

Александр Захаров

# Мас-рестлинг

учебное пособие

# Александр Александрович Захаров

# Мас-рестлинг. Учебное пособие

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73871781](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73871781)*

*ISBN 9785006979338*

## Аннотация

Учебное пособие «Мас-рестлинг» автор – А. А. Захаров (издание 2011 г.). Это пособие посвященное уникальному виду единоборств, выросшему из народных состязательных традиций в международную спортивную дисциплину. В книге рассматривается исторический путь становления, классификация технических приемов и тактических действий мас-рестлинга. Особое внимание автор уделяет методикам тренировок. Издание адресовано тренерам, студентам физкультурных вузов и всем, кто интересуется данным видом спорта.

# Содержание

ОТ АВТОРА	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЕ МАС-РЕСТЛИНГА КАК ВИДА СПОРТА	9
Первый этап (до 1926 г.).	10
Второй этап (1926 – 1954 г.г.)	13
Третий этап (1955 – 1991 гг.).	15
Четвертый этап (1992 – 2001 г.)	17
Пятый этап (2002 – по наше время)	19
Контрольные вопросы и задания	21
Литература	22
ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА МАС-РЕСТЛИНГА	24
Основные технические приемы мас-рестлинга	24
Характеристика продолжительности схваток по мас-рестлингу	51
Особенности использования тактико-технических приемов мас-рестлинга	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

# **Мас-рестлинг**

## **Учебное пособие**

**Александр**  
**Александрович Захаров**

© Александр Александрович Захаров, 2026

ISBN 978-5-0069-7933-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ОТ АВТОРА

Данное издание является переизданием учебного пособия 2011 года. На наш взгляд, книга не потеряла актуальности и сегодня может представлять интерес в свете активного развития мас-рестлинга.

В это переиздание намеренно не вносились специальные дополнения и уточнения. Нам хотелось сохранить то понимание мас-рестлинга, которое было у нас в то время, и передать дух того исторического периода, когда мас-рестлинг как вид спорта только начинал развиваться в России.

Сегодня мас-рестлинг активно интегрируется в мировое спортивное сообщество: растет интерес к его изучению, защищаются диссертации. Мы уверены, что совместные усилия спортсменов, тренеров, исследователей и специалистов положительно повлияют на качество методического сопровождения российского национального вида спорта – мас-рестлинга.

Выражаю благодарность всем спортсменам, тренерам, болельщикам – всем, кто любит и выбрал для себя мас-рестлинг, вид спорта, имеющий под собой прочный исторический фундамент в виде состязательных традиций, веками существовавших в культуре многих народов. Уверен, что совместными усилиями мы обеспечим мас-рестлингу прекрасное будущее.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Российская Федерация – одно из крупнейших в мире многонациональных государств, где проживает более ста пятидесяти народов, каждый из которых обладает уникальной, особенной материальной и духовной культурой. В этой связи сохранение и развитие культуры народов Арктики является одной из приоритетных направлений развития Северо-Восточного федерального университета.

В государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования по специальности 022300 «Физическая культура и спорт» в требованиях к уровню подготовки выпускников в области специальных дисциплин отмечено, что специалист по физической культуре и спорту должен знать: историю, теорию и методику избранной физкультурно-спортивной специализации; медико-биологические и психические факторы, определяющие уровень мастерства в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности, а также должен уметь организовывать и проводить физкультурно-спортивные занятия с различными контингентами занимающихся от новичков до квалифицированных спортсменов и физкультурников. Кроме того, высшее учебное заведение с учетом особенностей каждой специализации может определить дополнительные требования к специальной подготовке специалиста по физической

культуре и спорту. В этой связи содержание пособия излагается в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 022300 «Физическая культура и спорт» и рабочих программ дисциплин по подготовке тренеров-преподавателей по мас-рестлингу и предусматривает изучение студентами курса теории и методики преподавания избранного вида спорта, овладение теорией техники и тактики мас-рестлинга, приобретение знаний, умений и навыков для самостоятельной организационной, тренерско-педагогической, научной работы в различных заведениях системы физического воспитания.

При подготовке учебного пособия были изучены и обобщены научные труды ведущих ученых, научных работников и опытных преподавателей Республики Саха (Якутия) в области физической культуры и спорта: д.п. н. В.П. Кочнева, д.п. н. Н.К. Шамаева, д.п. н. А.А. Григорьевой, к.п. н. М.И. Борохина, к.п. н. П.И. Кривошапкина, а также труды ведущих отечественных теоретиков и ученых: Н. Г. Озолина, Ю. В. Верхошанского, Ж. К. Холодова, С. В. Новаковского, Л. С. Дворкина, В. В. Белорусовой, И. Н. Решетень и др. В данном учебном пособии достаточно широко представлены характеристика мас-рестлинга, классификация техники с объяснениями основных технических приемов, особенности спортивной подготовки спортсменов различной квалификации. Особый интерес представляет то, что в учебном пособии отражены результаты научно-исследователь-

ских работ, выполненные студентами и преподавателями кафедры национальных видов спорта и народных игр института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета имени М. К. Аммосова.

