
МБОУ «ЖАРХАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ИМ. Б.Г. ИГНАТЬЕВА»

МР «СУНТАРСКИЙ УЛУС (РАЙОН)» РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

**Методическая разработка
внеурочного занятия по Мас-рестлингу**

Автор составитель: Попов Анатолий Иванович, учитель высшей квалификационной категории физической культуры и ОБЖ.

Методическая разработка внеурочного занятия по Мас-рестлингу.

Тема занятия: Мас-рестлинг (Перетягивание палки)

Содержание учебно-методической разработки.

Актуальность методической разработки заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Мас-рестлинг, эмоциональный вид спорта и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы заниматься этим видом спорта, нужно быстро реагировать, мгновенно изменять движения по направлению к сопернику, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Схватки сопровождаются эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем. Мас-рестлинг развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Класс: 9 класс, возраст 15-16 лет.

Тип занятия: Формирование умений и навыков.

Цель: 1.Расширить знание детей о мас- рестлинге.

2.Обучение техническим и тактическим приемам Мас- рестлинга с дальнейшим применением их в соревнованиях.3.Привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в секциях

4.Развитие координационных способностей и физических качеств;

Основные задачи:

- сформировать общие представления о технике и тактике в этом виде спорта, начальные навыки судейства;
- содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;

- воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в личном первенстве и в команде.
- Освоение способов развития основных физических качеств, необходимых спортсмену по мас-рестлингу.
- Воспитание потребностей в физическом самосовершенствовании, осознанного применения умений и навыков в целях спортивной тренировки и повседневной жизни

Образовательные:

1. Обучение в технике мас-рестлинга
2. Обучение техники передвижения во время перетягивания палки.
3. Обучение и совершенствование координации движений рук и ног в перетягивании палки.
4. Развивать отдельные физические качества мас-рестлера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений.

Воспитательные:

1. Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
2. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
3. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.
4. Воспитывать волю и стремление к победе.

Оздоровительные:

1. Формирование важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических
3. упражнений на организм и сохранения здоровья.

Необходимое оборудование и инвентарь: Палка (3шт.), доска (3 шт.), помост для проведения мас-рестлинга, кинопроектор.

Планируемые результаты темы “Мас-рестлинг”:

- Обучение технике выполнения приемов мас-рестлинга
- Воспитание потребностей в физическом самосовершенствовании, осознанного применения умений и навыков в целях спортивной тренировки и повседневной жизни

Метапредметные:

Личностные: формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Регулятивные:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные:

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом; осуществлять анализ выполненных приемов и действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по мас-рестлингу;

Коммуникативные:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с учителем и партнерами во время учебной и соревновательной деятельности.

Методическую разработку составил: Попов Анатолий Иванович, учитель физической культуры и ОБЖ, высшей категории.

Аннотация к уроку: Методическая разработка «Мас-рестлинг» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования (Пр. к письму МО № 06-1844 от 11.12.2006 г); Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Методическая разработка относится к физкультурно-спортивной направленности.

Основными направлениями являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Методическая разработка направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности. Методическая разработка «Мас-рестлинг» рассчитано для детей 13-18 лет. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы истории, техники и тактики. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения. Формой подведения итогов реализации методической разработки является участие учащихся в соревнованиях по мас-рестлингу.

Ожидаемый результат.

По окончании внеурочного занятия учащиеся должны владеть понятиями «Техника мас-рестлинга», «Тактика мас-рестлинга», знать правила проведения соревнования, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в соревнованиях и организации самостоятельных занятий мас-рестлингом, сформировать первичные навыки судейства.

Проведённый мною внеурочное занятие – классический комбинированный рабочее занятие в традиционной форме. Структура урока состоит из вводной, основной и заключительной частей, решающих последовательно свои задачи:

- вводная – подготовка организма к выполнению основных задач занятия;
- основная – выполнение основных задач занятия
- заключительная – восстановление функциональной активности организма.

