

УДК 796.8

## ТРЕНАЖЕРНОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ШКОЛЬНИКОВ В МАС-РЕСТЛИНГЕ

Колодезников Дьбулустаан Михайлович

Алексеев Василий Николаевич

ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры  
и спорта, Чурапча, Россия

Контактная информация: [gjulus42@gmail.com](mailto:gjulus42@gmail.com)

### Аннотация

В настоящее время в целостном процессе подготовки мас-рестлеров к соревнованиям особенно затрагиваются тренерами по мас-рестлингу вопросы по технической и специальной подготовленности спортсмена. Мас-рестлинг - по характеру двигательной деятельности спортсменов является скоростно-силовым видом спорта, требующим мгновенных значительных физических напряжений в схватке, технико-тактической подготовленности для преодоления атакующих действий соперника в поединке. Поэтому, в МБОУ «Мюрюнском среднем общеобразовательной школе №2», нами проведено исследование по совершенствованию технико-тактических действий школьников с применением модифицированного тренажера «Блок тяга».

**Ключевые слова:** школьники, мас-рестлинг, блок тяга, технико-тактические действия.

## TRAINING DEVICE FOR DEVELOPMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTION OF SCHOOLCHILDREN IN MAS-WRESTLING

Kolodeznikov Dulustaan Mikhailovich

Alekseev Vasily Nikolaevich

FGBOU VO «Churapcha State Institute of Physical Culture and Sports», Churapcha, Russia

Contact information: [gjulus42@gmail.com](mailto:gjulus42@gmail.com)

### Abstract

Currently, in the holistic process of preparing mas-wrestlers for competitions, mas-wrestling coaches are particularly concerned with the issues of technical and special preparedness of the athlete. Mas-wrestling - by the nature of the motor activity of athletes, it is a speed-power sport that requires instant significant physical exertion in a fight, technical and tactical readiness to overcome the attacking actions of an opponent in a duel. Therefore, in the MBOU «Myuryun secondary general educational school № 2», we conducted a study on improving the technical and tactical actions of schoolchildren using a modified simulator «Block Thrust».

**Key words:** schoolchildren, mas-wrestling, block traction, technical and tactical actions.

### Актуальность

Мас-рестлинг становится все более популярным видом спорта, не только в Республике Саха (Якутия) но и далеко за ее пределами. Так же мас-рестлинг включен в реестр национальных видов спорта России. В тренировочном процессе по мас-рестлингу силовая подготовка, воспитание силы спортсменов является одним из главных моментов, но сила силой без технико-тактических действий даже самый сильный спортсмен может проиграть. Для совершенствования технико-тактической подготовленности мас-рестлера в период общефизической подготовки должен быть включен комплекс упражнений, представляющий собой многообразие упражнений: с тренажерами, гириями, штангой, тяжестями, упражнения в сопротивлении и отягощении с партнером и т.д. [16, С.45].

**Цель исследования** - Совершенствование технико-тактических действий школьников в мас-рестлинге с применением технического устройства.

### Задачи исследования

1) Анализ научно-методической литературы, касающийся данной темы;

2) Выявить физическую подготовленность школьников 15-17 лет занимающихся мас-рестлингом;

3) Экспериментально проверить совершенствование технико-тактических действий школьников занимающихся мас-рестлингом с применением модифицированного тренажера «Нижняя тяга», и разработать критерии оценки сформированности технико-тактических действий;

**Гипотеза** - Предполагалось, что использования модифицированного тренажера «нижняя тяга» позволит качественно повысить технико-тактические действия спортсменов.

#### **Методы и организация**

Исследования проводилось с 8 сентября 2021 по 20 августа 2022 года в с.Борогонцы на базе МБОУ "Мюрюнская средняя общеобразовательная школа №2, среди учащихся 15 – 17 лет занимающихся мас-рестлингом. В эксперименте участвовали 10 учащихся.

Для достижения цели работы и решения поставленных задач нами использовался ряд методов исследования:

1. Анализ, обобщение материалов исследования;
2. Педагогический эксперимент;
3. Математико-статистические методы обработки полученных результатов;

При помощи модифицированного тренажера «Блок тяга» экспериментально проверили сформированность технико-тактических действий школьников, занимающихся мас-рестлингом до и после эксперимента.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

На констатирующем этапе педагогического эксперимента провели анализ определения уровня сформированности технико-тактических действий спортсменов в мас-рестлинге с применением модифицированного тренажера «Нижняя тяга». При этом время выполнения технико-тактических действий ограничивалось 10 с, так как в среднем продолжительность схваток во время соревнований равна 7,7 – 10,2 с.

Анализ полученных результатов исследования позволил определить средние показатели выполнения технико-тактических действий спортсменами, принимавшими участие в эксперименте.