# **ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЕ МАС- РЕСТЛИНГА КАК ВИДА СПОРТА**

В условиях Крайнего Севера народ саха воспитывал подрастающее поколение, используя своеобразные физические упражнения и народные игры, которые формировались и совершенствовались на протяжении многих поколений и служили народу для поддержания физического здоровья этноса. В данное время якутские прыжки, хапсагай, мас тардыһыта (мас-рестлинг) от народной забавы переросли в самобытные виды спорта. В результате изучения становления мас-рестлинга как вида спорта, историю развития условно можно разделить на следующие этапы:

## Первый этап (до 1926 г.).

Валерий Пантелеймонович Кочнев в своей книге «Национальные виды спорта Якутской АССР» пишет, что исторически сложившимися факторами, способствовавшими возникновению своеобразных физических упражнений, игр и состязаний у народов Крайнего Севера явились тяжелые условия труда в скотоводстве, земледелии, охоте, сложный характер производственной деятельности, экстремальные природно-климатические условия.

Академик А. П. Окладников считает, что в возникновении физических упражнений первостепенную роль сыграла охота. Охотники должны обладать физической силой, ловкостью, выносливостью. У охотника комплексно развиваются двигательные и волевые качества – сила, ловкость, быстрота, выносливость, смелость и решительность [3].

Из литературных источников, рассказов мы знаем, что подбор самобытных физических упражнений, средств и методов физической подготовки у народа саха был разнообразен. О физическом воспитании, закаливании воина-богатыря говорится в якутском героическом эпосе Олонхо. Чтобы воспитать богатыря, мальчиков с трехлетнего возраста обучали метко стрелять из лука, ловко владеть копьем и мечом, бороться, быстро ездить на лошади. К восемнадцати годам юноша должен стать настоящим боотуром – богатырем.

Став богатырем, он проходил серию испытаний в силе, ловкости и выносливости. Проверялись его волевые качества – смелость, решительность, храбрость. Только после этого ему вручали доспехи, меч, стремя, лук, панцирь и щит.

В старину игры, состязания проводились во время весеннего кумысного праздника – Ысыаха, на народных гуляниях, свадьбах, конных скачках, наследных и улусных сходах, во время зимней рыбалки. Зимой около своего дома, возле дороги оставляли свои следы прыгуны, чтоб приезжие мерились с ними.

Борцы на поединок выходили босиком, в одежде из кожи. Для того чтобы до схватки участники не знали друг друга, на них набрасывали покрывало из мятой кожи (ровдуги) и в таком виде вели к месту ристалища... Победители прославлялись присутствующими, награждались вареным куском мяса – «муһэ». Секреты мастерства и способы подготовки к состязаниям каждый держал в тайне. Тренировки проходили далеко от населенных пунктов.

И. А. Худяков, отбывший ссылку в Верхоянске с 1867 по 1876 гг., наиболее подробно описал игры и состязания у якутов и ламутов. Хотя он не классифицировал все игры и упражнения, профессор В. П. Кочнев пишет, что на основании данной работы можно выделить три большие группы:

1. Массовые игры, где участвуют от 10—30 человек.
2. Игры и состязания в единоборстве (борьба, мас тарды-

ны, стрельба из лука, прыжки по заячьим прыжкам, прыжки по оленьим прыжкам, ыстаналы, прыжки в высоту и т.д.).

3. Настольные игры (хабылык, юлка (ортогой), волчок, шашки и т.д.).

На каждом празднике «Ысыах», «уруу» или просто на сборищах молодежи устраивались состязания в беге, прыжках, в борьбе на силу, ловкость, перетягивании. Постепенно в ходе этих состязаний десятилетиями и веками складывались местные, неписанные народные правила. Эти правила не были едиными для всех местностей, имея общее видовое единство, национальные виды спорта в различных районах проводились своими местными вариантами в приемах борьбы и перетягивания, в количестве меток, в разбеге при прыжках и т. д. [3, 4, 5].

## **Второй этап (1926 – 1954 г.г.)**

В 1926 году по решению Якутского совета по физической культуре (ЯСФК) было собрано описание 12 народных игр и состязаний для уточнения правил соревнований, а также для применения их в системе физического воспитания и в педагогической работе.