Запланированные временные рамки всех этапов занятия выдержаны.

Цели и задачи, стоящие перед занятием, достигнуты. Я добился высокой плотности урока через использование различных методов: поточного, фронтального, группового, индивидуального, их оптимальной интеграции. Каждый учащийся был вовлечён в процесс овладения техникой мас-рестлинга посредством активной двигательной деятельности. Обучение в технике мас- рестлинга было доступным, увлекательным и эффективным.

Ход внеурочного занятия.

Частные педагогические задачи	Действия педагога	Дози-ровка	Деятельность обучающихся	Планируемые результаты, формы и методы их диагностики
Подготовительная часть урока 20 мин.				
1.Обеспечить начальную организацию иобщую готовность к занятию обучающихся Мотивация учебной деятельности учащихся.	Класс разделяю на 2 команды. Каждой команде по 7 участника. В каждой команде дается задание проверить соответствие формы требованиям техники безопасности. Построить команды в одну шеренгу .Опрос учащихся, проверка знания о истории и правилах мас- рестлинга.	5 мин.	Вход обучающихся в зал. Обучающиеся проверяют друг у друга наличие спортивной формы, соответствие её требованиям техники безопасности на занятие. Построение в одну шеренгу в левом дальнем углу зала, приветствие.	Личностные: Коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности Метапредметные:

Постановка цели и задачи урока.
Краткий рассказ из истории мас-рестлинга
Текст для презентации:(рассказ, показ 1,2 слайда) История
Мас-рестлинг- особая философия физического и духовного воспитания гармоничной личности, неотъемлемая часть богатой культуры народа саха. Корни мас-рестлинга уходят далеко в прошлое .Немаловажным фактором его развития явились географическое расположение и климатические условия. Жизнь в Крайнем Севере, где очень продолжительная зима и температура опускается до 60 градусов мороза, а летом до 40 градусов жары- это постоянная борьба за выживание. Народ саха должен был поддерживать хорошую физическую форму для выживания в этом суровом климате. Для этого на протяжении многих поколений выработывалось своеобразная система поддержки физического здоровья нации, частью которого является мас-рестлинг. Якуты испокон веков в массовом порядке занимаются оригинальными физическими упражнениями и постоянно устраивают различные состязания. Как вид спорта мас-

самостоятельно контролировать и корректировать деятельность .
Форма: взаимопроверка.
Метод наблюдения.

	<p>рестлинг был описан еще в 17 веке первыми исследователями Сибири Крайнего Севера. В 1926 году были составлены первые правила по этим видам. В 1932 году перетягивание палки был включен в программу Всякутской Спартакиады. Мас-рестлинг - национальный вид спорта Якутии, признанный в РФ и введенный в 2003 году Всероссийский реестр видов спорта. Его правила очень просты: для победы спортсмену необходимо просто вырвать палку из рук соперника. При этом ноги упираются в доску. Поединок длится до победы в двух раундах одного из борцов. Победа в схватке засчитывается, если одному из борцов выпустил палку. (3, 4 слайд). Современное название данного вида единоборства предложил первый олимпийский чемпион Роман Михайлович Дмитриев. «Мас» в переводе с якутского означает «деревянная палка», «рестлинг» - с английского - «борьба».</p>			
<p>2. Подготовка мышечного аппарата обучающихся к последующей работе по освоению новых движений.</p>	<p>Спина прямая, голову не опускать.</p>	<p>15 мин.</p>	<p>Разминка в движении. Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы.</p>	<p>Предметные: Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,</p>