Таким образом, средние показатели спортсменов весовой категории до 70 кг были следующими: во время выполнения Техничко-тактических действий «тяга в стойке» (вес тренажера 70 % от максимальной тяги) – 6,6 раз, ТТД «обратная тяга» (вес тренажера 30 % от макс. тяги) – 11,2 раз, ТТД «Ушницкий» (вес тренажера 30 % от макс. тяги) – 11,4раз.

Таблица 1

Дифференцированные шкалы для оценки сформированности технико-тактических действий констатирующем этапе.

| Приемы, атаки | «Ушницкий» |      |     |      | «Тяга в стойке» |     |     |      | «Обратная тяга» |      |     |      |
|---------------|------------|------|-----|------|-----------------|-----|-----|------|-----------------|------|-----|------|
|               | 5          | 4    | 3   | 2    | 5               | 4   | 3   | 2    | 5               | 4    | 3   | 2    |
| До 70кг       | 11         | 8-10 | 5-7 | До 4 | 7               | 5-6 | 3-4 | До 2 | 11              | 8-10 | 6-7 | До 5 |
| 1.            | А.Р.К      | 8    |     |      | 5               |     |     |      | 6               |      |     |      |
| 2.            | Б.А.М      | 9    |     |      | 5               |     |     |      | 7               |      |     |      |
| 3.            | Е.А.Ф      | 7    |     |      | 4               |     |     |      | 5               |      |     |      |
| 4.            | З.А.Т      | 8    |     |      | 3               |     |     |      | 5               |      |     |      |
| 5.            | П.А.Г      | 10   |     |      | 4               |     |     |      | 6               |      |     |      |
| 6.            | К.В.М      | 9    |     |      | 5               |     |     |      | 5               |      |     |      |
| 7.            | Т.А.Н      | 7    |     |      | 6               |     |     |      | 6               |      |     |      |
| 8.            | С.П.П      | 8    |     |      | 5               |     |     |      | 7               |      |     |      |
| 9.            | Ш.И.В      | 9    |     |      | 4               |     |     |      | 8               |      |     |      |
| 10.           | Г.П.С      | 7    |     |      | 4               |     |     |      | 9               |      |     |      |

Результаты тестирования группы испытуемых, представленные в таблице 1, дают исходные данные для разработки системы оценок достижений в тестах. Эта система основана на так называемых сопоставительных нормах, разрабатываемых с учетом средних величин и стандартных отклонений по результатам комплекса тестов. В данном случае за средний уровень нормы на основе сигмовидного шкала, где 2 – низкий, 3 – средний, 4 – выше среднего, 5 –высокий

Для повышения технико-тактических действий у школьников, занимающихся мас-рестлингом в учебно-тренировочном процессе и для дальнейшей успешной соревновательной деятельности нами были предложены ряд физических упражнений на модифицированном тренажере (нижняя тяга)

Таблица 2

**физические упражнения на модифицированном тренажере для развития технико-тактических действий, ЧГИФКиС, 2021-2022 г.**

| № | Физические упражнения   | Методические указания  | Дозировка   |
|---|---|--|---|
| 1 | Развивать технико-тактическое действие «исходное положение до старта» (быстрый старт, при сильном напоре – натягивании, при равной тяге в наклоне).   | 1. ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, не соединять во время наклона туловища, туловище держать прямо. Каждый раз менять хват (внутренний, наружный, правый, левый), менять расстояние палки на стороне соперника от 5 до 15 см.                             | 3 подхода, по 5раз  |
| 2 | Выполнение натягивание палки на свою сторону и постепенное отпусkanie до доски опоры с удерживанием.  | 1. ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, не соединять во время наклона туловища, туловище держать прямо. Каждый раз менять хват (внутренний, наружный, правый, левый), менять расстояние палки на стороне соперника от 5 до 15 см.                             | 3 подхода, по 8-10раз   |
| 3 | Выполнение подъемов туловища от пола на 10 – 20 см из положения сидя из различных исходных положений до старта.   | 1. ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, туловище держать прямо. Каждый раз менять хват (внутренний, наружный, правый, левый), менять расстояние палки на стороне соперника от 5 до 15 см, активно работают ноги и тазобедренный сустав, приземляемся медленно | 4 подхода, постепенно увеличивая время подхода 30, 40, 50,60 сек.   |
| 4 | Выполнение «тяги в стойке» из различных исходных положений до старта по команде «Бэлэм!» (Внимание!) – натягивание и удержание палки над доской опоры, по команде «Чэ!» (Старт!) – быстрая «тяга в стойке». | 1. ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, туловище держать прямо. Каждый раз менять хват (внутренний, наружный, правый, левый), менять расстояние палки на стороне соперника от 5 до 15 см, активно работают ноги и тазобедренный сустав, приземляемся медленно | 4 подхода, постепенно увеличивая время подхода 40, 50,60 сек. Последний подход выполняется на максимальное время. |
| 5 | «Выполнение действия против хвата «Ушницкий» из различных исходных положений до старта со сгибанием рук, наклонами и поворотом туловища.  | 1. ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, туловище держать прямо. Каждый раз менять хват (внутренний, наружный, правый, левый).   | 3 подхода 5-8 раз, потом меняем хват палки.   |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| 6 | Выполнение действия против хвата «обратная тяга» из различных исходных положений до старта со сгибанием рук, наклонами и поворотом туловища.            | 1. ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, туловище держать прямо. Каждый раз менять хват (внутренний, наружный, правый, левый). | 3 подхода 5-8 раз, потом меняем хват палки. |
| 7 | Выполнение действия против хвата «попеременная тяга руками» из различных исходных положений до старта со сгибанием рук, наклонами и поворотом туловища. | 1. ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, туловище держать прямо. Каждый раз менять хват (внутренний, наружный, правый, левый). | 3 подхода 5-8 раз, потом меняем хват палки. |

