

УДК 378.02

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ

**Криворученко Е.В., Кудрин Е.П., Елисеев Д.П.**

*ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»,  
Институт физической культуры и спорта, Якутск, e-mail: churapcha\_lena@mail.ru*

Работа посвящена изучению совершенствования технико-тактических действий студентов, занимающихся мас-рестлингом. Национальные виды спорта стремительно развиваются как в Республике Саха (Якутия), России, так и во всем мире. Создается необходимая инфраструктура, обеспечивающая этот процесс. У якутского народа сохранившиеся до наших дней национальные виды спорта играют важную роль в физическом воспитании, формировании двигательных навыков, развитии физических, духовных, эстетических качеств и становлении человека как личности. Однако на данном этапе методические стороны подготовки спортсменов по национальным видам спорта с точки зрения научного осмысления недостаточно изучены. Мас-рестлинг – якутский национальный вид спорта. Большая популярность мас-рестлинга объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной силовой борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Оно существенно улучшает не только общую физическую подготовку, но и технико-тактического мастерство, которое является одним из основных звеньев тренировочного процесса на этапе многолетней спортивной подготовки. В статье представлено содержание технико-тактической подготовки студентов, занимающихся в спортивной секции вуза по мас-рестлингу. Работа имеет как теоретическое, так и практическое значение в совершенствовании технико-тактической подготовки.

**Ключевые слова:** мас-рестлинг, технико-тактические действия, общая и специальная физическая подготовка, соревновательная деятельность, тренажер

## IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS STUDENTS ENGAGED MAS-WRESTLING

**Krivoruchenko E.V., Kudrin E.P., Eliseev D.P.**

*FGAOU VPO «North-Eastern Federal University» M.K. Ammosova,  
Institute of Physical Culture and Sports, Yakutsk, e-mail: Churapcha\_lena@mail.ru*

The work is devoted to studying the improvement of technical and tactical actions of the students involved in mass-wrestling. National sports are developing rapidly in the Republic of Sakha (Yakutia), Russia, and throughout the world. To create the necessary infrastructure to support this process. In the Yakut people extant national sports play an important role in physical education, the formation of motor skills, the development of physical, spiritual, aesthetic qualities and becoming as human beings. However, at this stage, methodical hand training of athletes in national sports in terms of scientific understanding insufficiently studied. Mas-wrestling – Yakut national sport. Most popular mas-wrestling due to his entertainment, high emotional intensity sports power struggle and diverse effects on motor, mental and volitional qualities of man. It not only significantly increases the overall physical fitness, but also technical and tactical skills, which are one of the main links of the training process at the stage of long-term sports training. The article presents the content of the technical and tactical training of students involved in the sports section of the university mas-wrestling. The work has both theoretical and practical significance in the improvement of technical and tactical training.

**Keywords:** mas-wrestling, technical and tactical actions, general and special physical training, competitive activity, simulator

Эффективность соревновательной деятельности в мас-рестлинге с позиции применения оптимальной тактики в большей степени определяется наличием знаний о тактической подготовленности соперников, информации о приверженности спортсменов к определённым тактическим схемам – наступательной, контратакующей, оборонительной, их склонность к инициативным действиям или к построению поединка в зависимости от действий соперника [4, 5, 8].

Под спортивной тактикой понимают способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающих эффек-

тивную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании. Уровень тактической подготовленности спортсменов в мас-рестлинге напрямую зависит от овладения ими средствами спортивной тактики (техническими приёмами и способами их выполнения), её видами (наступательной, оборонительной, контратакующей), а также зависит от уровня его технической, физической, функциональной и психологической подготовленности [8]. Как отмечает В.Н. Платонов, для спортсменов, специализирующихся

в единоборствах, (к данной группе видов относится и мас-рестлинг), выполнение тактических действий сопровождается решением двух уровней оперативных задач. Первый – сенсорно-перцептивный, на нем осуществляется выбор решения из нескольких альтернатив в результате неожиданной возникшей ситуации, и второй – прогностический, когда происходит принятие решения как результат учёта закономерностей в действиях соперника и рефлексивного поведения.

