

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

---

**ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО МАС-РЕСТЛИНГУ  
THE BASICS OF SPORT TRAINING IN MAS-WRESTLING**

**ЧУРАПЧА  
2017**

УДК а 796  
ББК 75.727

Рецензенты:

Гуляев Михаил Дмитриевич – доктор педагогических наук, доцент  
Пьянзин Андрей Иванович – доктор педагогических наук, профессор

Перевод на английский язык:

Алексеева В.В., Копылова В.Р., Попова Н.М, Иванова И.Н.

Логинов В.Н. Основы спортивной подготовки в мас-рестлинге: методическое пособие / В.Н. Логинов. – Чурапча, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, 2017. – 47с.

ISBN 978-5-9904619-5-6

Методическое пособие предназначено для студентов профильных вузов, тренеров, преподавателей физической культуры, специалистам, изучающим мас-рестлинг. В работе представлена последовательность изучения технико-тактических приемов и их методика обучения, которая будет способствовать повышению уровня технико-тактической подготовленности спортсменов в мас-рестлинге.

Пособие адресовано широкому кругу специалистов-практиков и спортсменам, занимающимся самостоятельно.

Логинов В.Н., 2017  
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный  
институт физической культуры и спорта», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

### РАЗДЕЛ I. ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ МАС-РЕСТЛИНГА

- 1.1. Технические действия в мас-рестлинге.....5
- 1.2. Технические действия «основные положения»  
(стартовое положение).....6
- 1.3. Технические действия «старт».....8
- 1.4. Технические действия «тяга», передвижения.....10
- 1.5. Технические действия «передвижения по доске упора».

### РАЗДЕЛ II. Техничко-тактическая подготовка и моделирование тренировочного занятия в мас-рестлинге

- 2.1. Моделирование технико-тактических действий в мас-рестлинге.....10
- 2.2. Тактическая подготовка спортсменов в мас-рестлинге.....12

### РАЗДЕЛ III. Основы развития физических качеств в мас-рестлинге

- 3.1. Основы подготовки и развития физических качеств мас-рестлеров....14
- 3.2. Периодизация и содержание тренировочного процесса.....15
- 3.3. Тренировочные средства и рекомендации по их применению в практике.....19
- 3.4. Методы контроля в мас-рестлинге.....21

### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....23

### ГЛОССАРИЙ

## ВВЕДЕНИЕ

Мас-рестлинг – это вид спорта, который относится к единоборствам, в котором соревновательная деятельность спортсменов состоит из технико-тактических действий в тяге трехопорном и двухопорном положении. В проявлении физических качеств (способностей) и продолжительности ведения борьбы преобладает силовой компонент.

Мас-рестлинг как вид спорта очень своеобразен. В схватках, как и во всех видах борьбы, участвуют два спортсмена, но они непосредственно в близкий контакт не входят, борьба их проходит через палку для перетягивания - это спортивный инвентарь, который является одной из особенностей этого вида спорта.

В борьбе ключевым моментом является владение этим спортивным инвентарем: в – первых, рассматривается как инструмент победы над соперником, во – вторых, как предохранитель от разных травм. Вместе с тем в этом виде спорта требуются от спортсмена определенные навыки.

В мас-рестлинге спортивная техника органически связана с ведущими двигательными способностями спортсмена, в первую очередь, физическая сила. Поскольку в процессе тренировки способности спортсмена постоянно совершенствуются, и уровень развития повышается. Следовательно, и спортивная техника совершенствуется и на каждом этапе подготовки должна соответствовать возросшим физическим качествам спортсмена.

По технике ведения борьбы особых различий нет: оба спортсмена в трехопорной или двухопорной позиции тянут палку на себя (выполняют тягу), и это понимается как «атака» спортсменов. В результате, один из них осиливает по тяге соперника, и тот вынужден защищаться, в итоге, спортсмен, которого осилили по тяге, проигрывает, так как не сумел защититься (бороться). Но в то же время есть спортсмены, которые начинают борьбу с защиты и контр защиты, и атакующие и умело защищающиеся.

Несмотря на все эти различия техники, без достаточно развитой силы хвата в мас-рестлинге достичь высоких спортивных результатов практически невозможно.

## РАЗДЕЛ 1. ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ МАС-РЕСТЛИНГА

Необходимым понятием в спортивной технике является основа техники и ее детали.

Считается, что мас-рестлинг (перетягивание палки) представляет собой скоростно-силовой вид спорта, где техника является одним из основных компонентов соревновательной деятельности. Здесь индивидуальные качества спортсмена, более всего сопряжены с использованием правильной техники во время соревнований. Таким образом, овладение техникой ведения борьбы является основой достижения высоких спортивных результатов в мас-рестлинге.

К техническим элементам мас-рестлинга относятся основные положения «седа», владение палкой перетягивания (способы захватов) и способы направления передвижений.

Соревновательное упражнение в мас-рестлинге - это целостное двигательное действие. Состоит из следующих фаз: хват и захват палки перетягивания, исходное положение спортсменов перед стартом, старт, тяга, борьба (технические приемы и действия масрестлеров во время борьбы).

Хваты палки перетягивания: наружный и внутренний.

Захват палки: обыкновенный; в замок; односторонний.

Взаимными техническими элементами являются приемы хвата:

- рычаг;
- болевой прием;
- скручивание вокруг оси.

Основные положения: Поединок проводится в одном положении - это трехопорный сед. Спортсмен, сидя на помосте, упирается в доску упора обеими ногами.

Разновидности седа определяются (стилями):

- высотой положения туловища в седе ;
- расположением ног на доске упора, относительно друг от друга,
- « сед » прямолинейный и его разновидности;
- « сед » криволинейный и его разновидности;

Тяга - это момент проявления силы масрестлера. Техническим элементом её является переход с трехопорного седа в двухопорное положение, разновидности перехода зависят от:

- высоты положения тела над помостом,
- расположения ног на доске упора относительно друг от друга;
- сбивания (выведение из равновесия);
- разновидностей тяги (прямолинейной и криволинейной)

Передвижения по доске упора во время схватки выполняются в левую и в правую сторону и переступанием ног для прямолинейной тяги и криволинейной тяги.

### 1.1. Технические действия в мас-рестлинге

По правилам борьбы в мас-рестлинге победителем считается тот спортсмен, который вырвал палку у соперника. Таким образом, решающим становится сила кистей рук, так как сила хвата палки во многом решает исход схватки.

Во время схватки у спортсмена сила кистей рук должна выдерживать силу (нагрузку), которую может воспроизводить сам спортсмен или выдерживать ту силу (нагрузку, напор), которую воспроизводит спортсмен или противник.

Хват палки перетягивания масрестлерами осуществляется двумя способами: разный хват и односторонний хват.

Кроме этого, спортсмен должен овладеть техникой и тактикой владения палкой для перетягивания, используя ее как рычаг (перегибание) и скручивание вокруг оси (газ).

Хваты палки перетягивания:

- хват обыкновенный;
- хват в замок;
- хват односторонний.

Хват – способ держания спортивного снаряда в процессе выполнения упражнения, в данном случае, палки перетягивания.

Разный хват – вариант, при котором одна рука в одном, другая в другом хвате (основной захват палки перетягивания (рис. 1,2)).

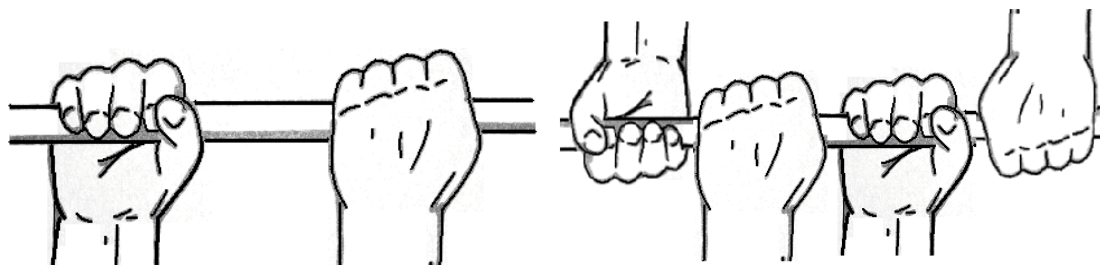


Рис. 1. Хват палки соперниками при схватке. Основы техники владения палки перетягивания

Захват палки перетягивания (рис. 2) осуществляется тремя способами: «обыкновенный», «замок», «односторонний».



Рис. 2. Способы захватов палки перетягивания.

## 1.2. Технические действия «основные положения» (стартовое положение)

В спорте под техникой понимается скоординированное выполнение и рациональная последовательность наиболее крупных его компонентов, составляющих упражнение. Отсутствие или неправильное выполнение одного из этого компонентов либо снижает эффективность выполняемого действия, либо не дает закончить его.

Детали техники и наиболее мелкие компоненты могут быть разными у разных спортсменов, они зависят от их индивидуальных, морфологических и функциональных особенностей. Рациональное использование этих особенностей характеризует их индивидуальную технику.

Индивидуальную технику или групповую особенность спортивной техники принято называть стилем.

Приемы и контрприемы являются атакующими техническими приемами в мас-рестлинге и имеют относительно стабильную структуру или биомеханическую основу. У каждого из них есть конкретные первичные задачи.

В схватках этого вида спорта технические действия, приемы и контрприемы имеют относительно стабильную структуру или биомеханическую основу. У каждого стиля из них есть конкретные пространственные, временные, силовые и ритмические характеристики.

Многообразие атакующих (контратакующих) действий в мас – рестлинге может быть представлено следующими основными, наиболее выгодными соревновательными позициями (положениями) - стилями ведения борьбы.(?)

Выбор стиля ведения соревновательной борьбы мас-рестлеров основан на преимущественном развитии у спортсмена того или иного вида физических качеств, который создает ему то или иное превосходство при выборе тактики.

Техническое и тактическое мастерство мас-рестлера и его физические качества влияют на выбор стартовых позиций: 1. «Атака» относится к «силовикам», отличающимся большой физической силой; 2. «Выжидающие» относятся к «игровикам», побеждающим за счет технического мастерства; 3. «Защита» относится к «темповикам», характеризующимся большой выносливостью; 4. «Универсалы» в меру сочетают названные качества.

Исходя из типов соревновательных позиций, учитывая расположение таза ОЦТ (общий центр тяжести), выделяем четыре основных типа спортсменов:

1. «Атакующие» (прямая сила) - используют быстроту, силу тяги и напора (рис. 3).
2. «Выжидающие» (сложно координационная сила) - используют быстроту, силу, биомеханику и упругую силу (рис. 4).
3. «Защищающиеся» - используют силу и выносливость (рис. 5).

4. «Универсалы»- используют быстроту, силу - статическую силу и выносливость, биомеханику и упругую силу (рис. 6).

