

25.01.2021

МРиОА 19-9

ОДБ. 12 Физическая культура

Преподаватель: Соловьев Леонид Андреевич, Соловьева Наталья Семеновна

Тел.: 89679281329, 89659970981

e-mail: natalie.solovieva 68@mail.ru

Тема: Национальные виды спорта. Мас-рестлинг

Тип урока: Повтор материала

Форма урока: дистанционная, индивидуальная работа

Необходимое оборудование и материалы для дистанционного урока:

- Наличие подключения к сети Internet
- Наличие на личном компьютере установленного браузера (Firefox, GoogleChrome и т.д.);

Цель и задачи урока:

Образовательная: Ознакомить техникой выполнения упражнений по мас-рестлингу

Оздоровительная: Развитие скоростно- силовых качеств, ловкости и координации в движениях;

Воспитательная: Привить интерес к национальной культуре и видам спорта.

Время реализации занятия:

Продолжительность урока 90 минут в случае дистанционной формы проведения, в силу индивидуальных особенностей студент может потратить столько времени на изучение материалов и выполнение заданий, сколько ему требуется. Студент имеет возможность самостоятельно изучить материалы, выполнить и отослать задание преподавателю, а также задать вопрос и пообщаться с преподавателем.

Технологии, методы:

1. Информационно-коммуникационные технологии.
2. Дистанционные образовательные технологии.
3. Здоровьесберегающие упражнения.
4. Методы: практические.
5. Метод самостоятельной работы.

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

1. Организационный момент:

- Добрый день , студенты группы МРиОА 19-9

2.Изучение повторного учебного материала

Содержание урока: Техника и тактика выполнения перетягивания палки. Правила по проведению поединка.

Тема : Мас-рестлинг

Мас-рестлинг (*якут. мас тардыһыы*, перетягивание палки) — национальный вид спорта Якутии, признанный в Российской Федерации и введенный в 2003 году во Всероссийский реестр видов спорта, как национальной вид спорта, в 2017 г. - как вид спорта РФ.

История. Мас-рестлинг - бесконтактное единоборство. Его правила очень просты: для победы спортсмену необходимо просто вырвать палку из рук или перетянуть соперника. Поединок длится до двух побед в двух или трёх раундах одного из борцов. Победа в схватке засчитывается, если одному из борцов удалось перетянуть соперника или если соперник выпустил палку.

Современное название данного вида единоборства зародилось в 2000 г. среди членов Президиума спортивной федерации Республики Саха (Якутия) "Мас тардыһы", которое при помощи олимпийского чемпиона по вольной борьбе из народа саха Романа Михайловича Дмитриева распространилось по России и миру. «Мас» в переводе с якутского означает «дерево», «рестлинг» - с английского – «борьба». Национальный вид спорта народа Саха с новым названием уверенно шествует по миру.

Залог победы в мас-рестлинге — сила, скорость, ловкость и быстрое мышление. Во время схватки у масрестлеров задействованы почти все группы мышц. Схватки быстротечны, большинство заканчиваются в течение первых секунд.

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 на Крайнем Севере, где очень продолжительная зима и температура доходит 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 выработалась 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.

Из литературных источников известно, что каждый молодой якут должен был обладать определёнными физическими качествами для того, чтоб называться настоящим мужчиной - боотуром. Этот вид спорта помогал выработать такие двигательные и волевые качества как сила, ловкость, быстрота, выносливость, смелость и решительность. Нехитрый инвентарь позволял якутам заниматься этим видом единоборства практически круглый год. Он не требует специального помещения – им можно заниматься практически везде: в помещении, во дворе, на поляне.

Взрывообразное развитие мас-рестлинг получил, когда - в 80-х годах прошлого столетия были внесены изменения в правила допускающие применение приемов, придающих большую динамику в схватках. Введение этих изменений большим трудом добились студенты-медики, большие энтузиасты развития мас тардыһы: Петр Кривошапкин; Георгий Цыпандин; Петр Каратаев; Дмитрий Шарин; Николай Софронов и др., которых по праву можно называть отцами современного мас-рестлинга.

Правила . Два мас-рестлера садятся друг против друга, упираясь ступнями в доску, и стремятся перетянуть короткую деревянную палку на свою сторону. В отличие от других видов единоборств, в перетягивании палки нет прямого контакта соперников: они не наносят друг другу ударов, не скручивают руки и ноги, как в борьбе. Выигрывают те, кто имеет сильные руки, цепкие пальцы и крепкий хребет. Поединок может длиться весьма долго, все зависит от упорства соперников. Вид спорта очень демократичный, так как в нём могут принимать участие как мужчины, так и женщины, а также дети и ветераны. Каждая встреча проходит до 2 побед и может состоять из 2 или 3 схваток.