	<p>Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.</p> <p>Выполнять с полной амплитудой</p> <p>Упражнение выполнять без резких движений</p> <p>Руки выпрямленные в локтях, выполнять с полной амплитудой</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Наклон выполнять как можно глубже</p> <p>Дышать ровно, повороты выполнять с полной амплитудой</p>	<p>И.п. Руки вперед 1-4 круговые вращения кистями во внутрь; 5-8 тоже наружу; 1-4 круговые вращения руками вперед; 5-8 назад; И.п. тоже 1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад; 5-8- тоже в другую сторону; И.п. – тоже 1-2 скрестные движения руками И.п. – руки внизу 1-4 круговые вращения плечами в локтевом суставе вовнутрь; 5-8 наружу;</p> <p>Бег: - обычный - в различных направлениях; - с ускорением; - упражнения на восстановление дыхания;</p> <p>Разминка на месте: И.п. – О.С. 1-2 наклон влево; 3-4- наклон вправо; И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч</p>	<p>использование их в режиме учебной деятельности. Развитие гордости за свою Родину. Методы наблюдения и взаимопроверки.</p>
--	--	--	--

	<p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Движения под разноименную ногу спина и руки прямые</p> <p>Следить за дыханием</p>	<p>1- 2 поворот вправо; 3-4 поворот влево; И.п. – наклон вперед руки в стороны; «Мельница».</p> <p>1 – поворот влево 2 – поворот вправо; И.п. – фронтальная стойка 1 – поворот влево – шаг правой; 2 – поворот вправо – шаг левой;</p> <p>Прыжки на скакалке;</p>	
Основная часть урока 45 мин.			
<p>3.Ознакомление с правилами мас- рестлинга, показ приемов мас- рестлинга. Создать двигательное представление о технике мас-рестлинга. Обучение согласованности действий в упражнениях.</p>	<p>Показ видеоролика.</p> <p>». Сейчас правила игры таковы:1. Суть все та же- забрать палку у соперника или перетянуть его свою сторону.2. Положение хватки должно быть внутренним и наружным, то есть одна рука обхватывает палку сверху, другая снизу.3. Приветствуется так называемая « пробежка» подоске, чтобы выбить из равновесия противника.4. Можно наклоняться в стороны и тянуть палку боком, но нельзя превышать 90 градусов, иначе судья сделает</p>	<p>Построение. Ознакомление с правилоймас- рестлинга. Просмотр видео ролика.</p>	<p>Личностные: способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения. (в процессе рассказа и показа техники и приемов масрестлинга.Метапредметные: Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и</p>

предупреждение нарушителю или остановит бой.5. По международному стандарту один из спортсменов должен быть в красных шортах, а второй- в синих .Так же каждый из них находиться в разных по цветам зонах: красной и синей.6.Запрещается менять хват палки ,иначе 1бал получить соперник. 7. В каждую встречу проходит 2 или 3 схватки, пока не выявится победитель.8.После команды арбитра «на старт» участники должны сесть, друг против друга и принять нужное положение; упор ног в доску, хват палки. 9. Палка должна находиться над доской упора и параллельно ей, а кисти рук и пальцы не должны накладываться друг на друга. 10. После команды «Внимание» и «Марш» начинается бой. 11. При победе одного из спортсменов, арбитр должен крикнуть « Стоп» и протянуть руку в сторону победителя.12. Продолжительность одной схватки- не более 2 минут.

После презентации приглашаем одного ученика сесть на помост. Рассказ и показ приемов быстрым и замедленным темпе.

реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях. (в процессе занятия)
Предметные: Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности. Владение техническими приемами и двигательными действиями мастера-рестлинга, активное применение их в тренировке и соревновательной деятельности.
Методы наблюдения и взаимопроверки .

1. «Ушницкий». Этот технический прием выполняется при наружном хвате. Спортсмен, стараясь удерживать палку рукой, захвативший палку сверху, другой рукой тянет палку к себе с поворотом и наклоном туловища. Если хват правый, то спортсмен тянет палку, акцентируя тягу на правую руку, а если хват левый, то на левую. Эффективно используется в сочетании с передвижением наружной по доске и сильной тягой. Тяга верхней рукой. Выполняется при наружном хвате. При выполнении данного приема спортсмен с одновременным наклоном и поворотом туловища при правом хвате тянет левой рукой, а при левом- правой, т.е тянет та рука, которая захватывает палку сверху. Может выполняться в сочетании с передвижениями по доске.