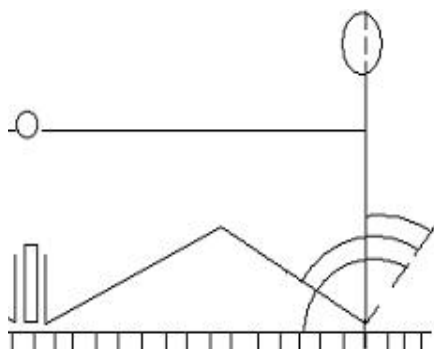


Рис. 3

Первая позиция («атака» рис.3), угол таза расположен на  $90^\circ$  – в основном, это используют спортсмены, рассчитывающие на быстроту и взрывную силу. У них невысокий рост в соотношении к своим весовым категориям, короткие конечности. У этих спортсменов слабо развита выносливость, так как имеют быстро сокращающиеся волокна. Они плохо защищаются.



Рис. 4

Вторая позиция («выжидание» рис.4) угол таза расположен на  $145^\circ$  – её в основном используют спортсмены быстрые, чувствительные, мягкие и в то же время физически сильные, у них очень хорошо развита мышечная координация, они используют биомеханику и упругую энергию. У этих спортсменов рост средний, но длинные конечности. Как видно на рис.4, таз и позвоночник спортсмена расположен дугообразно. У них преобладают быстро сокращающиеся волокна, защита у них слабая.

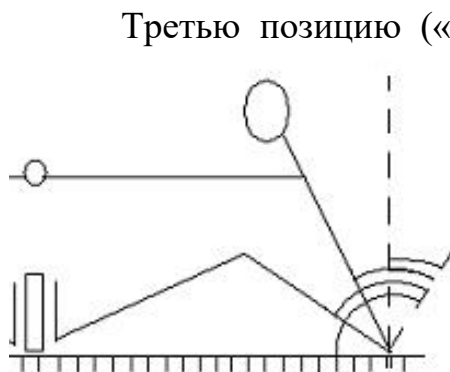


Рис. 5

Третью позицию («защита» рис.5), угол таза расположен на  $45^\circ$  – в основном, используют спортсмены, рассчитывающие на выносливость. Они чувствительные и гибкие, у них хорошо развиты предплечья. В основном, бывают высокого роста, преобладают медленно сокращающиеся волокна, как правило, хорошо защищаются и в то же время атакуют, умело используют технико-тактические действия.

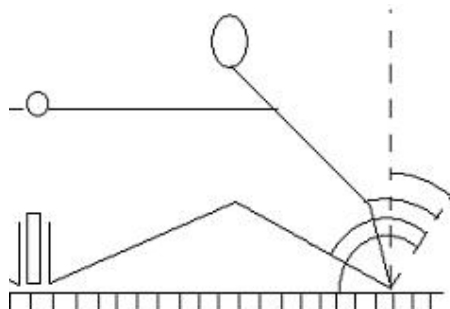


Рис. 6

Четвертую позицию («универсал» рис.6) – в основном, используют спортсмены, обладающие всеми качествами, которые были перечислены выше. Как видно на рис.6, угол таза расположен на  $80^\circ$ . Это дает преимущество для использования всего арсенала технико-тактических действий.

Выбор определенной стартовой позиции или положения перед схваткой определяется тем, в котором мас-рестлер чувствует себя наиболее



устойчивым, в данный момент, к множеству различных воздействий в атаке, сбивании или защите.

Рассмотрев и изучив стартовые позиции, мы даем возможность более четко представить себе особенности техники ведения схватки и тем самым можем классифицировать стили ведения схватки.

Таблица 1

Классификация стилей ведения схватки в мас-рестлинге по стартовым позициям и стили ведения поединков (в зависимости от антропометрических данных)

Атакующие		
Без комбинационно (прямолинейно), комбинационно (криволинейно)		
Позиционно активна		Позиционно не активна
Стиль «Атака»	Стиль «Универсал»	Стиль «Выжидание»
Взрывной Силовой Скоростно-силовой	Силовой Силовая выносливость	Скоростно-силовой Силовая выносливость
Захватами	Захватами	Захватами
Биомеханическими особенностями	Биомеханическими особенностями	Биомеханическими особенностями
Трехопорный Двухопорный	Трехопорный Двухопорный	Трехопорный Двухопорный
Защищающиеся		
Без комбинационно (прямолинейно), комбинационно (криволинейно)		
Стиль «защита», стиль «универсал»		
Активный		Пассивный
Навязывающий	Провоцирующий	Закрытый
Встречный, с передвижениями	Встречный передвижениями	Встречный
Скоростно-силовая	Скоростно-силовая	Силовая выносливость
Захватами	Захватами	Захватами
Биомеханическими особенностями	Биомеханическими особенностями	Биомеханическими особенностями
Трехопорный с переходом на двухопорный	Трехопорный с переходом на двухопорный	Трехопорный Двухопорный

### 1.3. Технические действия «старт»

Старт в мас-рестлинге связан с выбором удобной позиции для выполнения тяги. Несмотря на кажущуюся простоту этого понятия, спортсмены высокого класса подходят к этому со всем пониманием важности, так как исход схватки в основном предопределяет старт (реакция на сигнал).

На старте масрестлеры делятся по технико-тактическим особенностям ведения борьбы: 1) мягкие - на старте (динамический старт), 2) статическим удержанием - на старте (статический старт), 3) тяговые - на старте (силовой старт), 4) уступающий - на старте. Все это зависит от анатомо-физиологических особенностей спортсменов, то есть задатками и одаренностью спортсмена.

#### 1.4. Технические действия в «тяге» и передвижения.

Фаза тяги. Здесь заключен весь смысл борьбы в мас-рестлинге, тяга - это проявление силы. На этом отрезке времени спортсмен должен проявить себя. На старте тяга, по правилам соревнования, осуществляется только с трехопорного положения, во время борьбы возможны переходы на двухопорное положение или, наоборот, с двухопорного на трехопорное положение. Особенность двухопорной тяги заключается в нахождении неподвижной опоры во время борьбы или в умении искусственно создать такое положение. Проявление силы в противоборстве зависит от опоры спортсмена.

В этом виде спорта опора спортсмена на доске упора играет большую роль. Правильно подобрав место опоры, можно достичь большого эффекта: в проявлении силы, вывода соперника из равновесия или в изменении угла атаки.

Степень устойчивости тела в мас-рестлинге различна. Показателями степени устойчивости являются:

- величина площади опоры;
- высота положения общего центра тяжести;
- угол устойчивости;
- место прохождения линии центра тяжести через площадь опоры (вертикаль из центра тяжести на опору).

На первом рисунке 7 показаны правильная и обязательная опоры на старте.

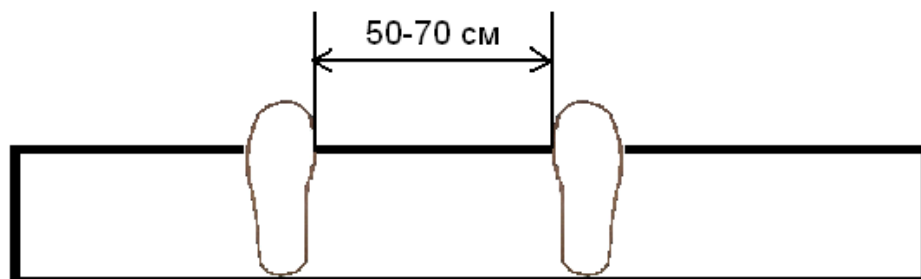


Рис.7 Правильный упор на старте

На рисунке 8 показаны возможные варианты перестановки ног на доске упора, а также возможные передвижения влево и право.

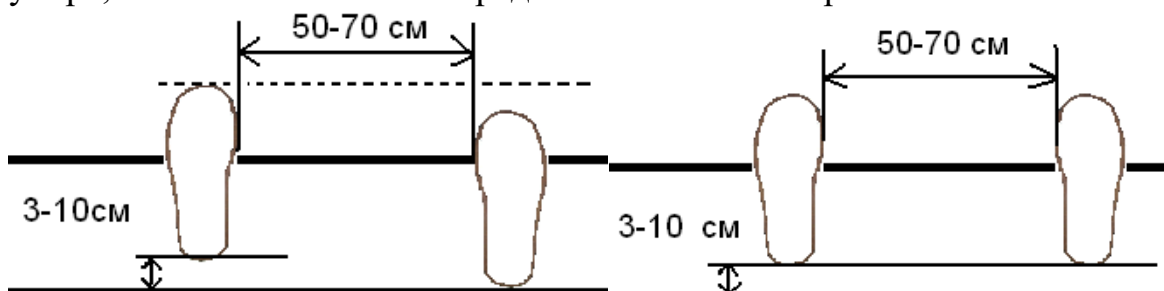


Рис. 8 Возможные варианты перестановки ног во время борьбы

### 1.5. Технические действия «передвижения по доске упора».

Схватка проходит, сидя на помосте, через доску упора, и потому одним из важных моментов подготовки является владение приемами техники передвижения по доске упора, а также правильный выбор позиции и положения атаки и защиты.

Передвижение по доске упора в основном используется как в комплексе технико-тактических действий (алгоритм приемов) и как дополняющий прием и действие, и предназначены, чтобы создавать сопернику неудобные положения для защиты, при этом самому занять наиболее выгодное положение.

Передвижения в схватке выполняются в левую и в правую сторону, различными способами: скольжением, переступанием, мелким шагом.

## **РАЗДЕЛ 2. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ В МАС-РЕСТЛИНГЕ**

### 2.1. Моделирование технико-тактических действий в мас-рестлинге

Спортивная тактика мас-рестлинга – это искусство спортивной борьбы в трехопорном и двухопорном положении, проводимой за короткое время и ограниченной правилами соревнований.

Изучение техники и тактики ведения схватки является одной из главных задач учебно-тренировочного процесса. Этот процесс состоит, как правило, на основе методических принципов, реализуемых в частных методиках обучения, которые должны отражать специфику и особенности соревновательной деятельности. Занимает 33 % тренировочного времени.

В технико-тактическом плане исход схватки зависит от стартовых позиций и стилей ведения борьбы. Все эти выявленные позиции относительно, так как хорошо технически и тактически подготовленные спортсмены могут использовать их в тех или иных ситуациях.

Они в основном используются перед стартом. Проверая противника через палку перетягивания, можно установить его сильные и слабые стороны. Исходя из этого, следует выбрать тактику ведения противоборства, используя взрывную силу, сложно координационную силу (использование упругой силы) или если уступаете противнику по силе можно использовать защитные приемы, контрприемы или заранее подготовленные приемы, непосредственно зная слабые стороны противника.

Таким образом, выше изложенные позиции спортсменов, дают преимущество в использовании физических способностей, то есть каждое положение имеет свои преимущества и недостатки.

Например: если рассматривать рис. 8 позиция слева (атака рис. 3) и позиция справа (выжидание рис. 4) оба стиля ведения борьбы связаны в основном с ведением борьбы в двухопорном положении, здесь реакция на

сигнал имеет важнейшее значение. При всех прочих равных условиях (одинаковый вес, силовые показатели) преимущество имеет спортсмен «выжидающий», так как ОЦТ тела и угол таза находятся в выгодном положении, чтобы противостоять напору противника.

