отжиманий<br>- скакалка с высоким подниманием бедра-30 сек.<br>-10 берпи<br>-скакалка на левой ноге 30 сек.<br>-скакалка на правой ноге 30 сек.<br>-скакалка на двух ногах 1 минута | 1-2 подхода   |

Ниже представлены элементы тренировок:



Рис. 1 – Элементы тренировочного процесса

Есть и недостатки онлайн-тренировок:

- отсутствие прямого контакта со своим тренером, невозможность визуально контролировать физическое, эмоциональное, психическое состояние спортсмена;
- отсутствие контроля выполнения техники правильно, невозможно делать коррекцию, постановку техники мас-рестлинга;
- нехватка партнера при перетягивании палки, вынужденная самостоятельная работа;
- плохое качество связи, интернета, запоздалые картинки.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Захаров А.А. Мас-рестлинг: учебное пособие / А.А.Захаров // -Якутск: Издательство ИПК СВФУ, 2011. – С. 96
2. Мас-рестлинг: правила соревнований – Якутск: Издательство Республиканский центр национальных видов спорта им. Василия Манчаары, 2012. – С. 44
3. Кривошапкин П.И. Мас-рестлинг. Биомеханические основы техники, тактики и методики: монография / П.И.Кривошапкин // 2-е изд., перераб. И доп. - Якутск: Издательский дом СВФУ, 2016. – 154 с.