Попеременная тяга руками. Этот прием также выполняется при наружном хвате. Спортсмен тянет палку, последовательно меняя силу тяги с одной руки на другую.

2. «Ключ» (Кулуус). Выполняется при наружном хвате, если спортсмены пользуются разными хватами, т.е наружный-

Учащиеся по парно сажаются на свободный помост и повторяют приемы показанные учителем.

Каждый участник контролирует товарища по команде устраняют ошибки, помогают друг к другу.

правый, а внутренний левый хват или наоборот. Действие спортсмена как при выполнении приема « тяга верхней рукой».

Действия спортсмена выполняющего приемы против хвата при внутреннем хвате, в основном направлены на накручивание палки. Это можно добиться за счет тяги с поворотом и наклоном туловища и крутящим движением кистей рук, т.е. одновременными сгибаниями и разгибаниями рук в лучезапястном суставе .

3.Тяга с накручиванием (Эрийэн тарды) Выполняется при внутреннем хвате. Это тяга с накручиванием без перехвата палки. Выполняется когда спортсмен, вытягивая палку с наклоном и поворотом туловища в сторону, одновременно крутит палку, за счет сгибаний сгибаний рук в лучезапястном суставе. Выполнение данного приема требует от спортсмена сильного и крепкого хвата. Если накручивание палки происходит с перехватом палки, это уже другой прием- тяга с перехватом(газтааьын).

Приемы и действия передвижений по доске. С разрешением в правилах

Выявление и устранение ошибки. Взаимное помощь.

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 действия, и предназначены, чтобы создать сопернику неудобные положения для защиты, при этом самому занять более 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 добиться победы.

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

- Шаг. 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.

- Охсуу .Выполняется для того, чтобы завалить соперника. Движения в основном, как «шаги» , но для успешного выполнения данного приема нужно вовремя использовать момент(ошибки соперника),и или со сменой направления движения.

- Приемы для перетягивания соперника на свою сторону. Данная группа приемов требует от спортсмена высокого уровня развития силовых качеств. Условно в данную группу включили 2 приема, условность состоит в том, что оба они имеют множество вариантов и способов выполнения.

- «Тяга сидя»(Тарды) .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 и.т.д.

- « Тяга в стойке»(Туруу).В отличие от «тяги сидя» при выполнении, активной фазы данного приема спортсмен находится «в воздухе»,т.е. отрывается от пола.

<p>4.Проведение командное мини-соревнование по мас – рестлингу.</p> <p>5. Награждение победителей.</p>	<p>Организация и проведение командное мини-соревнование по мас-рестлингу.Судейство в качестве главной судьи и привлечение к судейству учащихся.</p>		<p>Активное участие в командном мини-соревновании по мас-рестлингу.</p>	
<p>Заключительная часть урока 7мин</p>				
<p>9. Содействовать осмыслению обучающимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности, выявлять мнения обучающихся о результативности их деятельности</p>			<p>Рефлексия: в конце занятия обучающимся дается возможность оценить свою работу на занятии, что получилось и к чему стремиться.Перед выходом из спортивного зала, детям будет предложено взять брошюру с информацией о секции мас-рестлинга, которая есть в школе, если детям интересно продолжать заниматься, они могут взять брошюру.</p>	<p>Личностные: Сформированность основ саморазвития и самовоспитания.</p> <p>Метапредметные: Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов. По количеству взятых брошюр можно определить, насколько удалось учителю заинтересовать детей. Методы наблюдения и взаимопроверки.</p>



