

Авторская программа

Уже несколько лет я работаю по своей авторской программе «тренировка юных мас-рестлеров». Последние 9 лет веду секционное занятие мас-рестлинг. В секции занимаются с 3-го по 11 классы 27 юных спортсменов. Не только мальчики, но и девушки занимаются этим перспективным видом спорта.

Тренировка юных мас-рестлеров

Петров Михаил Васильевич

Учитель физической культуры

МБОУ «Нахаринская средняя общеобразовательная школа»

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. Ознакомление с национальной физической культурой народов является одним из действенных средств интернационального воспитания населения.

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, наши ведущие спортсмены успешно выступают на аренах большого спорта, растет ветеранское движение, в добрую традицию превратились Дни Госкомспорта в улусах и районах. Якутия служит примером подражания для некоторых регионов.

Огромной популярностью среди населения республики пользуются исконно якутские виды спорта – борьба хапсагай и мас тардыыы, получивший новое название «мас — рестлинг». Наши спортсмены, независимо от национальности, с юных лет упорно занимаются этими видами спорта.

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. Летом 2012 года в столице нашей республики – в городе Якутске успешно прошли V международные спортивные игры «Дети Азии», которые получили высокую оценку руководства Международного Олимпийского комитета. На входивших в программу Игр соревнованиях по мас – рестлингу приняли участие юные спортсмены многих регионов России и зарубежных стран. Делегации выразили желание, чтобы новый для них вид единоборства получил международный статус.

Традиции физической культуры у якутского народа существовали еще в глубокой древности. Об этом мы узнаем из легенд, мифов и произведений народного эпоса — олонхо. Во всех легендах, старинных преданиях главными героями являются люди, имеющие физическое превосходство над остальными. Это, как правило, люди с добрым сердцем, благовоспитанные, сдержанные, не злоупотребляющие своей могучей силой. Подобные морально-этические нормы поведения передаются из поколения в поколение. Особенно не принято у якутского народа выставлять на показ свою мощь, силу и другие физические качества, выносливость. Так, постепенно, и сформировались якутские национальные виды упражнений, игр, развлечений и современные виды спорта. В те древние времена женщины, занятые выполнением круга обязанностей хранительницы очага, не принимали участия в мужских занятиях, в их подготовительных упражнениях,

соревнованиях, единоборствах. Вследствие этого в настоящее время практически отсутствуют национальные виды женских упражнений и спорта. Правда, позднее женщины тоже начали, хотя и с меньшей активностью, упражняться, играть, соревноваться, даже бороться.

В 1932 году в честь десятилетия Якутской республики была проведена первая спартакиада, программу которой в основном составляли якутские состязания и единоборства. С тех пор организовывалось много различных спартакиад и фестивалей, в их программу неизменно включились соревнования по якутским национальным видам спорта. В 1945 году были утверждены правила соревнований, а с 1957 года разработаны и внедрены классификационные нормативы, в том числе на звание мастер спорта Якутии. В 1956 году во время открытия Спартакиады народов России в Лужниках были продемонстрированы якутские национальные прыжки, их исполнение получило большое одобрение у зрителей.

С 1962 года якутские спортсмены участвуют в спартакиадах по национальным видам спорта народов Сибири и Дальнего Востока и нередко становятся победителями.

С 1968 года проводится спартакиада по национальным видам спорта среди сельских спортсменов на призы Василия Манчаары.

В настоящее время устанавливаются международные связи между участниками и организаторами проведения национальных видов состязаний, игр, развлечений. Для этих целей, в 1992 году представители Республики Саха (Якутия) выезжали на Аляску (США).

Весьма актуальным является тот момент, что культивирование якутских национальных видов спорта, игр и развлечений не требует громоздких сооружений, дорогостоящего, сложного инвентаря и оборудования, якутские виды спорта просты и доступны в техническом отношении. Они состязательны, зрелищны, интересны, дают быстрые результаты, увлекательны для всех в любых условиях. 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, что будет способствовать интернациональному воспитанию народов. Мас-рестлинг был включен в программу II Международных Спортивных Игр «Дети Азии», в этих играх неизменно побеждают спортсмены из Республики Саха(Якутия)

Основные требования к проведению соревнований по мас-рестлингу

По сравнению с якутскими прыжками и борьбой «хапсагай» мас-рестлинг внешне является более простым видом физических упражнений, требующим в основном силу мышц кистей рук, ног, спины, брюшного пресса. Однако здесь мы встречаемся с так называемым явлением статического напряжения, которое в течение тяги приводит титаническому напряжению всех мышц, участвующих в перетягивании, поэтому требуется специальное обучение и тренировка.