В 1932 году в честь десятилетия Якутской республики была проведена первая Всеякутская спартакиада, программу которой в основном составляли якутские состязания и единоборства, где абсолютным чемпионом по перетягиванию палки стал Гаврил Десяткин.

Необходимость широкого развития национальных видов спорта и выявления лучших спортсменов в районном и республиканском масштабе, требовали введения единых, общих для всех районов правил проведения соревнований по национальным видам спорта. Первой попыткой в этом направлении является правила по якутским национальным видам спорта, утвержденные республиканским комитетом по делам физической культуры и спорта при СНК ЯАССР от 14 февраля 1945 года, составители Е. К. Суroveцкий, Г. Р. Десяткин. Эти правила состоят из трех разделов: 1-й раздел – классификация национальных видов спорта; 2-й раздел – описание национальных видов спорта; 3-й раздел – правила соревнований по национальным видам спорта.

По этим правилам к национальным видам спорта относятся: Прыжки: кылы, ыстанга, куобах; Борьба: курдаһан тустуу, хапсагай; Перетягивание: на палках, за веревочное кольцо; Гребля: на ветке с одним гребцом, на ветке с двумя гребцами. По данным правилам мас тардыһыы (перетягивание на палках) проводили следующим образом. Два противника садятся на землю лицом к лицу, опершись ступнями в ступни противника. Между ступнями прокладывается доска, достаточно длинная, чтобы можно было расставить ноги на ширине плеч и шириной не меньше длины ступней. В руки захватывают палку длиной 70—80 см и толщиной в обхват кистью (2,5—3 см в диаметре). Руки вытянуты, туловище несколько наклонено вперед. По команде судьи противники начинают тянуть, причем борьба продолжается до тех пор, пока один из них или вырвет палку из рук противника, или перетянет его через среднюю доску (между ступнями) на себя. Вырвавший палку или перетянувший противника является победителем.

Быа тардыһыы (перетягивание за веревочное кольцо) проводили также как и мас тардыһыы, но вместо палки здесь берется кольцо, сплетенное из веревки. Захват за кольцо большей частью употребляется простой, как захват за палку, только кисти рук находятся рядом вплотную. На данном этапе были впервые собраны и описаны народные игры и состязания, уточнены правила, проведены первые соревнования, спартакиады.

## Третий этап (1955 – 1991 гг.).

В 1955 году были изданы правила по национальным видам спорта. Далее правила с некоторыми изменениями и дополнениями были переизданы в 1960, 1975, 1988 гг. В ходе этого изменялись размеры инвентаря, количество весовых категорий, перечень запрещенных приемов и действий.

В первые послевоенные годы национальные виды спорта прочно вошли в программу летних спартакиад республики, а с 1956 года – спартакиад народов Якутии. В 1957 году были установлены спортивные классификации и звание «Мастер спорта ЯАССР по национальным видам спорта» (его получили около 300 спортсменов). В 1964 году Республиканским спорткомитетом утверждено звание «Заслуженный тренер Якутской АССР».

С 1968 года проводится спартакиада по национальным видам спорта на призы Василия Манчаары. Третий этап характеризуется тем, что в это время организовывались массовые спартакиады, однако кроме спартакиад, соревнования по «мас тардыһыта» проводились очень мало, что не позволяло повышать спортивное мастерство спортсменов. Были утверждены звания «Мастер спорта ЯАССР по национальным видам спорта» и «Заслуженный тренер Якутской АССР», однако высокого звания мастера спорта из числа спортсменов занимающихся мас тардыһыта получили еди-

ницы, а звания «заслуженный тренер» не получил никто.

## Четвертый этап (1992 – 2001 г.)

В начале 90-х гг. XX века, с внесением изменений в правила проведения соревнований (изменились размеры спортивного инвентаря, были разрешены передвижения по доске упора и т.д.), в республике началась работа по возрождению и дальнейшей пропаганде мас тардыһыта. Первый отдельный чемпионат Республики Саха по мас тардыһыта проходил в 1992 году в с. Чурапча. В том же году 27 июня в с. Чурапча во время проведения 4-х сельских спортивных игр была организована ассоциация национальных видов спорта и игр народов Якутии «Сахаада – спорт» (президент – Александр Николаевич Ким-Кимэн). В 1996 году была организована республиканская федерация мас тардыһыы (председатель – Александр Константинович Акимов).

С середины 90-х гг. XX века в республике начали проводиться соревнования среди школьников, появились первые тренеры и энтузиасты, пропагандирующие мас тардыһыы среди детей. В 2000 и 2004 годах в программе II и III Международных спортивных игр «Дети Азии» были включены состязания по мас тардыһыы.