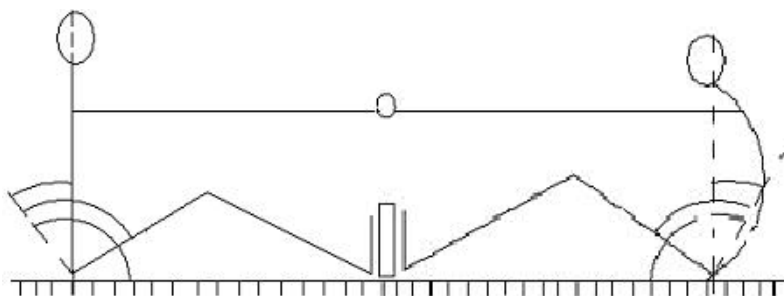


Рис. 8. Предстартовые позиции

Исходя из этого, изучение технико-тактических действий в мас-рестлинге, правильная разбивка тела человека на звенья позволяют представить их как механические рычаги, потому что все эти звенья имеют точку соединения, которые можно рассматривать как точку опоры (для рычага первого рода) рис. 9.

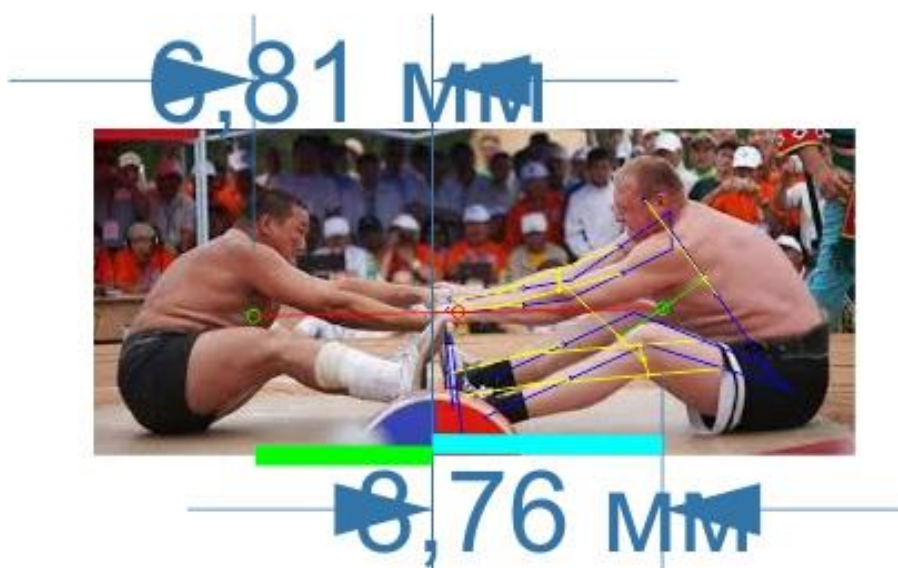


Рис. 9 Биомеханические особенности опорно - двигательного аппарата во время борьбы

Применение рычага в технико-тактических действиях в мас-рестлинге, как компонента или одного из средств достижения победы в схватке, неизбежно приводит к таким понятиям как «площадь опоры» и «степень устойчивости» в этом положении.

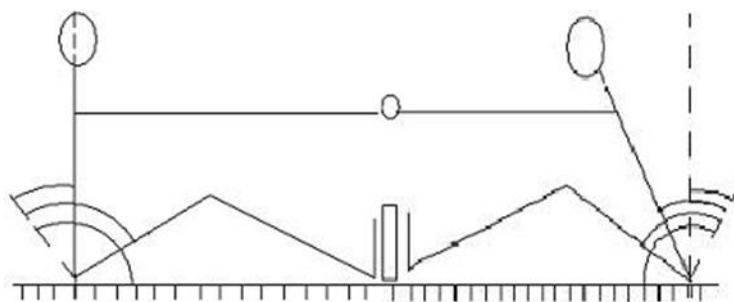


Рис. 10. Предстартовые позиции

Например, на рис. 10 позиция слева; (атака рис. 3) и позиция справа (защита рис. 5). Здесь стили ведения борьбы разные: «атака» двухопорная, а «защита» трехопорная. Преимущество имеет спортсмен атакующего стиля, так как ОЦТ тела и угол таза находятся в выгодном положении, так чтобы атаковать сразу, совершать «наступательное движение» с переходом на двухопорное положение, далее после опоры совершать вращательное движение ОЦТ тела, используя рычаг первого рода (рис. 11).

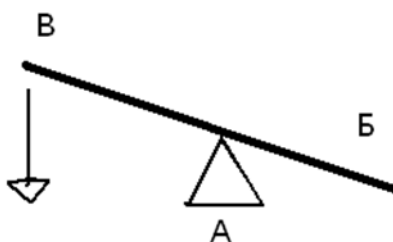


Рис. 11. Особенности техники двухопорной борьбы на основе рычага первого рода

## 2.2. Тактическая подготовка спортсменов в мас-рестлинге

В спортивных единоборствах соревнования проводятся круглый год, и при участии в турнирах различного ранга спортсмен высокого класса должен показывать постоянно высокий результат. Предсоревновательная подготовка становится ведущей при совершенствовании двигательных задач, обеспечивающих ему достижение цели.

Тактика мас-рестлинга – это сложный механизм поведения спортсмена и средств, направленных на преодоление сопротивления конкретного противника.

Исходя из этого, спортсмены перед противоборством должны решить определенные задачи.

Задачи, решаемые в поединке

1. Создать условия для победы (это значит, спортсмену требуются умения проводить разведку через палку перетягивания).

2. Добиваться преимуществ в занимаемой позиции (для этого надо уметь дожимать противника в опасные положения, использовать контролируемый захват).

3. Не давать преимущества на старте ( требует умения защищаться, уходить из опасных положений, демонстрировать активность).

4. Сохранить преимущество (спортсмену надо уметь восстанавливаться после противоборства, а в ходе поединка удерживать преимущество, чтоб не быть наказанным судьей).

Но не в каждом поединке спортсмену приходится демонстрировать все перечисленные умения, однако встреча с равным по классу соперником потребует от него высокой эффективности действий в решении всех возникающих в поединке задач.

Наиболее характерные тактические действия в мас-рестлинге и структура поединков:

Соревновательная деятельность в схватке состоит из атаки, защиты, контратаки, выжидания, прессинга, вызова.

Тактика выполнения технических действий заключается в знании и в умелом использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки, в умелом создании этих условий. Ценность подобного определения заключается в выделении умения спортсмена использовать удобные ситуации, возникающие в ходе схватки. Это умение связано с быстротой мыслительных процессов, творческими способностями, широтой его технических возможностей (двигательных решений), а реализация этих действий зависит от степени формирования двигательного навыка, умениями выполнять двигательные действия.

В связи с этим способность спортсмена использовать любую возможность для атакующего приема порой оказывает решающее влияние на конечный результат схватки.

Уровень спортивно-тактической подготовленности характеризуется быстротой оценки ситуации и принятия решений в нужной ситуации, а так же адекватностью этих решений. Особенности мышления борца в процессе поединка попадают под понятие «оперативное мышление».

Тактика активности:

1. Атакующее действие - атаковать с максимальной взрывной силой.

2. Атакующее действие - атаковать в «стойке».

3. Атакующее действие - атаковать логически осмысленными приемами в течение 15-20 секунд на максимальной скорости.

4. Вести борьбу с противником, занимающим более высокую стойку, в низкой стойке.

5. Вести борьбу с более сильным противником, атакуя его с помощью захвата палки.

6. Вести борьбу с более быстрым противником с помощью захвата палки.

7. У выносливого противника добиваться преимущества в начале схватки.

8. Уметь варьировать скорости атаки.

9. Уметь применять повторную атаку.

10. Уметь оказывать постоянную активную борьбу.

11. Уметь правильно атаковать в конце схватки, учитывая состояние соперника.

Все это говорит о большом разнообразии двигательных действий, которые должен совершать спортсмен высокой квалификации.

Выделяют несколько наиболее ярких типов соперников:

1. Спортсмен атакующего типа, бросающийся в атаку.

2. Спортсмен наступательного типа.

3. Спортсмен взрывного типа, рассчитывающий на победу путем резкого рывка в начале схватки.

Спортсмены мягкие, ловкие, чувствительные и способные проявить взрывную силу в нужный момент.

4. Спортсмены, отличающиеся высокой силовой выносливостью, борющиеся в глухой защите.

5. Спортсмены сильные и выносливые.

6. Спортсмены сильные и выносливые, но не отличающиеся ни ловкостью, ни чувствительностью в единоборстве.

### **РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В МАС-РЕСТЛИНГЕ**

#### **3.1. Основы подготовки и развития физических качеств мас-рестлеров**

Спортивные достижения во многом зависят от уровня физической подготовленности спортсмена.

У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе этих способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков:

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов – сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);
- физиологические (особенности сердечно - сосудистой и дыхательной системы – максимального потребления кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);
- биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетике мышечного сокращения и др.);
- телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.)
- хромосомные (генные).

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, силу и т.д. Однако эффект тренировки совершенствования этих способностей зависит от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки.

Рассматриваемые нами вопросы будут касаться врожденных задатков - телесных, то есть длины тела и конечностей таблица 2.

Таблица 2

Влияние физических качеств и телосложения спортсмена на  
результативность  
по виду спорта мас-рестлинг

№	Физические качества и телосложение	Уровень влияния
1	Силовые способности	3
2	Скоростно-силовые способности	3
3	Силовая выносливость	3
4	Силовая ловкость	3
5	Мышечная сила	3
6	Телосложение	2
7	Вестибулярная устойчивость	1
8	Гибкость	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Основные группы мышц участвующие во время схватки в мас-рестлинге.

Мас-рестлинг – это силовой вид спорта, к ведущим физическим качествам относятся: сила и быстрота, силовая выносливость, существенное значение имеет гибкость, а также координационные способности.

Силовой характер этого вида спорта требует от спортсменов соответствующей силовой подготовки всех мышечных групп:

сила мышц ног (отталкивания от доски упора, удержание его в статическом положении, передвижения по доске упора, использование максимальной силы в технико – тактических действиях);

сила мышц спины (сила тяги, удержание спины в статическом положении);

сила мышц предплечья выдерживать силу (нагрузку), которую может воспроизводить сам спортсмен или выдерживать ту силу (нагрузку, напор), которую воспроизводит спортсмен или противник во время схватки.

сила мышц верхнего плечевого пояса (тяга, удержание в статическом положении, при использовании технических и тактических действий).

сила прямой мышцы живота помогает в удержании позы (позиции), уменьшает нагрузку на позвоночник, помогает при воспроизведении силы и технико-тактических действий.



### 3.2. Периодизация и содержание тренировочного процесса

Структура и содержание физической подготовки мас-рестлеров строится по принципу увеличения силы и мощности основных мышц атлета.