Тактическая подготовка спортсменов имеет прямую зависимость от уровня технической подготовленности, развития важнейших двигательных качеств – силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых способностей и координации, функциональных возможностей важнейших систем организма, уровня и особенностей психологической подготовленности спортсменов и др. [7]. В спортивной тактике находят отражение и черты различных школ спорта, принятые в этих школах морально-этические принципы [6, 8].

Тактические действия в мас-рестлинге разделяются на следующие четыре группы:

1. Атакующая тактика. Заключается в том, что спортсмен со старте перетягивает палку на свою сторону и атакует без снижения интенсивности до тех пор, пока схватка не закончится его победой.

2. Атакующе-выжидающая тактика. Двигательные действия при этом варианте тактики заключаются в менее выраженной активности спортсмена, когда происходит вытягивание палки на свою сторону и ожидание подходящего момента для атаки в случае ошибочных действий соперника или же его утомления.

3. Тактика удержания палки на середине (хатанан олоруу). Заключается в удержании палки над доской в ожидании выполнения атакующих действий вследствие ошибочных действий соперника или же его утомления.

4. Тактика удержания палки на стороне соперника. Спортсмен принимает выжидающую позицию, перенеся палку на сторону соперника, и ждет оптимальный момент для контрприема [2, 3]. Технические приемы и действия делятся на приемы, направленные против хвата соперника; технические приемы и действия передвижений по доске упора; приемы направленные на то, чтобы перетянуть соперника на свою сторону.

**Целью исследования** является совершенствование технико-тактических действий студентов, занимающихся мас-рестлингом.

## Материалы и методы исследования

Анализ и обобщение научно-методической литературы и обобщение передового практического опыта. Исследования проходили в подготовительный период годичного цикла на базах ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова», Республиканского центра национальных видов спорта и народных игр им. В. Манчаары «Модун».

## Результаты исследования и их обсуждение

Изучены соревновательные положения (позиции) мас-рестлинга. К наиболее выгодным положениям относятся «атака», «выжидание», «защита», «универсал». Во время позиции «атака» спортсмен принимает положение сидя, ноги упираются в доску, угол наклона туловища составляет  $90^\circ$ . Такое положение используют в основном спортсмены с высоким уровнем развития и проявления быстроты, «взрывной» силы, однако со слабо развитой выносливостью. Как правило, это низкорослые спортсмены, обладающие короткими конечностями.

В положении «выжидание» таз отводится назад, на угол туловища  $145^\circ$ , таз и позвоночник спортсмена расположены дугообразно. Его в основном используют спортсмены быстрые, с высокой степенью развития внутримышечной и межмышечной координации, у которых преобладают быстро сокращающиеся волокна. У этих спортсменов средние показатели длины тела и длинные конечности.

Во время принятия позиции «защита» спортсмены значительно наклоняются вперед, угол наклона туловища соответствует  $45^\circ$ . Это положение в основном используют высокорослые спортсмены с высокими показателями выносливости и гибкости, у которых преобладают медленно сокращающиеся волокна. Они, как правило, хорошо проводят защиту и в то же время атакуют, умело используя технико-тактические действия.

Положение «универсал» используют спортсмены, обладающие высоким уровнем развития быстроты и выносливости в равной степени, внутримышечной и межмышечной координации, гибкости, что дает преимущества для использования всего арсенала технико-тактических действий. Такие спортсмены относятся к категории универсалов. Угол наклона туловища при исходном положении соответствует  $80^\circ$ .

Применение тактических действий мас-рестлеров зависит от уровня их технического мастерства, физической подготовленности, также соревновательного опыта, стажа занятий спортом. По данным А.А. Захарова,

проведенный анализ соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в мас-рестлинге, позволил выявить процентное соотношение различных тактических действий спортсменов разных возрастных групп.

Сравнительный анализ технико-тактических действий спортсменов разных возрастных групп показал, что атакующая и атакующе-выжидающая тактики используются почти в равных пропорциях среди юношей и мужчин. В сумме применения этих тактических действий победителями схваток составили 61 и 59% соответственно.