В 2001 году в институте физической культуры ЯГУ была открыта кафедра национальных видов спорта и народных игр (заведующий кафедрой доктор педагогических наук, профессор Валерий Пантелеймонович Кочнев). Работа

кафедры заключается в решении двух основных задач: во-первых – изучение национальных видов спорта и на основе этого разработка и внедрение теоретико-методологических принципов и основ спортивной тренировки по якутским национальным видам спорта, во-вторых – обучение и подготовка специалистов по национальным видам спорта.

Четвертый период характеризуется массовым развитием мас тардыһыы в республике, дети школьного возраста начали специализированно заниматься мас тардыһыы. Кроме чемпионатов республики и республиканских спартакиад, в течении года во многих улусах проводятся различные турниры и соревнования по «мас тардыһыы». Началась работа по подготовке специалистов по физической культуре и спорту с познаниями в национальных видах спорта.

## **Пятый этап (2002 – по наше время)**

25 ноября 2002 г. в г. Москве была проведена учредительная конференция по созданию «Всероссийской Федерации Мас-рестлинга» (от слова «мас» – (якут.) дерево, палка и «рестлинг» – борьба), президентом новой федерации был избран Акимов Александр Константинович – вице-президент Республики Саха (Якутия). Были проведены Всероссийские турниры в г. Москве и Санкт-Петербурге.

Приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 17 июля 2003 г. за №546 мас-рестлинг, а также якутские прыжки, «хапсагай» включены во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС). По видам спорта, включенным в ВРВС, учреждения среднего и высшего профессионального образования получают право готовить специалистов; спортивные школы – открывать отделения. В единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК) в установленном порядке вводятся классификационные нормы и требования по присвоению спортивных званий [6].

Каждый год в республике проводятся массовые спортивные мероприятия. В 2003 году в п. Хандыга III спортивные игры народов Якутии, в 2004 году III Международные спортивные игры «Дети Азии», в 2005 году в селе Майя XVII спартакиада на призы В. Манчаары и Всероссийский Фе-

стиваль по национальным видам спорта. Первый Чемпионат России по мас-рестлингу проведен 15—17 апреля 2005г. в г. Москве. Участвовали на данном чемпионате спортсмены из Москвы, Московской области, Санкт-Петербурга, Дагестана, Красноярского, Хабаровского краев, Владимирской, Ивановской, Калужской, Новгородской, Тульской, Самарской областей и Республики Саха (Якутия). Абсолютными чемпионами стали Татьяна Григорь и Василий Сивцев из Республики Саха (Якутия). Второй чемпионат России прошел с 15—17 апреля 2006 в г. Красноярске. На этом чемпионате приняли участие 151 спортсменов из 12 субъектов Российской Федерации. Абсолютными чемпионами, как и в прошлом году, стали Татьяна Григорь и Василий Сивцев из Республики Саха (Якутия). Третий чемпионат России также был проведен в г. Красноярске. Далее чемпионаты России по мас-рестлингу проходили в следующих городах: в 2008 году – г. Санкт-Петербург, в 2009 году – г. Владимир, в 2010 году – г. Смоленск, в 2011 году – г. Вязьма.

# Контрольные вопросы и задания

1. Каковы причины возникновения национальных игр и физических упражнений у народов Севера?
2. Дайте характеристику и классификацию национальных видов спорта народа саха.
3. Расскажите о первых соревнованиях и правилах по национальным видам спорта народа Саха (1926 – 1954 г.г.).
4. Расскажите о развитии национальных видов спорта в Якутии с 50-х до 90 -х годов XX века.
5. Расскажите о развитии мас тардыһыта (мас-рестлинг) с 1992 года по 2001 г.
6. Расскажите о развитии мас тардыһыта (мас-рестлинг) с 2002 года по сегодняшний день.
7. Охарактеризуйте современное состояние мас-рестлинга в республике и перспективы развития за пределами республики.

# Литература

1. Борохин М. И. История развития мас тардыһыы (перетягивание палки) в Якутском государственном университете / Борохин М. И., Дегтярев Ф. М., Захаров А. А. // Материалы Республиканской научно-практической конференции «Развитие физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) в начале XXI века: состояние, проблемы и перспективы». – Якутск, 2001. – С. 34

2. Борохин М. И. Методика использования двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании студентов территориальных ВУЗов – Якутск: изд-во Якутского гос. ун-та, 2010. – 56 с.