Типичное содержание ординарного тренировочного микроцикла в подготовке спортсменов включает 18 ч. полноценных тренировочных занятий в неделю рис.12.

Недельный микроцикл:

1-й день (понедельник): тренировочные занятия по 1,5 часа- 2 раза

2-й день (вторник): тренировочные занятия по 1,5 часа – 2 раза

3-й день (среда): 1 тренировочное занятие по 1,5 часа

4-й день (четверг): тренировочные занятия по 1,5 часа -2 раза

5-й день (пятница): тренировочные занятия по 1,5 часа -2 раза

6-й день (суббота): 1 тренировочное занятие по 1,5 часа

#### **Понедельник**

*1-е тренировочное занятие* - продолжительность 1,5 часа (манеж, тренажерный зал).

- общая разминка (10 мин.).
- специальная разминка (20 мин.).
- прыжковые упражнения (привитие скоростно-силовых способностей 20 мин.).
- интегральная тренировка, направленная на увеличение аэробных возможностей (20 мин.).
- отработка технико-тактических действий (спарринги и т.д., 10 мин.).
- заминка (10 мин.).

*2-е тренировочное занятие* - продолжительность 1,5 часа (тренажерный зал).

- общая разминка (10 мин.).
- специальная разминка (10 мин.).
- ОФП (привитие силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса и мышц ног, 40 мин.).
- СФП (привитие скоростно-силовых способностей и скоростно-силовой выносливости – мышц ног, 15 мин.).
- стретчинг (5 мин.)
- заминка (упражнения на восстановление, 10 мин.).

#### **Вторник**

*1-е тренировочное занятие* - продолжительность 1,5 часа (манеж, тренажерный зал).

- общая разминка (10 мин.).
- специальная разминка (20 мин.).
- прыжковые упражнения (привитие скоростно-силовых способностей 20 мин.).
- интегральная тренировка, направленная на увеличение аэробных возможностей (20 мин.).
- отработка технико-тактических действий (спарринги и т.д., 10 мин.).

- заминка (10 мин.).
- 2-е тренировочное занятие - продолжительность 1,5 часа (тренажерный зал).
- общая разминка (10 мин.).
- специальная разминка (10 мин.).
- ОФП (привитие силы и силовой выносливости мышц туловища, 40 мин.)
- СФП (привитие скоростно-силовых способностей и скоростно-силовой выносливости, 15 мин.).
- стретчинг (5 мин.)
- заминка (упражнения на восстановление, 10 мин.).

### **Среда**

1-е тренировочное занятие - продолжительность 1,5 часа.(манеж, тренажерный зал).

- общая разминка (10 мин.).
- специальная разминка (20 мин.).
- прыжковые упражнения (привитие скоростно-силовых способностей 20 мин.).
- интегральная тренировка, направленная на увеличение аэробных возможностей (20 мин.).
- отработка технико-тактических действий (спарринги и т.д., 10 мин.).
- заминка (10 мин.).

2-е тренировочное занятие. Активный отдых (сауна, баня).

### **Четверг**

1-е тренировочное занятие - продолжительность 1,5 часа (манеж, тренажерный зал).

- общая разминка (10 мин.).
- специальная разминка (20 мин.).
- прыжковые упражнения (привитие скоростно-силовых способностей 20 мин.).
- интегральная тренировка, направленная на увеличение аэробных возможностей (20 мин.).
- отработка технико-тактических действий (спарринги и т.д., 10 мин.).
- заминка (10 мин.).

2-е тренировочное занятие - продолжительность 1,5 часа (тренажерный зал).

- общая разминка (10 мин.).
- специальная разминка (10 мин.).
- ОФП (привитие силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса и мышц ног, 40 мин.).
- СФП (привитие скоростно-силовых способностей и скоростно-силовой выносливости, 15 мин.).
- стретчинг (5 мин.)
- заминка (упражнения на восстановление, 10 мин.).

## **Пятница**

*1-е тренировочное занятие* - продолжительность 1,5 часа (манеж, тренажерный зал).

- общая разминка (10 мин.).
- специальная разминка (20 мин.).
- прыжковые упражнения (привитие скоростно-силовых способностей 20 мин.).
- интегральная тренировка, направленная на увеличение аэробных возможностей (20 мин.).
- отработка технико-тактических действий (спарринги и т.д., 10 мин.).
- заминка (10 мин.).

*2-е тренировочное занятие* - продолжительность 1,5 часа (тренажерный зал).

- общая разминка (10 мин.).
- специальная разминка (10 мин.).
- ОФП (привитие силы и силовой выносливости мышц туловища, 40 мин.).
- СФП (привитие скоростно-силовых способностей и скоростно-силовой выносливости, 15 мин.).
- стретчинг (5 мин.).
- заминка (упражнения на восстановление, 10 мин.).

## **Суббота**

*1-е тренировочное занятие* - продолжительность 1,5 часа.(манеж, тренажерный зал).

- общая разминка (10 мин.).
- специальная разминка (20 мин.).
- СФП (привитие силы и выносливости 40 мин.) мышцы предплечья, упражнение для прямых мышц живота.
- отработка технико-тактических действий (спарринги и т.д., 10 мин.).
- заминка (10 мин.).

*2-е тренировочное занятие* - Активный отдых.

Сауна, баня.

Комплекс специальных упражнений.

Упражнения с использованием блочного устройства.

- И.п., сидя - тяга блочного устройства, сидя с учетом стиля ведения схватки «атакующего».

- И.п., сидя - тяга блочного устройства, сидя с учетом стиля ведения схватки «выжидающего».

- И.п., сидя - тяга блочного устройства, сидя с учетом стиля ведения схватки «защита».

- И.п., сидя - тяга блочного устройства, сидя с учетом стиля ведения схватки атакующего «универсал».

Имитация приема в исходном положении.



2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с захлестыванием голени.
4. Бег с выхлестыванием голени.
5. Семенящий бег.
6. Бег «колесом».
7. Бег прыжками.
8. Прыжки из стороны в сторону.
9. Ходьба выпадами с поворотом туловища и рук в сторону.
10. Бег с резким подниманием бедра.
11. Бег с резким опусканием бедра на опору.
12. Бег с резким подниманием и опусканием бедра.
13. Спортивная ходьба, переходящая в бег.
14. Бег приставными шагами.
15. Бег с заданиями.
16. Прыжковые упражнения.
17. Прыжки в глубину
18. Безостановочные прыжки (на одной ноге, с ноги на ногу, на двух ногах)
19. Челночный бег (разновидности)

Для развития ловкости:

1. Кувырки вперед, назад.
2. Бег по мосту (право, влево).
3. Вставание на мост.
4. Повороты на мосту

Для развития силы:

Упражнения собственным весом

1. Сгибание рук в упоре, лежа.
2. Сгибание рук в упоре, на брусьях.
3. Подтягивания.
4. Лазание по канату.

Упражнения с отягощением для всех мышечных групп:

1. Приседание с партнером.
2. Упражнения с гантелями.
3. Упражнения со штангой.
4. Упражнения с гирей.
5. Упражнения на блочных тренажерах.
6. Броски набивного мяча, стоя: вперед - назад.
7. Броски набивного мяча, сидя: вперед - назад.
8. Приседания со штангой.

Для развития гибкости:

1. Наклоны туловища.
2. Шпагат поперечный.
3. Шпагат продольный.

Для развития выносливости:

1. Бег на 800 м.
2. Бег на 1500 м.
3. Бег на 3000 м.
4. Кроссовая подготовка.

### 3.4. Методы контроля в мас-рестлинге:

Таблица 3

#### Нормативы ОФП и СФП

№	Физические качества и способности	Контрольные упражнения (тесты)
1	Быстрота	Бег на 30 м, 60 м, 100 м.
2	Сила	Становая сила (динамометрия) Кистевая динамометрия Подтягивание на перекладине Сгибание рук в упоре, на брусьях Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа Бросок набивного мяча, сидя (3 кг) назад (не менее 5 метров) Бросок набивного мяча, сидя (3 кг) вперед из-за головы (не менее 4 метров) Бросок набивного мяча, стоя (3 кг) назад (не менее 9 метров) Бросок набивного мяча, стоя (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 метров)
3	Взрывная сила	Прыжок в длину с места Прыжок в высоту с места (не менее 47 см) Тройной прыжок с места.
4	Выносливость	Бег на 1000 м
5	Силовая выносливость	Поднимание ног к перекладине в висе (количество(?) раз)
6	Статическая сила	Время удержания ног в положении угла 90° висе на перекладине (сек.) Лазание по канату без помощи ног с удержанием ног в положении угла 90°
7	Гибкость	Наклон вперед, стоя на скамье (см)
8	Ловкость	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с) Бег на мосту
9	Скоростно-силовые способности	Тройной прыжок с места Подъем туловища, лежа на спине 20 сек.

**Нормативы для выявления развития технических элементов**

№	Нормативные требования	Контрольные упражнения (тесты)
1	Трехопорная позиция (тяга)	Прямолинейное движение в нижней тяге: отталкивание обеими ногами от доски упора одновременным выпрямлением поясницы (не сгибать руки в локте).
2	Двухопорная позиция (тяга)	Прямолинейное движение в нижней тяге: отталкивание обеими ногами от доски упора отрывом от помоста одновременным выпрямлением поясницы (не сгибать руки в локте). Выполнять отрыв от помоста с учетом стартовой позиции («атака», «выжидание», «универсал»)
3	Переход от трехопорной тяги двухопорную	Прямолинейное движение в нижней тяге: отталкивание обеими ногами от доски упора отрывом от помоста последующим переступанием ног с нижней части доски упора верхний край, одновременным выпрямлением поясницы (не сгибать руки в локте).
4	Владение палкой перетягивания	Техника хвата палки перетягивания
5	Передвижение по доске упора налево	Скользящие попеременные шаги
6	Передвижение по доске упора направо	Скользящие попеременные шаги
7	Прямая тяга в напоре	Нижняя тяга, удержание блока 60-80 % от максимального
8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
9	Спортивное звание	КМС, Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

## CONTENTS

INTRODUCTION.....	26
1. TECHNICAL ELEMENTS OF MAS-WRESTLING.....	27
1.1. Technical actions in mas-wrestling.....	28
1.2. Technical actions “preparatory positions” (start position).....	29
1.3. Technical action “start”.....	31
1.4. Technical actions “pull”, movements.....	32
1.5. Technical actions “movements along the jamb board”.....	33
2. TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF ATHLETES AND DESIGNING A TRAINING SESSION IN MAS-WRESTLING.....	33
2.1. Designing the technical and tactical actions in mas-wrestling....	33
2.2. Tactical preparation of athletes in mas-wrestling.....	35
3. FUNDAMENTALS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN MAS-WRESTLING.....	36
3.1. Fundamentals of training and development of the physical qualities of the mas-wrestlers.....	36
3.2. Periodization and content of the training session.....	37
3.3. Training aids and recommendations for their application in practice.....	41
3.4. Control methods in mas-wrestling.....	42
4. LITERATURE.....	45



## INTRODUCTION

Mas-wrestling is relating to single combat. The competitive activities of athletes consist of technical and tactical actions in a triple-support position(row) and a double-support position. By the physical qualities (abilities) and duration of the bout, the strength component is dominated.

