

Борохин Михаил Ильич

канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой

Жирков Иннокентий Васильевич

магистрант

Институт физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ МАС-РЕСТЛИНГА С ПЕРЕДВИЖЕНИЕМ ПО ДОСКЕ УПОРА В ВОЗРАСТЕ 14–15 ЛЕТ

***Аннотация:** авторами представлены специальные упражнения для обучения приемам против хвата во время передвижения по доске упора в мас-рестлинге для юношей 14–15 лет.*

***Ключевые слова:** мас-рестлинг, упражнения, технические приемы, единоборство, спорт.*

Мас-рестлинг является одним из популярных видов спорта народа Саха. Этот вид силовой вид единоборства, требующая от спортсмена мышечной работы большой и максимальной интенсивности. Наши предки занимались этим видом спорта, чтобы выяснить кто сильнее, выносливее, быстрее. Этот вид спорта тренирует в человеке физические качества как сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Как всем известно, якутские национальные виды спорта, подвижные игры очень доступны, развлекательны, состязательны, интересны, увлекательны для всех, в любых условиях, не требуют большого количества инвентаря и оборудования. Они являются отличным подготовительным и специальным тренировочным средством для других, классических видов спорта. Якутскими национальными видами спорта, играми и развлечениями могут с успехом заниматься представители различных национальностей [1].

Проблема. Эффективно выполнять приемы против хвата во время передвижения. Поэтому следует после обучения приемам против хвата, связать с передвижением. Но данная методика обучения приемам против хвата во время передвижения не описано в специальной литературе.

Цель исследования: разработать специальные упражнения для обучения приемам против хвата во время передвижения по доске упора в мас-рестлинге для юношей 14–15 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по данной проблеме.
2. Разработать комплекс специальных упражнений для обучения приемам против хвата во время передвижения по доске упора.
3. Внедрить разработанный комплекс специальных упражнений, для обучения приемам против хвата во время передвижения по доске упора в тренировочный процесс.

Организация исследования. база исследования: стадион «Юность».

На первом этапе исследования была проведена анализ научно – методической литературы по теме исследования, где выяснилось, что проведенная работа позволяет изучить первичные данные физического развития, и на этой основе осуществить подбор подвижных игр для разработки пробных занятий и осуществить педагогический эксперимент.

Определение начального уровня знаний и умений технических действий с передвижениями по доске упора в мас-рестлинге у детей 14–15 лет.

Лист самооценки теоретического знания по техническим приемам в мас-рестлинге.

Таблица 1

№	Название защитных приемов	Дескрипторы											
		Знаю техни- ческий прием			Знаю, как вы- полняется этот техниче- ский прием			Знаю последо- вательность выполнения элемента (фазы) техни- ческого приема и умею их вы- полнять			Знаю в какой ситуации можно приме- нить и умею использовать этот прием		
		Полностью	Частично	Не знаю	Полностью	Частично	Не знаю	Полностью	Частично	Не знаю	Полностью	Частично	Не знаю
1	Ущницкий		+				+			+		+	
2	Газ			+		+			+			+	
3	Охсуу		+			+			+				+
4	Олордуу		+				+			+		+	

Оценка практического умения по выполнению технического приема в мас-рестлинге.

Первый этап эксперимента позволил нам установить исходный уровень знаний и умений по техническому действию в мас-рестлинге у детей 14–15 лет.

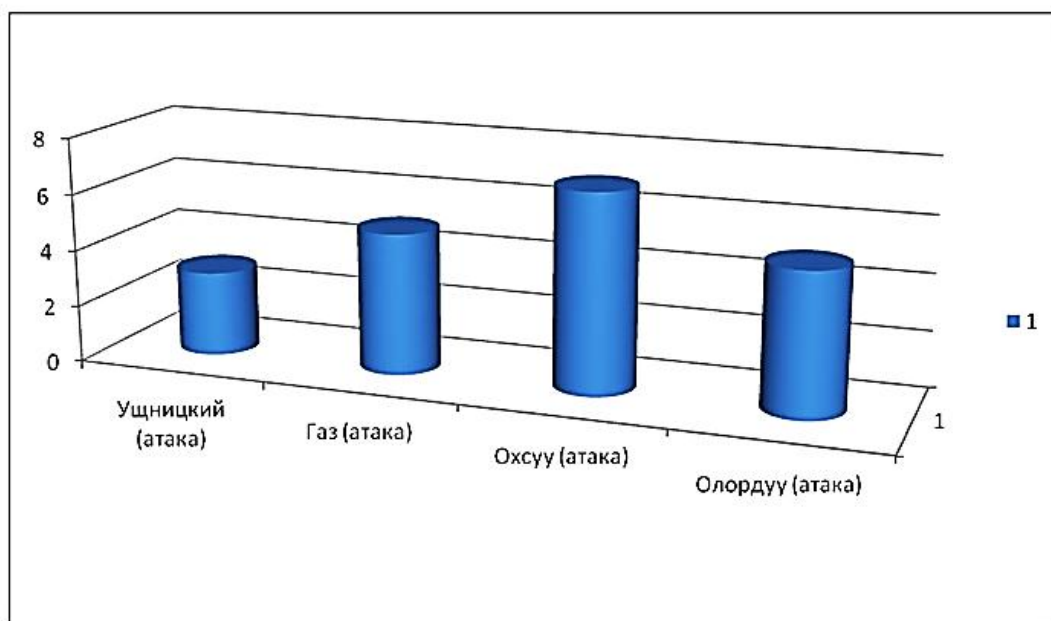


Рис. 1. Диаграмма 1

Оценка практического умения по выполнению технического приема в мас-рестлинге.