3. Захаров А. А. Подготовка спортсменов по мас тардыһыы в Якутском госуниверситете / Захаров А. А., Борохин М. И. // сб. материалов II республиканской науч.-пр. конф. «Национальные виды спорта, народные игры в современной системе физического воспитания и образования». – Якутск: Изд-во ЯГУ, 2002 г. – С. 109—111.

4. Кочнев В. П. Национальные виды спорта Якутской АССР. – Якутск, 1980.

5. Кочнев В. П. Традиционные игры и национальные виды спорта коренных народов Якутии в современной системе физического воспитания: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. М., 1998. – 92 с.

6. Кочнев В. П., Григорьев И. Ю., Коротов В. П. Возрождая традиции предков. – Якутск, Медиа-холдинг «Якутия», 2009. – 320 с.

7. Об утверждении Всероссийского реестра видов спорта (ВРВС). Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 17 июля 2003 г. №546. – Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта. – М., 2004. – С. 821—871.

# **ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА МАС-РЕСТЛИНГА**

## **Основные технические приемы мас-рестлинга**

Техника мас-рестлинга – это комплекс специальных приемов, которые дают спортсмену возможность в рамках правил решать конкретные тактические задачи для успешного ведения схватки.

К критериям технического мастерства спортсменов можно отнести следующие показатели:

Объем и разносторонность, т.е. общее количество используемых технических приемов и их широкое сочетание;

Эффективность, характеризующую рациональным и безошибочным применением технических приемов;

Надежность, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

При анализе техники раскрываются общие требования к различным характеристикам, рассматривается стандарт, образец, на который нужно ориентироваться при построении системы движений. Однако техника у большинства спортсменов имеет индивидуальный характер, на который

вливают две особенности: телосложение и уровень развития физических качеств.

К особенностям формы и строения тела относятся рост, вес, длина и пропорции звеньев тела. К физическим качествам относятся сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость и другие специальные качества. Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным его требованиям.

В технике мас-рестлинга можно выделить следующие основные компоненты: хват палки, исходное положение спортсменов до старта, старт, технические приемы и действия спортсменов во время схватки.

По целевому признаку организации действий во время схватки техника мас-рестлинга распадается на два раздела: техника атаки и техника защиты, которые, в свою очередь, распадаются на подразделы по областям применения. Подразделы состоят из конкретных технических приемов, и могут иметь различные способы и разновидности выполнения (рис. 1).



Рисунок 1 – Классификация техники мас-рестлинга

### Хват палки.

Без правильного, крепкого хвата эффективность выполнения приемов резко снижается. Как правило, в мас-рестлинге спортсмены пользуются разносторонним хватом, т.е. одна рука берет палку снизу, вторая – сверху. По правилам в начале поединка проводится жеребьевка, по итогам которой выигравший жеребьевку выбирает положение хвата, внутренний или же наружный хват. Внутренний хват – это хват посередине палки, а наружный хват – это хват за края палки, т.е. снаружи относительно внутреннего хвата. Во второй схватке соперники меняются положениями хвата. Если же счет после двух первых схваток стал 1:1, то проводится третья схватка, перед которой также проводится жеребьевка.

Выигравший жеребьевку выбирает положение хвата в третьей решающей схватке.

Правый хват – это когда правая рука берет палку снизу, а левая – сверху (рис. 2 а), следовательно, левый хват – это когда левая рука берет палку снизу, а правая – сверху, независимо от внутреннего или наружного хвата (рис. 2 б).



Рисунок 2а – Правый хват



Рисунок 2б – Левый хват

Обычно в схватках по мас-рестлингу оба спортсмена используют или правый, или левый хват, но в некоторых случаях спортсмены пользуются разными хватами, т.е. наружный – правый хват, а внутренний – левый хват или наоборот (рис. 2 в).



Рисунок 2в – Разный хват

Исходное положение до старта. Старт.

В мас-рестлинге до старта спортсмены садятся друг против друга посередине доски упора, упираются ступнями об доску, руками захватывают палку. Исходное положение спортсменов до старта можно разделить на следующие разновидности:

1. Туловище наклонено чуть вперед, ноги в коленном суставе согнуты, угол примерно  $90—110^\circ$ ; такое положение выгодно для быстрого старта за счет запаса отталкивания ногами и разгибания в тазобедренном суставе (рис. 3).



Рисунок 3 – Исходное положение спортсменов на старте

2. Туловище наклонено вперед, ноги в коленном суставе согнуты, примерно на  $110\text{—}160^\circ$ ; такое положение используется, когда до старта спортсмены сидят при обоюдном натяжении, и меньше шансов упустить соперника на старте (рис. 4).



## Рисунок 4 – Вариант стартового положения при обоюдном натяжении

3. Туловище наклонено вперед и в сторону, до касания одной рукой бедра или до упора грудью на бедро. Такое положение обычно используют, когда у соперника тяга равна или чуть больше (рис. 5).