Mas-wrestling as sport is unique. In the bouts as in all kinds of sports, two athletes compete but they do not make contact with each other, their bout is done through holding a stick, i.e. through an item and it is one of the features of this sport.

In the bout, the key moment is to hold a stick: on the one hand it is as an instrument of victory, and on the other it is a prevention of the injuries. So it is a requirement of the athletes to gain some special skills.

In mas-wrestling, the athletic technique is closely connected with the main moving abilities of the athlete and firstly – strength. As in a training process they are continuously improved, and the development level gets higher, accordingly, the athletic technique must be improved and appropriated to the increased physical qualities of the athlete at each level of preparation.

By technique of conduct of the bout, there is no particular difference – both athletes in a triple-support position(row) and a double-support position pull the stick and it is known as “attack” of the athletes. As a result of this, one athlete pulls the second athlete, and the latter has to defend, finally, the athlete who cannot defend, loses the bout. At the same time there are athletes who start the bout with defence, their main tricks are defence and counter – defence. There are athletes who are able to attack and defend.

In spite of these technique differences without the developed strength of hold in mas-wrestling it is impossible to achieve the high results.

## 1. TECHNICAL ELEMENTS OF MAS-WRESTLING

The essential notion in sport technique is the basis of technique and its details.

It is considered that mas-wrestling represents as a strength speed kind of sport where technique is one of the main parts of competition. As a rule, maximum conduct of specific qualities of athletes is connected with using the right technique during the bout.

So, the mastery of technique of the bout is the basis of achievement of the higher sport results in mas-wrestling.

The basic positions of sitting, holding of stick, methods and direction of movements refer to the technical elements of mas-wrestling.

The competitive exercises in mas-wrestling are integral activities.

Consist of the following phases: hold of the stick, preparatory position of athletes before the start, start, pull, bout (technical tricks and actions of mas-wrestlers during the bout).

Hold the stick

- Ordinary hold
- Crossed hold
- One-sided hold

The mutual technical elements of holding tricks:

- Lever
- Wristlock
- Twisting around itself

The preparatory positions. The bout is held in one position – a triple-support position (row). The mas-wrestler in sitting position on the platform leans on the jamb board by two feet.

Varieties of sitting are determined (by styles)

- Height of body in sitting position
- Feet positions on the jamb board
- Straight-sitting
- Curvilinear sitting

Pull is a demonstration moment of strength of mas-wrestler. The technical element is a transition from the triple-support position into the double-support position; the varieties of transitions depend on:

- Height of body position above the platform
- Feet positions on the jamb board
- Beating (misbalance)
- Varieties of pull

Movements along the jamb board during the bout are done to the left and to the right, in different ways and feet moving for straight pull and curvilinear pull.

### 1.1. Technical actions in mas-wrestling

By the rules of the bout in mas-wrestling the winner is the athlete who can pull the stick from their opponent. So, the strength of the athletes' hands plays a key role as the strength of hold of the stick decides the result of the bout.

During the bout the strength of the athletes' hands must endure pressure, which can be done by athletes themselves or endure that pressure which is done by opponents.

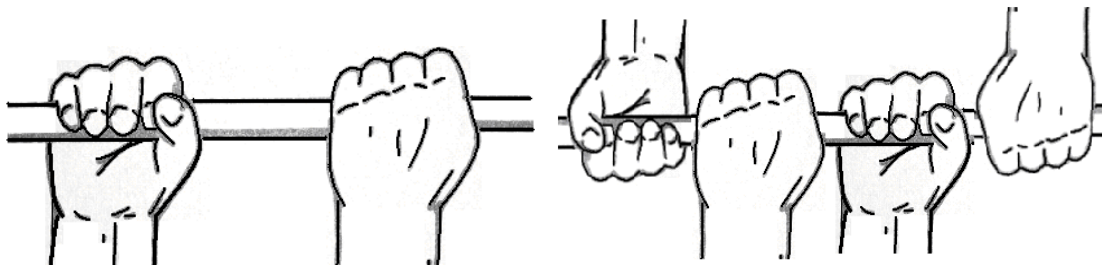
Holding the stick by mas-wrestlers is done in two ways: various holds and one-sided hold.

Besides, an athlete must have technique and tactics of hold of the stick using it as a lever and twisting on itself.

Hold of the stick:

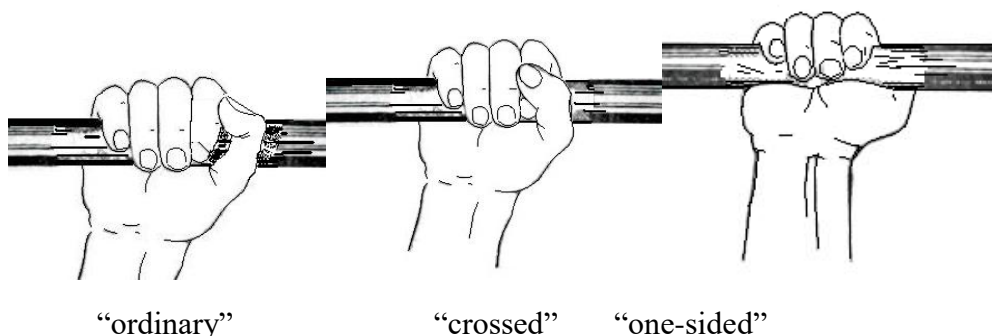
- Ordinary hold
- Crossed hold
- One-sided hold

Hold is a way of holding equipment in the exercise process, in this case, a pulling stick. Various holds are options in which hands form different holds. (Main holds of stick pic.1,2)



Pic.1. Hold of the stick recommended to athletes

Hold of the stick (Pic.2) is done in three ways



Pic.2. Ways of hold of the stick

## 1.2. Technical actions “preparatory positions” (Start position)

In sport, sport technique means a coordinated implementation and rational consistency of the largest components of the exercise. The absence or incorrect execution of one of these components either reduces the effectiveness of the action, or does not allow it to finish.

Details of sport technique may be various; it depends on their individual morphological and functional features. The rational use of these features defines the individual sport technique.

The individual technique or group features of sport technique is called a style.

Being the technical attacking actions, holds and counter-holds have a stable structure or biomechanical basis. Each style has space, time, force and rhythmic characteristics.

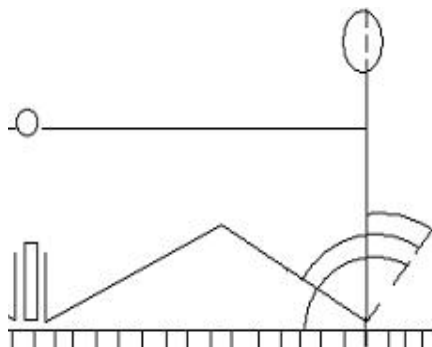
A variety of attacking actions in mas-wrestling may be presented by the following competitive positions – style of conduct of the bout.

Choice of the bout style of mas-wrestlers is based on the advantageous improvement of different kinds of physical qualities in athletes that create superiority and choice of tactics to them.

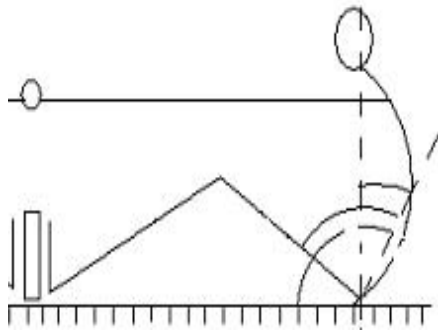
However, learning a pattern of technical and tactical mastery of mas-wrestlers and improvement of physical qualities influence over a choice of start positions: “attack” refers to “musclemen”, who have strong physical force; “temporizing athletes” refers to “gamers”, who win due to technical mastery; “defence” refers to “speed athletes”, who have a lot of stamina; “universal athletes” who use all these qualities.

According to the types of competitive positions, considering a hip position (center of mass of body), there are four general types of the athletes:

1. “Attacking athletes” (straight strength) – they use rapidity, strength of pull and pressure. (Pic.3)
2. “Temporizing athletes” (precise strength) – they use rapidity, strength, biomechanics and elastomeric force. (Pic.4)
3. “Defensive athletes” – they use strength and stamina. (Pic. 5)
4. “Universal athletes” – they use rapidity, strength, static force, stamina, biomechanics and elastomeric force. (Pic. 6).



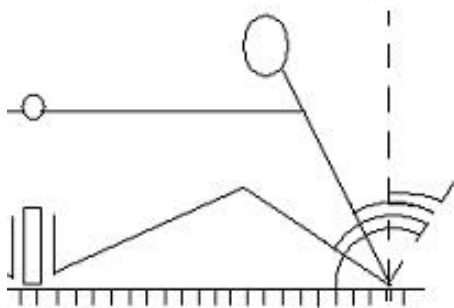
The first position (“Attack”, pic.3), hip is on 90 degree angle – generally used by athletes intending rapidity and explosive strength. Basically these athletes are not so tall according to their weight, and they have short extremities. These athletes generally have less stamina and they defend themselves poorly.



Pic.4

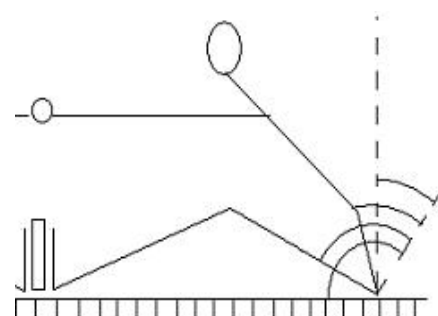
Pic.3

The second position (“temporizing” pic. 4) hip is on 145 degree angle – used by rapid and “relaxed”(they use a static force) at the same time tough athletes. They have a well-developed muscular coordination and use biomechanics and elastomeric force. These athletes have medium heights but long extremities. In picture 4, as you can see the athlete’s hips and spinal column are archwise. They defend themselves poorly.



Pic.5

The third position (“defence” pic.5) the hip is on 45 degree angle – used by athletes who have a lot of stamina. These athletes are “relaxed” and flexible. They have well-developed forearms. Basically these athletes are tall. They defend and attack well, using both technical and tactical actions.



Pic.6

The fourth position (“universal” pic.6) is used generally by the athletes who have all the above qualities. As you can see in picture 6, the hip is on 80 degree angle. It gives advantages for using the full range of technical and tactical actions.

Choosing a particular start position or pose before the bout is defined in which a mas-wrestler feels more well-balanced at the moment to use a variety of attack, beating and defence.

Having reviewed and researched the start positions, we give the following classification lists of the bout styles.