Состязание проводится на помосте размером 4×5 м. Доска упора имеет размеры: длина 200 см, высота 24 см, толщина 5 см. Она закрепляется неподвижно. В мас-рестлинге соперники садятся друг против друга и упираются ступнями в доску, которая располагается по средней линии площадки. Длина палки равняется 50 см, а диаметр — 3,3 см. Руками обхватывают палку (она должна находиться параллельно над доской упора). Хват за палку может осуществляться изнутри или снаружи — это определяется путем жеребьевки. Состязание начинается по команде судьи. (Бэлэм! (готов), Чэ! (старт)).

Победа присуждается, если участник перетянул соперника на свою сторону или палка осталась в его руках.

Силовые упражнения как основной метод подготовки юных спортсменов занимающихся мас-рестлингом

Мас-рестлинг требует всесторонней физической подготовки спортсмена. Во время схватки, требуется от спортсмена проявление всех физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), а также участие всех групп мышц.

Наиболее важными являются следующие группы мышц:

Кисти (мышцы и сухожилия), сгибатели пальцев, разгибатели пальцев, предплечье, сгибатели кистей (передняя группа мышц), разгибатели кистей (задняя группа мышц), плечо, двуглавая мышца, трехглавая мышца, дельтовидная мышца, туловище, прямые мышцы спины (длинные и короткие), позвоночно-поясничная мышца (передняя группа), широкие мышцы спины (ромбовидная, трапецевидная и мышцы лопатки), грудные мышцы, мышцы брюшного пресса (прямые, косые), ягодичные мышцы, мышцы ног, бедро, разгибатели (передняя группа), сгибатели (задняя группа), голень, разгибатели (передняя группа), сгибатели (задняя группа), стопа.

При развитии массы и силы всех групп и синхронном взаимодействии можно достичь успеха в соревнованиях по мас-рестлингу

Общее количество повторений за одну тренировку должно быть 8 — 12 раз. Со штангой весом 80 — 100 % упражнение выполняется один раз за подход.

Продолжительность опускания штанги весом 80 — 100 %: 6 — 8 секунд; 100 — 120 %: 4 — 6 секунд. Общее время специальной уступающей работы может составлять 50 — 60 сек. за тренировку. Отдых между подходами, особенно при 2-х кратных (разовых) повторениях 3 — 45 мин. В приседаниях со штангой весом 100 — 120 % целесообразно опускать ее на стойки, которые должны находиться на 5 — 10 см выше возможной глубины приседа атлета. После приседаний атлету нужно помочь встать. Атлет должен иметь эластичные бинты, перчатки и т.д.

Рациональная тренировка

Рациональная тренировка — это спортивная тренировка, построенная согласно определенным закономерностям. Она использует достижения различных наук: физиологии, медицины, педагогики, биомеханики и некоторых других. Кроме того, физические тренировки для обеспечения необходимого эффекта должны соответствовать

режиму тренировочных занятий. Это так называемый принцип специфичности: Адаптационные реакции специфичны для клеток и их структурных и функциональных элементов, которые подвергаются физическим нагрузкам.

Организм обладает разными резервами: морфологическими, биохимическими, физиологическими, психологическими и другими. Морфологические резервы характеризуются особенностями строения тканей и органов.

Биохимические резервы связаны с запасом энергетических веществ в организме и активности ферментов, обеспечивающих их использование. Физиологические резервы обусловлены функциональным состоянием отдельных органов и организма в целом. Они обеспечивают способность адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности.

Для рационального задействования этих резервов в спорте нужно использовать свойства человеческого организма приспосабливаться к меняющимся условиям обитания — адаптацию, поэтому особое значение в построении тренировки занимают вопросы учета адаптации организма к нагрузке и использование принципа вариативности.

В большинстве комплексов, которые публикуются в разных изданиях, количество подходов на мышечные группы одинаково. Это в скором времени приводит так называемому застою в спортивных результатах и для того, чтобы этого не происходило, применяется метод вариативности — изменение объема и интенсивности нагрузки в тренировочном цикле.

Организм, хорошо адаптируясь к строго определенным упражнениям и нагрузкам, стабилизирует свои функции, и дальнейшего их развития не происходит. Необходимо варьировать нагрузку, ее объем, интенсивность, а также характер упражнений, их последовательность, количество, темп выполнения, интервалы отдыха и т.д.

Чем однообразней тренировочная нагрузка, чем она монотоннее, чем чаще применяется, тем быстрее организм привыкает к ней и тем меньше будет эффективность развития двигательных качеств.