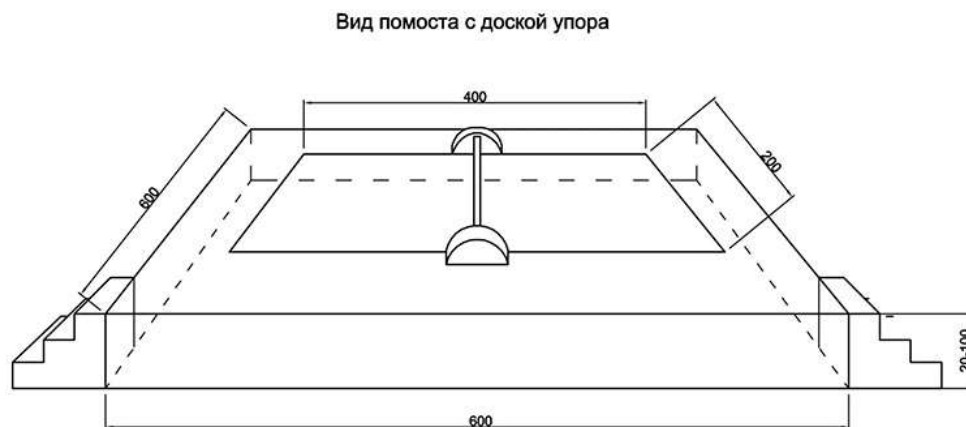
Сегодня соревнования по этому виду спорта проводятся на помосте размером 4x5 м, высотой не более 0,8 м. В современном мас-рестлинге, начиная с 80-х годов прошлого века, правила несколько видоизменились – раньше палку просто тянули, сидя неподвижно, а позже молодые энтузиасты этого вида начали применять разные приемы, пробежку по доске с целью выбить из равновесия противника, ввели ограничение по времени поединка. Победитель должен выиграть две схватки из трех. Все это способствовало быстрому росту популярности возрожденного вида, он стал очень зрелищным и динамичным, состязания и телевизионные трансляции с них неизменно вызывают интерес самой широкой публики.

Для занятий мас-рестлингом не нужен дорогостоящий инвентарь, не требуются и специально оборудованные спортивные сооружения. Устроить состязания можно легко летом на открытом воздухе, а зимой – на небольшой площадке в любом помещении.

В турнирах по перетягиванию палки мас-рестлеры располагаются друг напротив друга, принимают упор ногами в доску, находящейся между ними. Руками они держат палку,

расположенную параллельно доске. По сигналу судьи «Бэлэм!», «Чэ!» противники тянут мас на себя. Победу одерживает тот, кто перетянет на свою сторону соперника, при этом палка останется у него в руках.

Для проведения поединков необходим помост 6×6 м, 0,2-1 м в высоту, доски упора и палка. Соревнования обычно проходят в две, реже три схватки до двух побед.



Это, конечно, очень упрощенно. Для каждого турнира утверждаются свои положения, свой свод правил и судейства, возрастные и весовые категории, личное или командное первенство, системы штрафов и исключения. Обязательным является то, что мас-рестлерам, дисквалифицированным за жестокость, места не присваиваются!

Современная техника мас-рестлинга включает множество приемов перетягивания и захватов. Она изучена физиологами нестандартных физических упражнений, разработана система статических и динамических тренировок и получила признание на высших спортивных уровнях. С первых мгновений поединка, очень важно предельное статическое напряжение рук, пресса, трапециевидной мышцы и мышц ног. В таком статически сложном положении спортсмену приходится реагировать на малейшие движения противника. И тут важна техника мас-рестлера в мгновенном изменении угла наклона тела, изменении положения ступней и многих других технических уловок, о чем зритель даже не догадывается. Он видит красивую напряженную статику, которая в мгновение заканчивается победой или поражением.

Сегодня мас-рестлинг это спорт сильных мужчин, волевых женщин, детей и ветеранов в тех весовых категориях, что утверждены Всероссийским реестром видов спорта. На звание абсолютного чемпиона по мас-рестлингу турниры проводят без градации весовых категорий. Минимальный вес спортсменов в этом случае определяется положением турнира, обычно это женщины 85+, мужчины 125+.

3. Закрепление пройденного материала: Сгибание рук в упоре от пола – 30 раз (юн), 15 раз (дев)

4. Домашняя работ : выписать с конспектов по пройденному материалу 1) Техника и приемы по мас-рестлингу