Table 1

Classification of the bout styles in mas-wrestling about start positions

Attacking	
Straight, curvilinear	
Active	Non-active

Style «Attack»	Style «Universal»	Style «Temporizing»
Explosive Forceful Velocity and forceful	Forceful Strength endurance	Velocity and forceful Strength endurance
Holds	Holds	Holds
Biomechanicalfeatures	Biomechanicalfeatures	Biomechanicalfeatures
Triple-support position(row) Double-support position	Triple-support position(row) Double-support position	Triple-support position(row) Double-support position
Defensive		
Straight, curvilinear		
Style «Defence», Style «Universal»		
Active		Passive
Intruded	Provocative	Closed
Opposite Movements	Opposite Movements	Opposite
Velocity and forceful	Velocity and forceful	Strength endurance
Holds	Holds	Holds
Biomechanicalfeatures	Biomechanicalfeatures	Biomechanicalfeatures
From triple-support position(row) into double-support position	From triple-support position(row) into double-support position	Triple-support position(row) Double-support position

### 1.3. Technical action “Start”

Start in mas-wrestling is connected with a comfortable position to pull. The high level athletes understand the start is one of the most important parts in the bout.

At the start mas-wrestlers are divided into technical and tactical features of the bout: relaxed at the start, static hold at the start, pulling at the start. It depends on anatomic and physiological features of mas-wrestlers.

#### 1.4. Technical actions “pull”, movements.

Pull phases. Pull is strength conduct. Here it lays the whole point of the bout in mas-wrestling; pull is a demonstration of strength. In this period of time, the athletes must show themselves. At the start by the rules of mas-wrestling, the pull is done in a triple-support position (row) and during the bout the athletes may use the transition from triple-support position(row) into double-support position.

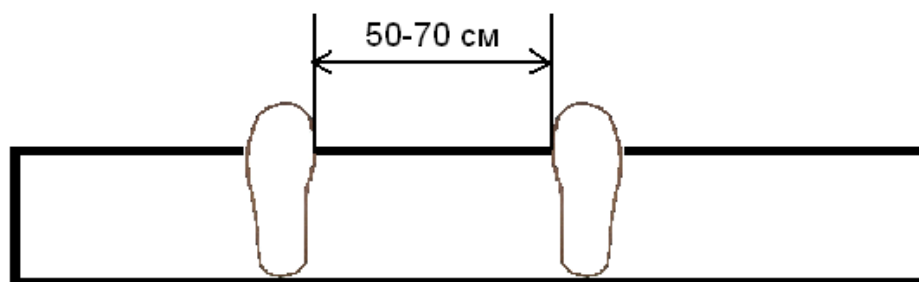
The particularity of double-support position is in finding of fixed foot-support during the bout or in ability to create this condition. Conduct of strength is up to foot-support of athlete.

About unique features of sport in mas-wrestling, the foot-support of athletes on the jamb board plays a key role. Having correctly chosen a foot area, the athlete can achieve more effect: in conduct of strength, misbalancing the opponent or changing the attack angle.

Degree of body balance in mas-wrestling is various. Index of fixity degree:

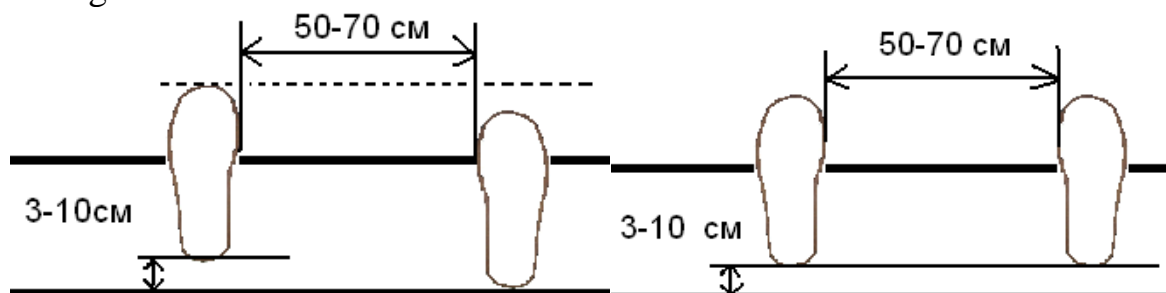
- Quantity of foot area;
- Height of center of mass position;
- Fixity angle;
- Location of center of mass line through foot area.

In picture 7 it is shown the correct and essential feet position at the start



Pic.7. Correct feet position at the start.

In picture 8 it is shown the different variants of feet movements to the left and to the right.



Pic.8. The different variants of feet movements during the bout

### **1.5. Technical action “movements along the jamb board”**

The bout is held on the platform through the jamb board, and that is why, one of the most important moments of training is a conduct of movements' technique along the jamb board, also the correct choice of attacking and defensive positions.

Movements along the jamb board are basically used as in complex of technical and tactical motions and as additional trick and action, in order to create uncomfortable positions of defence for an opponent.

Movements in the bout are done to the left and to the right in different ways: slide, moving and steps.

## **2. TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF ATHLETES AND DESIGNING A TRAINING SESSION IN MAS-WRESTLING**

### **2.1. Designing the technical and tactical actions in mas-wrestling.**

Sport tactics of mas-wrestling – the mastery of conduct of sport struggle in a triple support position (row) and a double-support position holding for a short time and limited by the rules of competitions.

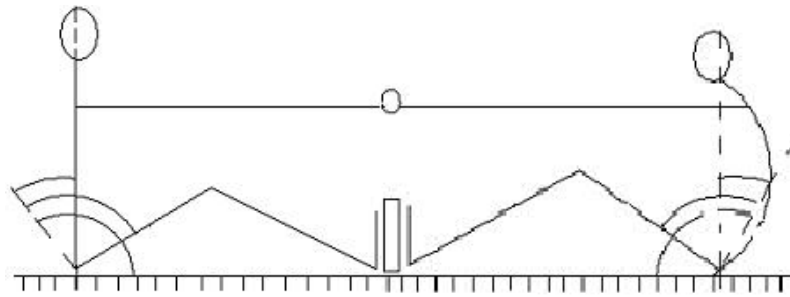
Learning technique and tactics of bout is one of the main goals of the training process. This process is built, as a rule, on the basis of method and principles realized in the individual training methods, which must show specificity and features of competition. It takes up to 33% of the training process.

In technical and tactical plans, the result of the bout depends on the start positions and styles of the bout.

All these positions are generally used before the start. Checking an opponent out through the stick, it is possible to find their strengths and weaknesses out. Based on this, it is better to choose a tactic of bout using explosive strength, complex coordination strength or, if you are weaker than your opponent you may use defensive tricks, counter-holds or prepared tricks.

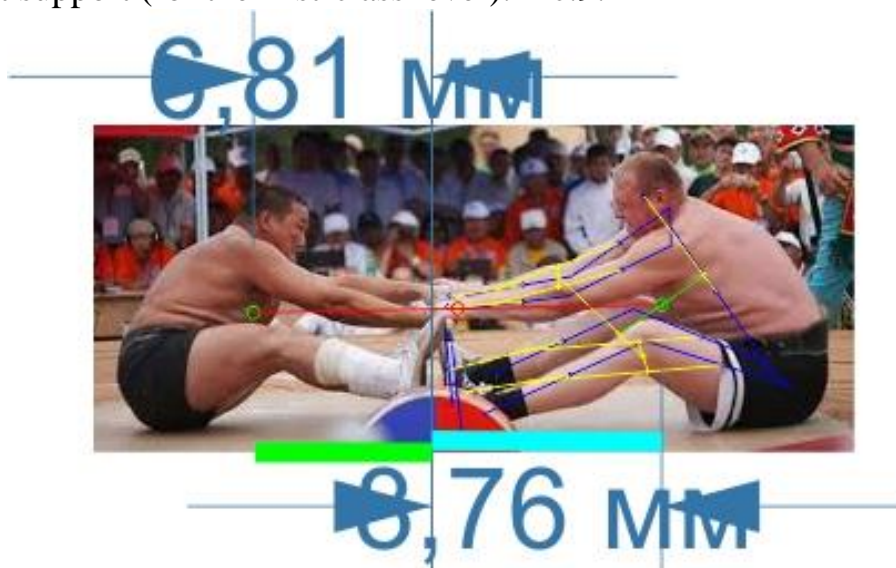
So, these mentioned positions of athletes give an advantage in using of physical abilities, i.e. each position has its advantages and disadvantages. For example, in picture 8, the left position (attack, pic.3) and the right position (temporizing, pic.4), both styles of bout are connected with the conduct of the bout in a double-support position, here the reaction on the signal is a key moment. The same conditions (similar weight, strength), the “temporizing” athlete has more advantage as the center of mass of body and hip angle are in a better position to resist.





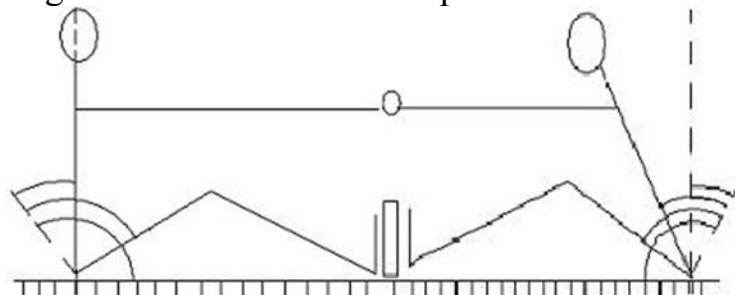
Pic.8. Pre-start position.

On the basis of this, learning technical and tactical actions in mas-wrestling, division of human body into sections (parts) allow to imagine them as mechanical lever because all these sections have a connection point, which may be as an area of feet support (for the first-class lever). Pic.9.



Pic.9 Biomechanical features of locomotor system during the bout.

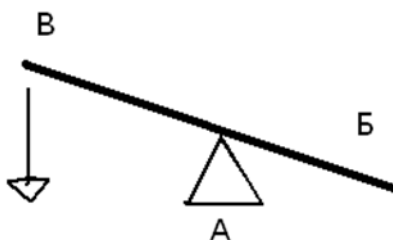
Using a lever in technical and tactical motions in mas-wrestling as a component or as a means of achieving victory in the bout brings to the notions as “foot area” and “degree of endurance” in this position.



Pic.10 Pre-start position.

For example: in picture 10, left position (attack, pic.3) and right position (defence, pic.5), here the styles of bout are different. The style of the bout “attack” is in a double-support position and the style of the bout “defence” is in a triple-

support position (row), the athlete using an attacking style has more advantage, as the center of mass of body and hip angle are in a better position to attack immediately.



Pic.11. The particularities of double-support position technique based on the first-class lever

## 2.2. Tactical training of athletes in mas-wrestling.

The sport competitions are held annually and the high level athlete must achieve regularly the high results. Pre-competitive training is important in the improvement and achievements of goals.

Tactics in mas-wrestling is a complicated mechanism of athletes' behavior and the means directed to the overcoming resistance of the opponent.

Based on this, the athletes must cope with the following tasks:

1. To create a condition for victory (it means the athlete must have the ability to check the opponent out through the stick)
2. To get an advantage in the current position (for that it is required to press an opponent into the dangerous positions, to use a control hold)
3. Not to give an advantage at the start. (that requires the ability to defense oneself, to avoid the dangerous positions, to perform actively)
4. To maintain the benefit (for this, the athlete must revert after the bout, and to maintain the benefit during the bout)

But the athlete is not required to perform all these abilities in every bout.