## Рисунок 5 – Вариант стартового положения с наклоном и фиксацией груди на бедре

Схватка начинается по команде арбитра «Бэлэм!» (Внимание!), «Чэ!» (Старт!). Своевременный быстрый старт имеет большое значение для успешного ведения всей схватки. Исходя из тактических задумок и уровня подготовки спортсмена можно старт условно разделить на две группы:

1. «Взрывной» – когда спортсмен до команды «Чэ!» си-

дит с запасом и после команды выполняет быстрые активные движения. Такой способ подходит для спортсменов, у которых хорошо развита быстрота реакции, «взрывная» сила.

2. С напора (тяговый) – когда до команды «Чэ!» спортсмены сидят при обоюдном натяжении, т.е. в тяге, при этом необходимо чтобы при старте палка находилась над доской упора. После команды, как правило, не наблюдается резких движений. Преимущество имеют спортсмены, у которых физическая сила больше.

Техника атаки.

Выполнение атакующих приемов требует, чтобы спортсмен выполнял приемы в сочетании с сильной тягой. Следовательно, спортсмен должен обладать высоким уровнем развития быстроты и силовых качеств. Классификация техники атаки дана на рис. 6.



Рисунок 6 – Классификация техники атаки

### Приемы против хвата.

Данная группа приемов выполняется с целью вырвать палку из рук соперника. Эти приемы делятся на две группы: приемы, выполняемые при наружном хвате и приемы, выполняемые при внутреннем хвате.

### Приемы при наружном хвате.

Действия спортсмена выполняющего приемы против хвата при наружном хвате, направлены в большей степени в неравномерном распределении тяговых усилий между руками. Например: спортсмен одной рукой удерживая, второй рукой тянет за другой конец палки, или же тянет последовательно, меняя силу тяги с одной руки на другую.

«Ушницкий». Этот технический прием выполняется при наружном хвате. Спортсмен, стараясь удерживать палку рукой, захватившей сверху, другой рукой тянет палку к себе с поворотом и наклоном туловища (рис.7а, 7б). Эффективно используется в сочетании с передвижениями по доске и с сильной тягой.



Рисунок 7а



Рисунок 7б

«Обратная тяга». Выполняется при наружном хвате. При выполнении данного приема спортсмен с одновременным наклоном и поворотом туловища тянет той рукой, которая захватывает палку сверху (рис. 8а, 8б). Может выполняться в сочетании с передвижениями по доске.



Рисунок 8а



Рисунок 8б

«Попеременная тяга руками». Этот прием также выполняется при наружном хвате. Спортсмен тянет палку, последовательно меняя силу тяги с одной руки на другую (рис. 9а, 9б, 9в).



Рисунок 9а



Рисунок 9б



Рисунок 9в

«Ключ». Выполняется при наружном хвате, если спортсмены пользуются разными хватами: например, наружный – правый, а внутренний – левый хват или наоборот (рис. 10а, 10б). Действия спортсмена аналогичны выполнению приема «обратная тяга», но при этом акцентированно нагружается мизинец (хват мизинцем) соперника.



Рисунок 10а



Рисунок 10б

Приемы при внутреннем хвате.

Действия спортсмена выполняющего приемы против хвата при внутреннем хвате, в основном направлены на накручивание палки. Этого можно добиться за счет тяги с пово-

ротом и наклоном туловища и крутящим движением кистей рук, т.е. одновременными сгибаниями и разгибаниями рук в лучезапястном суставе.

«Тяга с накручиванием». Выполняется при внутреннем хвате. Спортсмен, вытягивая палку с наклоном и поворотом туловища в сторону, одновременно крутит палку, за счет сгибаний рук в лучезапястном суставе (рис. 11а, 11б). Выполнение данного приема требует от спортсмена сильного и крепкого хвата.



Рисунок 11а



Рисунок 11б

Если накручивание палки происходит с перехватом палки, это уже другой прием – «тяга с перехватом».

Приемы и действия передвижений по доске.

С разрешением в правилах соревнований передвижений по доске мас-рестлинг стал более динамичным и зрелищным видом спорта, появились новые технические движения и приемы. Передвижения по доске, в основном, используются как дополняющий прием или действие, и предназначены, чтобы создать сопернику неудобные положения для защиты, при этом самому занять наиболее выгодное положение (например: использовать приемы против хвата соперника в сочетании с передвижениями и т.д.). Кроме того, с помощью передвижений по доске можно завалить соперника и добить-

ся победы.