Рис. 1. Обычный захват

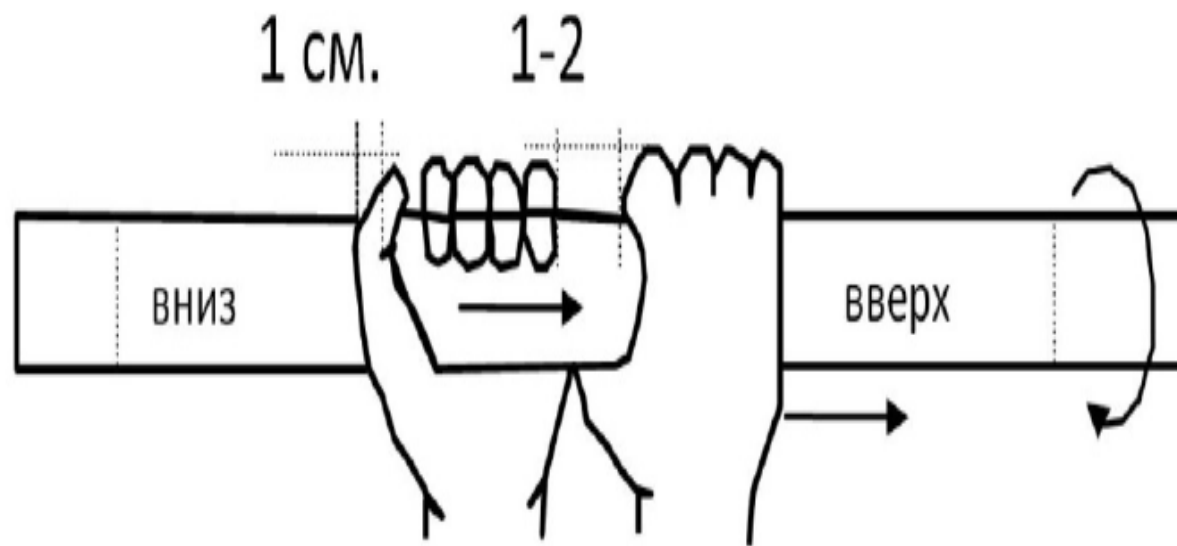


Рис. Смещение вектора силы к более слабому захвату

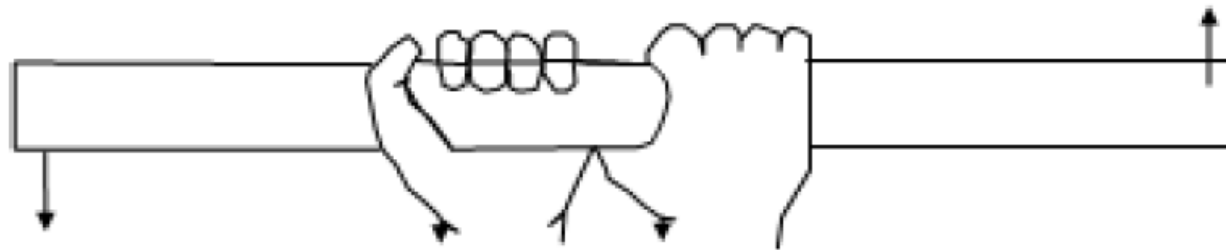


Рис. 3. Прием «Ключ»