The components of the bout: attack, defence, counter-attack, temporizing, pressing, challenge.

The tactic of technical actions is included in knowledge and ability to use benefits during the bout. The value of that is in the ability of athlete to use the comfortable situations during the bout. This ability is connected with rapidity of mental process, creativity, breadth of technical facilities of athlete, and realization of these motions depends on maturity of the motor skill, ability to perform the motor actions.

Level of sport tactical training of athletes is characterized by rapidity of situation analysis and decision-making, also by adequacy of these decisions. The particularities of athlete's thinking in the bout process means "tactical thinking"

The tactics of activity:

1. Attacking motion – to attack with maximum explosive strength.
2. Attacking motion – to attack in "stand".
3. Attacking motion – to attack by the logically meaningful tricks for 15-20 seconds on maximum velocity.

4. To do the bout in a low posture with an opponent who is on a higher posture
5. To do the bout with a stronger opponent attacking him by holding the stick
6. To do the bout with a faster opponent by holding the stick
7. To get the benefits from an enduring opponent at the start of the bout
8. To be able to vary the attack velocity.
9. To be able to use attack repeatedly
10. To be able to resist actively
11. To be able to attack correctly at the end of the bout realizing an opponent's condition.

All these various motions must be done by the high level athletes.

Also the following types of opponents are known:

1. Attacking opponents' type
2. Offensive opponents' type
3. Explosive opponents' type who use a dash at the beginning of the bout
4. Relaxed opponents, skilful, able to use explosive strength
5. Opponents who have a lot of stamina, struggling in defence
6. Strong and enduring opponents
7. Strong and enduring opponents but they have neither agility nor sensitivity in the bout

### **3. FUNDAMENTALS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN MAS-WRESTLING**

#### **3.1. Fundamentals of training and development of the physical qualities of the mas-wrestlers.**

Sports achievements largely depend on the level of physical preparation of athletes.

Each person's moving abilities are developed in their own way. At the heart of these abilities lies the hierarchy of various congenital (hereditary) anatomical and physiological inclinations:

- anatomical and morphological features of the brain and nervous system (the characteristics of nervous processes - strength, mobility, balance, individual variants of the structure of the cortex, the degree of functional maturity of its individual areas, etc.);
- Physiological (features of the cardio-vascular and respiratory system - maximum oxygen consumption, parameters of peripheral blood circulation, etc.);
- biological (features of biological oxidation, endocrine regulation, metabolism, muscle contraction, etc.);
- corporal (length of body and limbs, body weight, weight of muscle and fat, etc.)
- chromosomal (genic).

To develop motor abilities, it is necessary to create certain conditions of activity, using appropriate physical exercises for speed, strength, etc. However, the training effect of the development of these abilities depends on the individual rate of response to external loads.

We are considering the issues which will relate to congenital characteristics as a height and length of limbs (table 2).

Table 2.

## Influence of physical qualities and physique on performance in mas-wrestling

No	Physical qualities and physique	Level of influence
1	Strength	3
2	Speed	3
3	Endurance	3
4	Strength of Agility	3
5	Muscle Strength	3
6	Physique	2
7	Vestibular balance	1
8	Flexibility	1

Legend:

3 - significant influence;

2 - average influence;

1 - insignificant influence.

The main muscle groups involved during the match in mas-wrestling.

Mas-wrestling is a kind of the strength sport where the leading physical qualities include such qualities as strength and speed, strength endurance, flexibility, and coordination abilities.

The power nature of this sport requires appropriate strength training of all muscle groups:

- The strength of the leg muscles (pushing away from the jamb board, keeping it in a static position, moving along the jamb board, using maximum force in technical and tactical actions);
- Strength of the back muscles (traction force, retention of the back in the static position);
- The strength of the muscles of the forearm (withstand the load during the match).
- Muscle strength of the upper shoulder girdle (sitting lift, retention in a static position, the use of technical and tactical actions).
- The strength of the rectus abdominis muscles helps in keeping the position, reduces the burden on the spine, and helps in the technical and tactical actions.

### 3.2. Periodization and content of training process

The structure and content of physical training of mas-wrestlers is built on the principle of increasing the strength and power of the athlete's basic muscles.

Typical schedule of an ordinary training microcycle includes 18 hours. Full-time training sessions per week (Fig. 12).

Weekly microcycle:

- Day 1 (Monday): 2 training sessions for 1.5 hours

- Day 2 (Tuesday): 2 training sessions for 1.5 hours
- Day 3 (Wednesday): 1 training session for 1.5 hours
- Day 4 (Thursday): 2 training sessions for 1.5 hours
- Day 5 (Friday): 2 training sessions for 1.5 hours
- Day 6 (Saturday): 1 training session for 1.5 hours

## **Monday**

1st training, duration 1,5 hours (gym).

- General warm-up (10 min)
- Special warm-up (20 min)
- Jumping exercises (upbringing of speed-strength abilities 20 min)
- Integral training aimed at increasing aerobic capacity (20 min)
- Development of technical and tactical actions (sparring, etc., 10 min)
- Cool down (10 min)

2nd training session - duration 1,5 hours (gym).

- General warm-up (10 min)
- Special warm-up (10 min)
- General physical training (education of strength and strength endurance of the muscles of the upper shoulder girdle and leg muscles, 40 min)
- Special physical training (education of high-speed abilities and speed-strength endurance - leg muscles, 15 min)
- Stretching (5 min)
- Cool down (recovery exercises, 10 min)

## **Tuesday**

1st training session - duration 1,5 hours (gym).

- General warm-up (10 min)
- Special warm-up (20 min)
- Jumping exercises (upbringing of speed-strength abilities 20 min)
- Integral training aimed at increasing aerobic capacity (20 min)
- Development of technical and tactical actions (sparring, etc., 10 min)
- Cool down (10 min)

2nd training session - duration 1,5 hours (gym).

- General warm-up (10 min)
- Special warm-up (10 min)
- General physical training(education of strength and strength endurance of the muscles of the trunk, 40 min)
- Special physical training (education of speed-strength abilities and speed-strength endurance, 15 min)
- Stretching (5 min)
- Cool down(recovery exercises, 10 min)

## **Wednesday**

1st training session - duration 1.5 hours (gym).

- General warm-up (10 min)
- Special warm-up (20 min)
- Jumping exercises (upbringing of speed-strength abilities 20 min)
- Integral training aimed at increasing aerobic capacity (20 min)
- Development of technical and tactical actions (sparring, etc., 10 min)
- Cool down (10 min)

2nd training session. Recreation activity (sauna)

## **Thursday**

1st training session - duration 1.5 hours (gym)

- General warm-up (10 min)
- Special warm-up (20 min)
- Jumping exercises (upbringing of speed-strength abilities 20 min)
- Integral training aimed at increasing aerobic capacity (20 min)
- Development of technical and tactical actions (sparring, etc., 10 min)
- Cool down (10 min)

2nd training session - duration 1,5 hours (gym).

- General warm-up (10 min)
- Special warm-up (10 min)
- General physical training(education of strength and strength endurance of the muscles of the upper shoulder girdle and leg muscles, 40 min)
- Special physical training(education of speed-strength abilities and speed-strength endurance, 15 min)
- Stretching (5 min)
- Cool down (recovery exercises, 10 min).

## **Friday**

1st training session - duration 1,5 hours (gym).

- General warm-up (10 min)
- Special warm-up (20 min)
- Jumping exercises (upbringing of speed-strength abilities 20 min)
- Integral training aimed at increasing aerobic capacity (20 min)
- Development of technical and tactical actions (sparring, etc., 10 min)
- Cool down (10 min)

2nd training session - duration 1,5 hours (gym).

- General warm-up (10 min)
- Special warm-up (10 min)
- General physical training(education of strength and strength endurance of the muscles of the trunk, 40 min)

- Special physical training(education of speed-strength abilities and speed-strength endurance, 15 min)
- Stretching (5 min)
- Cool down (recovery exercises, 10 min).

## **Saturday**

1st training session - duration 1.5 hours (gym).

- General warm-up (10 min)
- Special warm-up (20 min)
- General physical training(training of strength and endurance 40 min).Training of the muscles of the forearm and the rectus abdominis muscles.
- Development of technical and tactical actions (sparring, etc., 10 min.).
- Cool down (10 min)

2-nd training session - Recreation activity (sauna)

Complex of special exercises

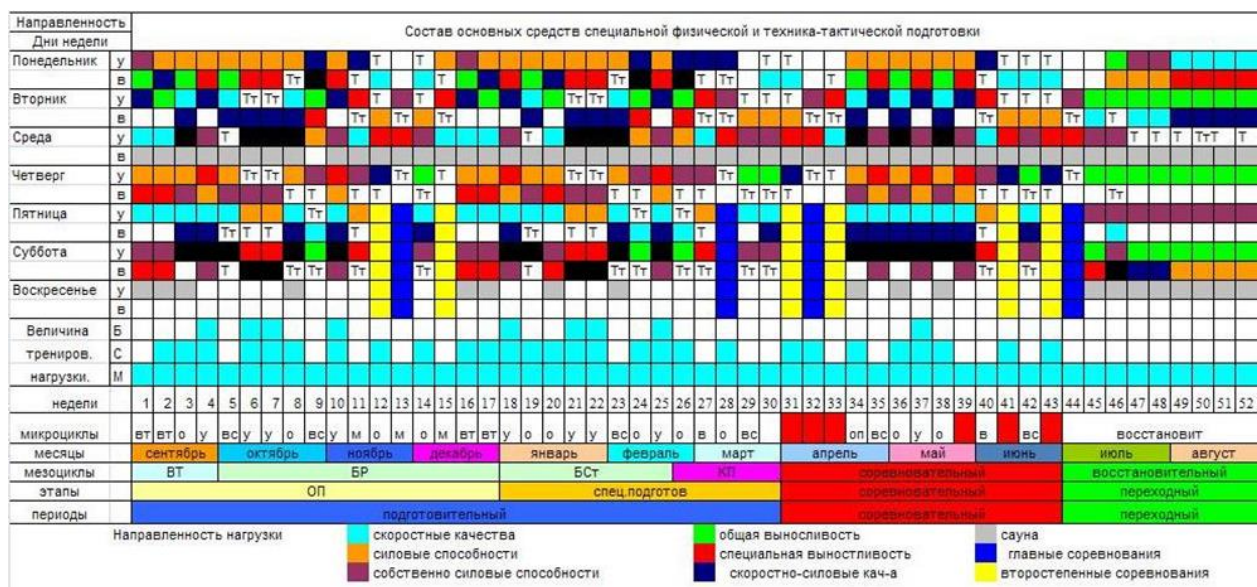
Exercise using a block device.