Формирующий этап

Цель второго этапа: специальный упражнений (программы обучения) для обучения техническим приемам мас-рестлинга с передвижениями по доске упора детей 14–15 лет.

Продолжительность тренировок – 1,5 и 2 часа. В течение четырех недель внедрили в систему тренировок специальные упражнения для обучения техническим действиям с передвижениями по доске упора [2].

Выводы

Таким образом:

1. Раскрыта сущность понятия «обучения техники передвижения по доске упора». По А.А. Захарову, обучение техники передвижения по доске упора – это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у спортсменов качеств, овладения знаниями, умениями и навыками, обогащения техническим арсеналом – приемами и действиями, в котором спортсмен передвигается по доске упора спортсмена которые заметно расширяют его тактические возможности, необходимых им для выполнения атакующих и защитных действий.

При атакующих действиях спортсмен двигается по доске «шагом» и старается за счет широких «шагов» как можно быстрее «убежать» от соперника. При защитных действиях, кроме способа «шага», можно передвигаться по доске «переступанием», иногда «скольжением».

2. Рассмотрены упражнения для обучения техники передвижения по доске упора.

Упражнение для обучения техники передвижения по доске упора – это двигательное действие, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Рассмотрены упражнения из книги А.А. Захарова «Мас-рестлинг». Эти упражнения для улучшения техники передвижения по доске

упора, против техники противника и при атакующих действиях. Упражнения выполняются в блочном тренажере и с партнером [3].

– движения туловища (наклоны в стороны) на блочном тренажере. В начале можно дать упражнение по счету: 1 – наклон вправо, 2 – наклон влево. Упор стопами об верхнюю часть доски;

– движения туловищем в парах на доске. В начале каждый сидит с наклоном влево (вправо), т.е. крест-накрест. По команде «Чэ» менять положения туловища, т.е. наклон в другую сторону. Наклоны на быстроту, на время.

На блочном тренажере вытянуть палку и передвижения в стороны. Выполнять различные комбинации движений по заданию. По мере овладения стараться делать движения резко, быстро.

3. И. п. – ноги, согнутые в коленях врозь, партнер сидит на плечах. «Шаги» в стороны. Выполнять в парах возле стены, руками удерживаясь за стену. Спину держать прямо. Следить за постановкой стоп. После «шагов» выпрямляем ноги в коленях.

4. В парах на доске передвижения способом «переступания». «Встретить» соперника за счет движения туловища и за счет «переступания» (мелкие передвижения ног) передвигаться по доске вслед за соперником.

5. Разработаны и апробированы фрагменты тренировочных занятий с использованием специальных упражнений для обучения техники передвижения по доске упора в тренировочном процессе начинающих в мас-рестлинге.

Выявлены особенности техники передвижения по доске упора:

1-я особенность – Мышечная деятельность будет направлена не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение.

2-я особенность – При выполнении технических приемов происходит взаимодействие многообразных сил, причем это взаимодействие происходит при различных режимах работы мышц (взрывной, преодолевающий, уступающий, статический).

3-я особенность – технические приемы и действия при передвижении по доске упора в мас-рестлинге применяются и в защите и в атакующих действиях «шаг», «переступание», «тэннэхаамсыы», «тоҕуйсуу», «охсуу».

4-я особенность – синхронное развитие физических способностей спортсменов. Под физическими способностями понимается физические качества как сила, взрывная сила, быстрота, гибкость, ловкость.

5-я особенность – В парах на доске, вытянуть палки на свою сторону и передвижения в стороны. Выполнять различные комбинации движений по заданию. По мере овладения техникой стараться делать движение резко, быстро.

Список литературы

1. Захаров А.А. Рекомендации для дальнейшего развития мас-тардыҕыы (перетягивание палки) / А.А. Захаров, М.И. Борохин, Я.Ю. Захарова // Материалы II Республиканской научно-практической конференции «Национальные виды спорта, народные игры в современной системе Физического воспитания и образования». – Якутск, 2002. – С. 112.

2. Борохин М.И. История развития мас- тардыҕыы (перетягивание палки) в якутском государственном университете / М.И. Борохин [и др.] // Развитие физической культуры и спорта в республике РС (Я) в начале XXI века: состояние, проблемы и перспективы. – Якутск, 2001. – 78 с.

3. Борохин М.И. Физическое воспитание и здоровье студентов / М.И. Борохин, Л.П.Бугаева, Г.Г. Горохова // X международная научно- методическая конференция «Организация и методика учебного процесса, физкультурной оздоровительной и спортивной работы»: Материалы международной конференции. – М., 2008. – С. 271–272.

4. Борохин М.И. Методика использования двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании студент территориальных вузов: Методические рекомендации / М.И.Борохин . – Якутск: Изд-во ЯГУ, 2010. – 60 с.