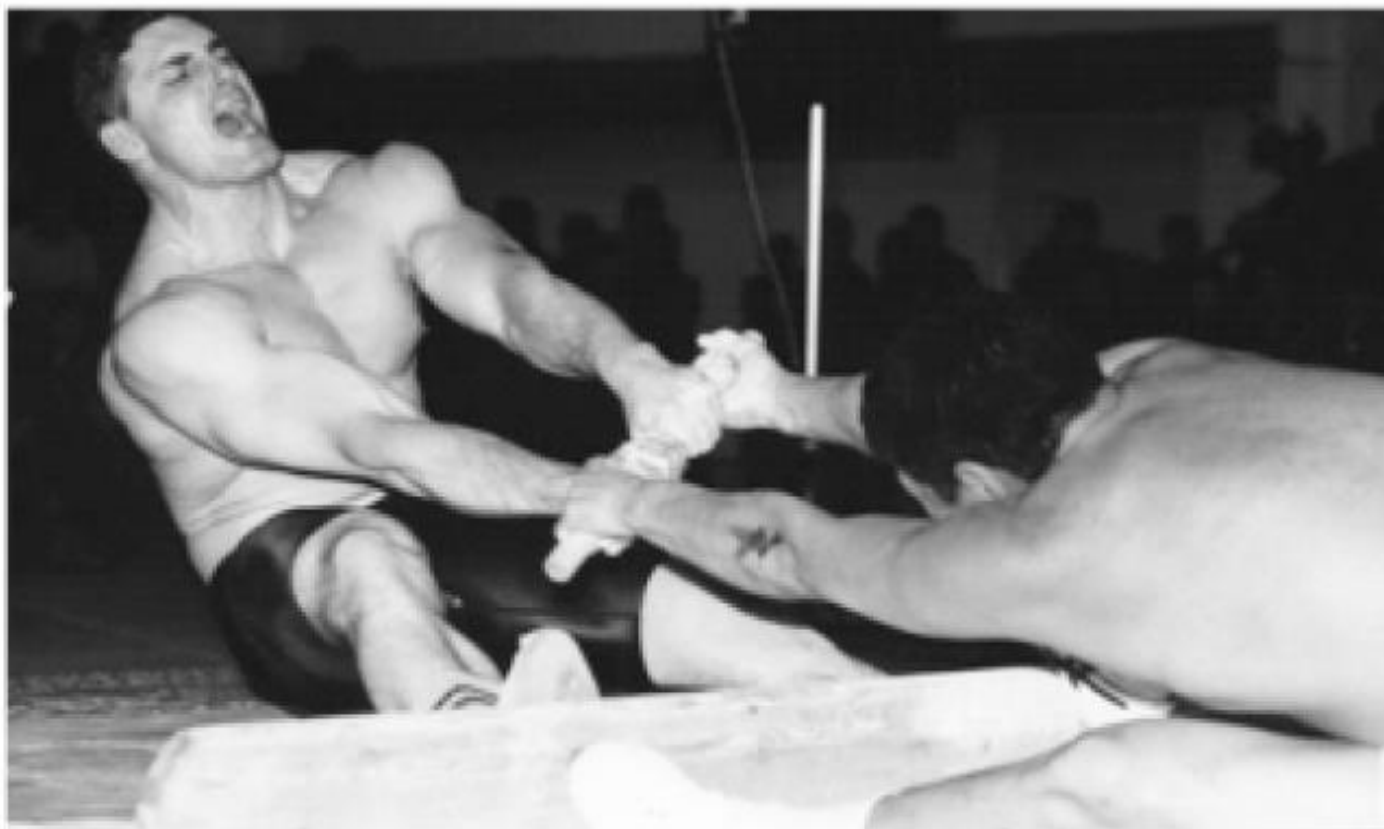


Рис. 3. Начало атаки



Рис. 4. Конец атаки.

Стойка Колодко



Рис. 5. Изучение биомеханических параметров с помощью трехмерных камер Qualisys

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
2. Мас-рестлинг: Международные правила по мас-рестлингу – Москва, 2015г.
3. И. Ю. Григорьев, Якутские прыжки; правила соревнования – Якутск, 2012 г.
4. А. А. Захаров, Мас – реслинг; учебное пособие – Якутск 2011 г.
5. В. П. Кочнев. Национальные виды спорта. Программа для ДЮСШ – Якутск 2010 г.
6. П. И. Кривошапкин, масс – реслинг; Биохимические основы тактики и методики – Якутск 2014 г.
7. Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы вузовской научно – практической конференции молодых ученых, студентов, аспирантов, соискателей и школьников (от 27 февраля 2013года, с. Чурапча, Республика саха (Якутия). – Чурапча: ООП ФГБОУ ВПО» ЧГИФКиС», 2013. – 176 с.