Проведенный педагогический эксперимент подтверждает эффективность внедрения в учебно-тренировочный процесс мас-рестлеров составленного комплекса упражнений, что выражается в достоверном улучшении показателей (см. таблица 2).

Таблица 3

Дифференцированные шкалы для оценки сформированности технико-тактических действий на формирующем этапе.

| Приемы, атаки |       | «Ушницкий» |      |     |      | «Тяга в стойке» |     |     |      | «Обратная тяга» |      |     |      |
|---------------|-------|------------|------|-----|------|-----------------|-----|-----|------|-----------------|------|-----|------|
| Оценка        |       | 5          | 4    | 3   | 2    | 5               | 4   | 3   | 2    | 5               | 4    | 3   | 2    |
| До70кг        |       | 11         | 8-10 | 5-7 | До 4 | 7               | 5-6 | 3-4 | До 2 | 11              | 8-10 | 6-7 | До 5 |
| 1.            | А.Р.К | 9          |      |     |      | 6               |     |     |      | 9               |      |     |      |
| 2.            | Б.А.М | 11         |      |     |      | 7               |     |     |      | 11              |      |     |      |
| 3.            | Е.А.Ф | 9          |      |     |      | 6               |     |     |      | 9               |      |     |      |
| 4.            | З.А.Т | 8          |      |     |      | 5               |     |     |      | 10              |      |     |      |
| 5.            | П.А.Г | 11         |      |     |      | 5               |     |     |      | 8               |      |     |      |
| 6             | К.В.М | 9          |      |     |      | 6               |     |     |      | 11              |      |     |      |
| 7             | Т.А.Н | 9          |      |     |      | 7               |     |     |      | 10              |      |     |      |
| 8             | С.П.П | 10         |      |     |      | 6               |     |     |      | 8               |      |     |      |
| 9             | Ш.И.В | 8          |      |     |      | 5               |     |     |      | 9               |      |     |      |
| 10            | Г.П.С | 9          |      |     |      | 4               |     |     |      | 9               |      |     |      |

Таким образом, после педагогического эксперимента у всех представителей показатели значительно выросли, что позволило улучшить полученные оценки за тестирование технико-тактических действий. В среднем по группе до педагогического эксперимента уровень соответствовал 68 % ниже среднего, 32% выше среднего.

Распределение спортсменов данной группы после эксперимента было следующим: больший процент спортсменов в мас-рестлинге продемонстрировали 56 % средний уровень, 35 % уровень выше среднего и 11% высокий уровень.

Анализируя полученные оценки за выполнение тестов спортсменами контрольной и экспериментальной групп, приходим к выводу о том, что спортсмены в мас-рестлинге улучшили свои показатели во всех трех упражнениях.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУР

1. Кудрин.Е.П. Диссертация [Развитие технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге с применением технического средства], 2016. – 196с.
2. Логинов, В.Н. Динамика времени схваток в перетягивании палки//Материалы республиканской научно-практической конференции «Совершенствование под-готовки специалистов в области физической культуры и спорта РС (Я)». – Якутск, 2005. – С. 89-92
3. Алексеев, В.Н. Совершенствование специальной скоростно-силовой подготовленности студентов занимающихся мас-рестлингом. В сборнике: Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия). Материалы всероссийской научной конференции с международным участием. Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта; Под общей редакцией И. И. Готовцева. 2017. С. 31-32.
4. Захаров, А.А. Мас-рестлинг : учебное пособие / А. А. Захаров; Федер. агентство по образованию, ГОУ ВПО "Якут. гос. ун-т им. М. К. Аммосова", Ин-т физ. культуры и спорта, Каф. нац. видов спорта и нар. игр. - Якутск: Изд-во ЯГУ, 2006. - 159 с.
5. Колодезников, Д. М. Совершенствование технико-тактических действий школьников в мас-рестлинге с применением тренажерного устройства / Д. М. Колодезников // Физическая культура, спорт, наука и образование : Материалы VI Всероссийской научной конференции, село Чурапча, 24 марта 2022 года. – село Чурапча: ООП ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2022. – С. 152-158. – EDN TBVTYY.