По полученным данным мас-рестлеры в меньшей степени используют приемы, направленные на вытягивание соперников на свою сторону, это объясняется тем, что эти приемы и действия требуют от спортсмена высокого уровня развития специальных силовых способностей. Среди спортсменов технический прием «тяга в стойке» выполняют единицы, в то время как взрослые мас-рестлингисты, ведущие спортсмены республики, по мере возможностей пользуются данным приемом.

Тактика удержания палки на середине требует от спортсмена высокого уровня развития статической силы. Соотношение применения данного тактического действия среди сильнейших спортсменов разных возрастных групп следующее: среди студентов старших курсов 27,5%, среди студентов младших курсов – 20%.

Продолжительность схватки также влияет на тактическую подготовку спортсменов в мас-рестлинге. Продолжительность одной схватки по мас-рестлингу в среднем колеблется в пределах от 1–5 до 10 с, однако бывают и более длительные схватки – более 20 с [1].

Как показывают исследования, продолжительность схватки у юношей и мужчин в мас-рестлинге варьируется от 5 с до 20 с. Большинство схваток заканчиваются в течение 10 с. Работа в данном режиме относится к зоне максимальной мощности, в анаэробном режиме, энергообеспечение за счет АТФ и креатинфосфата, что нужно учитывать во время тренировочного процесса.

### Выводы

На различных этапах многолетнего совершенствования, в различных периодах тренировочного макроцикла повышению уровня тактического мастерства, как и другим составляющим подготовки спортсмена, уделяется неодинаковое внимание. По мнению В.Н. Платонова, «наиболее целеустремлённая работа, направленная на повышение тактической подготовленности,

проводится на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, когда спортсмен готовится к высшим достижениям. На этапе специализированной базовой подготовки совершенствуются в основном узловые компоненты тактического мастерства. На первом и втором этапах многолетней подготовки тактическое совершенствование является второстепенной задачей. Так как здесь решаются лишь наиболее общие вопросы тактической подготовки и практической части совершенствования» [8]. В тренировочном макроцикле наибольший объём средств и методов тактической подготовки приходится на конец подготовительного и соревновательный периоды. В начале подготовительного периода совершенствуются лишь отдельные компоненты тактики. Значительное место тактической подготовке отводится на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям, так как уровень сформировавшейся к этому этапу технической, физической и психологической подготовленности позволяет перейти к совершенствованию тактики в её наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

### Список литературы

1. Захаров А.А. Мас-рестлинг: учебное пособие. – Якутск: изд-во Якутского ун-та, 2006. – 160 с.
2. Кудрин Е.П., Черкашин И.А. Внедрение блок-тяги в технико-тактической подготовке мас-рестлеров // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы вузовской научно-практической конференции школьников, студентов, магистрантов, аспирантов. ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта». – Киров, 2014. – С. 89–95.
3. Кудрин Е.П., Черкашин И.А. Использование тренажера «нижняя тяга» в технико-тактической подготовке мас-рестлеров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 6. – С. 19–20.
4. Кудрин Е.П., Черкашин И.А. Особенности проведения факультативного занятия по мас-рестлингу в условиях специальной коррекционной школы интерната 8 вида // Актуальные вопросы развития физической культуры и массового спорта на современном этапе: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию Н.Н. Тарского ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта». – Киров, 2014. – С. 271–275.
5. Кудрин Е.П., Черкашин И.А. Уровень развития мас-рестлинга в РФ на основе анализа состава участников чемпионатов России с 2005 по 2013 год // Состояние, опыт и перспективы развития физкультурного движения Якутии. Сборник региональной научно-практической конференции, посвященной 90-летию физкультурного движения в Российской Федерации, г. Якутск, 18 декабря 2013 г. / под ред. проф. М.Д. Гуляева. – Киров: МЦНИП, 2014. – С. 565–570.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М.: Известия, 2001. – 324 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2003. – 864 с.
8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.