Для успешного овладения данной группой приемов нужны такие качества, как сила, быстрота, координация движений, кроме того, нужно умение использовать моменты.

«Шаг (шаги)». При атаке, в основном, спортсмены пользуются способом шага, т.е. поочередно отрывая ноги, передвигаются по доске. Варианты шага могут быть различны, исходя из индивидуальных особенностей спортсмена, его физического состояния, а также тактических задумок.

«Зашагивание» (Охсуу). Выполнение одного или нескольких «шагов» с целью завалить соперника.

Приемы для перетягивания соперника на свою сторону.

Данная группа приемов требует от спортсмена высокого уровня развития силовых качеств. Условно в данную группу включили два приема, условность состоит в том, что оба они имеют множество вариантов и способов выполнения.

«Тяга сидя». Данный прием направлен на то, чтобы вытянуть палку на свою сторону или же перетянуть соперника через доску на свою сторону. Может выполняться в наклоне, в сочетании шагом и т. д.

«Тяга в стойке» («Стойка»). В отличие от «тяги сидя», при выполнении активной фазы данного приема спортсмен находится «в воздухе», т.е. отрывается от пола (рис. 12а, 12б).



Рисунок 12а



Рисунок 12б

Техника защиты.

Успешное выполнение защитных действий и приемов требует от спортсмена, в первую очередь, высокого уровня раз-

вития силовой выносливости. Техника защиты условно разделена на три группы: защита от приемов против хвата, защита от передвижений, защита от приемов перетягивания. Классификация техники защиты представлена на рис. 13.

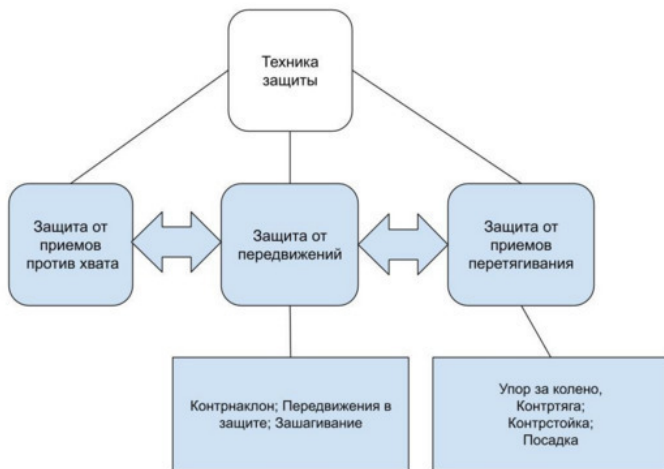


Рисунок 13 – Классификация техники защиты

Защита от приемов против хвата.

Для того чтобы успешно защищаться от атакующих приемов, направленных против вашего хвата, в первую очередь, нужно воспитать в себе сильный хват. Во-вторых, нужно знать следующие правила:

1) Развивать силу рук равномерно, чтобы одинаково удоб-

но было держать палку левым или правым хватом;

2) Чем больше палка смещается на сторону соперника, тем сложнее удерживать захват;

3) Держать палку так, чтобы нагрузка равномерно распределялась на обе руки.

Защита от передвижений.

«Контрнаклон». Если атакующий спортсмен с тягой наклонился в сторону (с шагом или без), то защищающийся спортсмен наклоняется противоположно ему (рис. 14а, 14б).



Рисунок 14а



Рисунок 14б

Способы передвижения защищающегося спортсмена по доске упора вслед за атакующим спортсменом могут быть различными: передвижение шагом, переступанием, скольжением.

Прием «зашагивание» также может быть использован при защите. В основном, этим приемом пользуются при неправильных движениях соперника (слишком узкая постановка ног, неравномерное распределение толчка ногами, слишком глубокий наклон в сторону с упором об ногу и т.д.).

Защита от приемов перетягивания.

«Упор за колено». Спортсмен при защите выполняет наклон в сторону, с упором за колено. Применяется спортсменом при защите от «тяги сидя» (рис. 15а) и от «тяги в стойке» (рис. 15б).



Рисунок 15а



Рисунок 15б

«Контртяга». Сидя в защите, когда палка находится на стороне соперника, за счет резкого увеличения тяги по низу вытянуть палку до середины или на свою сторону, выполняется против сидя атакующего спортсмена. Может также выполняться, когда атакующий спортсмен начи-

нает подниматься в «стойку», при этом важно не упустить момент.

«Контрстойка». Выполняется против спортсмена тянувшего в «стойке», за счет резкого увеличения тяги и одновременного подъема в «стойку» (рис. 16а, 16б, 16в, 16г).