Тренировочная нагрузка вызывает ряд сдвигов в различных органах и системах, организм стремится к уравниванию функциональных сдвигов, адаптируясь к интенсивной мышечной работе.

Следует помнить, что возникновение адаптационной реакции возможно только при преодолении определенной пороговой точки. Обычно это точка выражается как процент максимального значения. В тяжелой атлетике этот процент определен в 70 % от максимального результата в соответствующем соревновательном движении. Следовательно, тренировки в которых интенсивность менее 70 % малоэффективны. Тренировки с нагрузкой менее 40 % максимума не дают прироста результатов в любом виде силовой подготовки..

Результативность любой программы определяется тем, к какому «тренировочному эффекту» она приведет. Это означает, что когда на организм в течение какого то времени действует необычная нагрузка, он адаптируется к ней и первоначальный эффект от нагрузки угасает. Результат перестает расти, что приводит к застою. Бороться с этим можно с помощью изменения нагрузки.

Укрепление мышц брюшного пресса

Брюшной пресс — мышечная группа, развитию которой надо уделять внимание с самого начала занятий спортом. Определяется это тремя причинами: во-первых, эти мышцы участвуют в большинстве локомоций; во-вторых, хороший «мышечный корсет», охватывающий брюшную полость, способствует нормальному функционированию внутренних органов и, следовательно, прямо сказывается на состоянии здоровья человека; в-третьих, что особенно важно, должная сила мышц брюшного пресса является лучшей гарантией предупреждения грыж.

При тренировке мышц передней стенки живота используют в основном упражнения двух типов: 1) поднятие ног при фиксированном верхнем отделе туловища и 2) поднятие туловища при фиксированных нижних конечностях. Оба типа упражнений отличаются некоторой спецификой, корреляция между результатами в них обычно не превышает 0,35 — 0,40. В первом случае мышцы живота работают по преимуществу в изометрическом режиме.

Непосредственно в сгибании тазобедренного сустава они не участвуют, но способствуют фиксации таза, а при значительном сгибании в условиях верхней опоры или вися — повороту его. Электромиографический анализ показывает, что наибольшую нагрузку здесь несет нижняя часть прямой мышцы живота. В упражнениях второго типа мышцы живота работают в более динамических условиях; в данном случае больше нагрузка на верхние сегменты прямой мышцы живота. Общая нагрузка на мышцы живота

здесь выше; для тренировки мышц брюшного пресса упражнения второго типа несколько более эффективны. Однако упражнения первого рода, в силу более статического характера лучше способствуют повышению тонуса мышц живота, что может быть использовано, например, при коррекции осанки. Для развития косых мышц живота применяют упражнения, связанные с движением позвоночного столба в сторону и в особенности с его скручиванием.

При тренировке мышц брюшного пресса во избежание травм и излишнего повышения внутрибрюшного давления не следует широко использовать метод максимальных усилий. Но нельзя впадать и в другую крайность— доводить число повторений в одном подходе до очень больших величин (свыше 15 — 20), так как при этом увеличение повторений уже будет мало сказываться на росте силы. В таких случаях надо усложнить упражнение, чтобы число возможных повторений в одном подходе было около 6 — 10 .

Укрепление мышц поясничной области

Мышцы поясничной области также относятся к тем мышечным группам, развитию которых следует уделять особое внимание при перетягивании палки.

Определяется это, прежде всего соображениями профилактики: пожалуй, ни одна область нашего тела не травмируется при занятиях с тяжестями столь часто, как поясничная. Это объясняется огромными перегрузками, действующими в области поясничных позвонков при поднимании тяжестей (особенно в области пятого поясничного позвонка). При наклонении вперед с отягощением плечо силы тяжести очень велико, плечо тяги мышцы во много раз меньше. В результате наблюдается 10-15-кратный проигрыш в силе. Рациональная методика позволяет предупредить опасность возникновения травм. см. Приложение№1

Тренировка ног

При укреплении мышц ног в основном используются те же приемы, что и при укреплении мышц спины.

Сила икроножной мышцы

Продолжением силы бедра является сила икроножной мышцы ~ 300-400 кг. При не остановочном движении бедра, упираясь на силу икры и продолжении тяги, можно

выиграть несколько см. Мышца икры длинная толстая, присоединена с длинной самоподобной мышцей. При растяжении сила опоры намного увеличивается. А при поднятии ноги можно увеличить силу опоры.