Рисунок 16а



Рисунок 16б



Рисунок 16в



рисунок 16г

«Посадка». Защищающийся спортсмен, меняя силу тяги и за счет движений туловищем в сторону, не дает сопернику «подняться» в «стойку» или уже «поднявшегося» в «стойку» обратно садит на помост.

Соревновательная деятельность в мас-рестлинге характеризуется кратковременностью и некоторыми другими особенностями, затрудняющими объективную оценку технического мастерства спортсмена при использовании только визуального контроля. В связи с чем, точное описание и анализ техники становится возможным только при современных методах ее регистрации. На сегодняшний день также очень затрудняет описание техники отсутствие специальной терминологии по мас-рестлингу.

# Характеристика продолжительности схваток по мас-рестлингу

Схватки в мас-рестлинге могут закончиться за считанные секунды, а иногда продолжаться более минуты. В этой связи определение факторов влияющих на продолжительность схватки имеет значение для повышения качества подготовки спортсменов высокого класса.

В ряде исследований были определены продолжительность одной схватки (от команды «Чэ!» до победы) среди разных групп спортсменов.

Так по результатам исследования, сделанных по итогам выступлений ведущих спортсменов республики на абсолютном чемпионате РС (Я) в 1999 получены следующие показатели продолжительности одной схватки: 39,1% – меньше 5 секунд; 23,4% – от 6 – 10 секунд; 23,4% от 11 – 15 секунд; 9,4% – от 16 – 20 секунд; и только 4,7% больше 21 секунды [6].

При исследовании продолжительности одной схватки среди спортсменов разных возрастных групп получены следующие результаты. Среди юношей от 1—5 секунд (37,5%), 6—10 секунд (31,25%) от 20 и более секунд (18, 75%). Среди взрослых от 6—10 секунд (33,3%), от 1—5 секунд (30,5%), от 11—15 секунд и от 20 и более секунд (по 13%). Результаты этих исследования имеют некоторые отличия. Например,

количество схваток с продолжительностью более 20 секунд выросло по сравнению с данными 1999 года (с 4,7% до 13%).

По мнению В. Н. Логинова если спортсмены не смогли выиграть схватку за счет быстроты то, захватив преимущество или упустив его при старте, они начинают проявлять свои другие стороны физических качеств, т.е. физические способности спортсмена проявляются как бы последовательно – ступенчато переходя из одного режима работы в другой. В этой же работе, были проанализированы время 310 схваток спортсменов высокого и среднего класса. В результате самая быстрая схватка завершилась за 0,50 с, самая продолжительная за 57,00 с., схватки в среднем длятся 7,77 с, а наиболее часто встречающееся значение – 1,34 с. [4]

Таким образом, в большинстве случаев, продолжительность одной схватки в мас-рестлинге колеблется до 15 секунд. Вместе с тем, количество схваток с продолжительностью более 15 секунд занимает до 20%, от общего количества схваток в одном соревновании, эти показатели различны в зависимости от уровня подготовки, возраста, пола спортсменов, при этом самые продолжительные схватки длятся более минуты. В данных временных рамках, спортсменам нужно научиться вести схватку с большой и максимальной интенсивностью при различных режимах работы мышц (концентрический, эксцентрический, изометрический режимы работы мышц), что вынуждает организм спортсменов включать различные источники энергообеспе-

чение мышечной работы. По правилам один поединок может состоять из двух или же трех сваток, при спорных моментах и более. В связи с чем, спортсмену необходимо уметь быстро восстановиться, а также вести схватку на фоне утомления, не до восстановления.

Обобщая вышеизложенное можно утверждать то, что показатели продолжительности схваток могут быть различны в зависимости от весовой категории, пола, возраста спортсмена. При этом основными факторами влияющими на продолжительность схваток являются следующие моменты: уровень подготовленности спортсменов, более продолжительные схватки показывают спортсмены равные по уровню спортивного мастерства и физической подготовленности; выбор тактики ведения схватки, умелое применение защитных тактических вариантов, может удлинить время схватки, а атакующей тактики наоборот укоротить.

# **Особенности использования тактико-технических приемов мас-рестлинга**

Тактико-технический анализ схваток удобнее проводить на основе действий победителя, при этом разделив тактические действия на следующие основные группы:

– атакующая тактика, которая в свою очередь делится на следующие подгруппы: активная атакующая тактика и атакующе-выжидающая тактика. Активная атакующая тактика заключается в том, что спортсмен вытягивает палку на свою сторону со старта и атакует без снижения интенсивности схватки до тех пор, пока не победит в схватке. Атакующе-выжидающая тактика – вытянуть палку на свою сторону и ожидать удобный момент для атаки или когда соперник устанет;

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.