Человека сидящего упирающим об пол пяткой, при поднятии туловища, упираясь на верхнюю часть стопы, можно достичь положения неполного использования соперником силу

Тренировка мышц лопатки

1. Взять штангу за одну сторону и приподнять его до груди при помощи мышц ног и спины, а затем опускать его тихо при помощи мышц лопаток
2. Подтягивание на перекладине до груди или до живота
3. Стоя на приподнятой плоскости поднимать штангу с пола при помощи спины. Протягивание груза при помощи блока, при этом веревка как раз напротив согнуто

Последовательность обучения мас-рестлингу

1. Создать у занимающихся представление о мас-рестлинге; показ и ознакомление с инвентарем и оборудованием, показ и объяснение техники, отдельных способов обучения технике.
2. Физическая и функциональная подготовка, силовая подготовка, упражнения на гибкость, обучение кратковременному напряжению мышц.

Так как в мас-рестлинге участвуют мышцы ног, спины, брюшного пресса, нужно на каждом занятии включать упражнения, вырабатывающие силы этих участков тела. Ошибкой тренера-преподавателя будет спешка в перетягивании в полную силу не подготовленных спортсменов. Это может привести к растяжению мышц спины, поясничного отдела, кистей и т. д. Поэтому необходима только последовательная тщательная подготовка.

От участников требуется тщательное разогревание мышц спины, особенно в поясничной области. Вообще, чтобы побеждать на соревнованиях, нужно иметь сильные мышцы спины, ног, кистей рук. Для развития названных мышц необходимо подтягивать тяжелую штангу, приседать с ней на плечах. Для этого берутся около предельные тяжести и указанные упражнения выполняются в 5-6 подходах с 2-3 повторениями, не менее двух раз в неделю. Для развития силы кистей рук можно самостоятельно соорудить простейший тренажер. На высоте 80 см на шарнирах закрепляется железная труба толщиной 2,5-3 см. К гире весом 32 или 24 кг привязывается кожаный ремень, другой конец которого крепится к железной трубе посередине. Закручивая и поднимая гирю, можно с успехом укрепить силу кистей рук. Кроме этого, применяются и так называемые изометрические упражнения, при их выполнении следует пытаться поднять чрезмерно тяжелые грузы или сидя тянуть неподвижно закрепленную палку.

Тактическая подготовка проводится в процессе тренировочных и соревновательных единоборств. К сожалению, в данное время отсутствует определенная методика подготовки спортсменов.

Техника, тактика хвата палки мас-рестлинга

Есть предположение, что при хвате палки за середину больше растягиваются мышцы лопатки (используют 150 % силы). У соперника, при хвате палки за край мышцы лопатки не растягиваются (использует 125 % силы). Поэтому хват палки за середину имеет преимущество

Например, соперник не крутит палку, то можно выдержать 285 кг., если соперник держит палку за середину и крутит — 150 кг., если крутит с краев — 210 кг.

Если держась за середину и при расположении руки соперника с края, то можно с большим эффектом действовать против руки соперника которая снизу. Поэтому, если твои руки с края, то надо, чтобы та рука, которая берет палку снизу взяла с запасом, то есть побольше завернуть сжатый кулак. Притом снизу должна быть сильная рука. Если руки в положении: сверху-снизу-сверху-снизу.

А вот, если положение рук: снизу-снизу-сверху-сверху, то тут расположение рук с краев палки лучше.

В настоящее время, основываясь на новые правила, используются новые основные моменты техники:

1. При тяге наклониться в ту сторону, которая снизу. При этом эту же руку стараться подтянуть к себе ближе.
2. При хвате палки сверху соперник может использовать максимальную силу.
3. Резко наклониться к руке, которая сверху на 90° и одновременно крутить палку.
4. Резко повернуть палку, то есть руку, которая снизу к нему, а которая сверху на себя.

Этапы испытаний:

В начале занятий проводятся контрольные испытания по трем этапам:

I этап – констатирующий

На этом этапе была проведена диагностика уровня физической подготовленности школьников . На основе анализа проведенной диагностики разработана программа развития физических качеств школьников посредством ОФП (подтягивания, отжимание, челночный бег, приседание). В процессе констатирующего этапа использовали следующие методы: наблюдения, контрольные испытания.

II этап – формирующий

На этом этапе мы осуществляем разработанную программу развития физических качеств школьников .

III этап — контрольный

Контрольный этап включал статистический анализ результатов проведенной работы.

Педагогическое наблюдение осуществляется на протяжении всей тренерской педагогической практики.

Вывод:

Технически правильное ведение тренировки юных спортсменов требует изучения научной, специальной литературы, знакомства с новыми современными технологиями, воспитанию культуры и менталитета спорта.

Для обучения детей нужны программы, учитывающие возрастные, физиологические и психологические особенности обучающихся.

Необходимо с ранних лет формировать у обучающихся стремление к здоровому образу жизни, спорту..