- Seated row of the block device, taking into account the combat style "attacker".
- Seated row of the block device, taking into account the combat style "waiting".
- Seated row of the block device, taking into account the combat style "protection".
- Seated row of the block device, taking into account the combat style of the attacking "universal".

Simulation of action in the initial position

Exercises in pairs:

- Sitting in the pose of the oarsman against each other across the jamb board, thrusting to the left and right side along the jamb board, the stick is above the jamb board (the exercise is performed preserving the fighting styles);
- Sitting in the pose of the oarsman against each other across the jamb board, moving to the sides to the left to the right along the jamb board to the end of the jamb board, the stick is above the jamb board (the exercise is performed preserving the fighting styles);
- Sitting in the pose of the oarsman against each other across the jamb board, performing a double-supportpulling (action "Stoika" ("Stand")), the stick is above the jamb board (the exercise is performed preserving the fighting styles);
- Sitting in the pose of the oarsman against each other across the jamb board, moving sideways to the left to the right along the jamb board to the end of the jamb board with the implementation of the double-support pulling (action "Stoika" ("Stand")), the stick is above the jamb board (the exercise is performed preserving the fighting styles).



Pic. 12 Schedule of the training process of mas-wrestlers for a one-year training cycle

### 3.3. Training aids and recommendations for their application in practice

The exercises are aimed at the development of general and special physical training for the mas-wrestlers. An approximate regulatory requirements is presented in Table 3.

To develop speed at the start

Special sprinter exercises

1. Straight Leg Bounds
2. Running with high knee action
3. Butt kicking running drill
5. Ankle drill
6. Running with a circular motion
7. Jogging.
8. Line hops
9. Truck exercise
10. Skipping running
11. Foreleg extension matching
12. Bounding
13. Athletic walking, jumping.
14. Running with sidesteps.
15. Running with tasks.
16. Jumping exercises.
17. Jumping in the depths
18. Non-stop jumps (on foot, from foot to foot, on two legs)
19. Shuttle running (variety)



### Dexterity exercises

1. Forward roll, back roll.
2. Running on the bridge (right, left).
3. Bridge stand
4. Throwing into bridge

### To develop strength

#### Exercise by own weight

1. Bent-arm leaning rest
2. Bent-arm on the bars
3. Pulling up
4. Rope climbing

### Exercises with lifting for all muscle groups

1. Squat with a partner.
2. Exercises with dumbbells.
3. Exercises with a barbell.
4. Exercises with weight.
5. Exercises on block simulators.
6. Throws a stuffed ball front - back while standing.
7. Throws a stuffed ball front – back while sitting.
8. Squats with a barbell.

### For the development of flexibility

2. Body bending
3. Cross split
4. Forward split

### For the development of endurance

1. Running the 800 m.
2. Running the 1500 m.
3. Running the 3000 m.
4. Cross training.

## 3.5. Control methods in mas-wrestling

Table 3

### Standards of general physical preparedness and special physical preparedness

№	Physical qualities and abilities	Control exercises (tests)
1	Speed	Running 30 m, 60 m, 100 m.
2	Strength	Lifting force (dynamometry) Hand Dynamometry Pulling on the crossbar Bent-arm on the bars

		<p>Push-ups</p> <p>Throw the stuffed ball (3 kg) back (not less than 5 meters) while sitting</p> <p>Throw the stuffed ball (3 kg) forward from behind the head (not less than 4 meters) while sitting</p> <p>Throw the stuffed ball (3 kg) back (at least 9 meters) while standing</p> <p>Throw stuffed ball (3 kg) forward from behind the head (at least 8 meters) while standing</p>
3	Explosive strength	<p>Standing long-jump</p> <p>Standing high-jump (at least 47 centimeters)</p> <p>Triple jump</p>
4	Endurance	Running 1000 m
5	Strength endurance	Raising the legs to the crossbar (number of times)
6	Static force	<p>The time of keeping the legs in the position of the angle of 90 ° on the crossbar (sec.)</p> <p>Rope climbing without the help of the feet with keeping the legs in the position of the angle of 90 °</p>
7	Flexibility	Forward bend standing on the bench (centimeters)
8	Agility	<p>Shuttle run 3x10 m (not more than 7,6 s)</p> <p>Running on the bridge</p>
9	Speed and Strength	<p>Triple standing jump</p> <p>Lifting of the trunk, lying on the back 20 sec.</p>

#### Standards for the identification of the development of technical elements

№	Standart requirements	Control exercises (tests)
1	Thriple-support position (row)	Rectilinear movement in the lower row: repulsion with both feet from the jamb board by simultaneous straightening of the waist (do not bend arms at the elbow).
2	Double-support position (row)	<p>Rectilinear movement in the lower row: repulsion with both feet from the jamb board by pulling away from the platform by simultaneous straightening of the waist (do not bend arms at the elbow).</p> <p>Perform a pulling awayfrom the platform taking into account the starting position ("attack", "temporizing", "universal")</p>
3	Transition from triple-support row to double-support row	Rectilinear movement in the lower row: repulsion with both feet from the jamb board by pulling away from the platform by the subsequent step of the legs from the lower part of the jamb board to the upper edge, by simultaneous straightening of the waist(do not bend arms at the

		elbow).
4	Possession of a stick	The technique of grabbing a stick
5	Moving on the jamb board to the left	Sliding alternate steps
6	Moving on the jamb board to the right	Sliding alternate steps
7	Direct pull	Lower row, holding the block 60-80% of the maximum
8	Technical excellence	Mandatory technical program
9	Sports title	Candidate in masters of sport, Master of Sports of Russia, Master of Sports of Russia of international class

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
2. Борохин М.И. Подготовка спортсменов по перетягиванию палки «мастардыһыы» в Якутском государственном университете / Борохин М.И., Захаров А.А. // Материалы II Республиканской научно-практической конференции «Национальные виды спорта, народные игры в современной системе физического воспитания и образования». – Якутск, 2002. – С.109-112.
3. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328с.
4. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы /Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
5. Захаров А.А. Мас-рестлинг. Учебное пособие. Якутск: Изд-во Якутского ун-та, 2006. 160 с.
6. Кривошапкин П.И. Мас-рестлинг. Биомеханические основы техники, тактики и методики: монография/ 2-е изд., перераб. и доп. – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2016. – 154 с.
7. Кудрин Е.П., Дуро-Даини Даниел Адейеми и др., Критерии технических приемов атаки в мас-рестлинге на тренажере «нижняя тяга» // Теория и практика физической культуры. №10 2015.
8. Логинов В.Н. Методика обучения и совершенствование техники приема «стойка» в мас-рестлинге нестандартными тренажерами рестлинге / В.Н. Логинов, А.Ф. Пугачев, Г.Ф. Пугачев // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы I всероссийской научной конференции с международным участием. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2017 – 401 с.
9. Логинов В.Н. Продолжительность схваток в борьбе мас-рестлинг (перетягивании палки)// Материалы Всероссийского форума «Молодые ученые - 2009»: 2х томах. - М: Физическая культура, 2009. С 184. Ст 24
10. Логинов В.Н. Статодинамический тренажер для специальной подготовки спортсменов в перетягивании палки в мас-рестлинге // Материалы международной научно-практической конференции. Физическая культура и спорт: тенденции его развития в условиях Азиатско-тихоокеанского региона. Часть 1. - Якутск: изд-во ЯГУ, 2004. -С.166
11. Логинов В.Н., Анализ техник двухопорных тяг в мас-рестлинге / В.Н. Логинов// Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы I всероссийской научной конференции с международным участием. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2017 – 401 с.
12. М. Дж. Алтер, Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 422 с.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высших специальных учебных заведений / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - С. 155.

14. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А.С. Медведев. - М.: ФиС, 1986 -272 с.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов.: – Киев, 1997. – 584 с.
16. Романов Н.С. Биомеханика: учебное пособие/ Н.С. Романов, А.И. Пьянзин. – Чебоксары: Чуваш. Гос. Пед. Ун-т, 2016. - 240 с.
17. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб.пособие. в 4-х кн. кн. 2. Кинзиология и психология / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с., илл.
18. Mas-wrestling. Rules of competitions – Yakutsk, 2013.

КАФЕДРА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА МАС-РЕСТЛИНГА»  
GRADUATING DEPARTMENT “THEORY AND METHODOLOGY OF  
MAS-WRESTLING”

С момента основания института открыто отделение мас-рестлинга, с 2011 года была основана кафедра спортивных единоборств, традиционных игр и состязаний. Открытие кафедры было связано с дальнейшим сохранением, развитием народных игр, спортивных состязаний и с необходимостью подготовки специалистов в данном направлении.

В 2016 году открыта профильная выпускающая кафедра «Теория и методика мас-рестлинга».

Цель кафедры – развитие в качестве современного научно-образовательного комплекса подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров по национальным видам спорта для Республики Саха (Якутия), регионов Российской Федерации и стран Зарубежья.

Миссия кафедры – подготовка квалифицированных кадров в области организации, управления развитием национальных видов спорта (мас-рестлинга) на основе интегрированных образовательных программ непрерывного и дополнительного профессионального образования. Выпускники кафедры получают квалификацию бакалавра и могут работать на предприятиях различных организационно-правовых форм, требующих профессиональных знаний в области организации и управления развитием национальных видов спорта.

From the moment of foundation of our institute the department of mas-wrestling was opened, in 2011 we founded the chair of sport martial arts, traditional games and competitions. The opening of the chair is connected with the further preservation and development of national games, sport competitions and with the necessity of preparing specialists in this sphere.

In 2016 was opened the profile graduating department “Theory and methodology of mas-wrestling”.

The purpose of the department is development as a modern scientific and educational complex of the training, retraining and advanced training of personnel in the national sports for the Republic of Sakha (Yakutia), the regions of the Russian Federation and other countries.

The mission of the department is the training of qualified personnel in the field of organization and management of the development of national sports (mas-wrestling) on the basis of integrated educational programs for continuous and additional professional education. Graduates of the department receive the qualification of a bachelor and opportunity to work at enterprises of various organizational and legal forms that require professional knowledge in the organization and management of the development of national sports.

Контактные данные: [www.chgifkis.ru](http://www.chgifkis.ru), e-mail: fak\_dpo@chgifkis.ru

## Glossary:

1. Hi! - Iliitutuhun(Stepping onto the platform, the participants welcome the arbitrator and each other by handshaking).
2. Sit down, please. - Olor! (Mas-wrestlers sit on the platform in front of each other to start the bout).
3. Hold the stick -Tuttubut! (Take a stick into the grip).
4. Attention, please - Belem! (Ready (or attention) to start the bout).
5. Start! - Che! (Announcement of beginning the bout).
6. Finish ("Финиш») - Tohtoo! (Stop the bout).
7. Drawing ("дроуинг") – Zherebyevka (With the score 1-1 conducted the draw of capture).
8. Controversial ("контровёрсил») -Myokkyordakhtygen(The controversial point during the bout).
9. Warning ("уорнинг») -Seretii(Warning during the bout for violations of the competition rules. Given two warnings).
10. Misbalance – a technical trick, misbalance an opponent by movements along the jamb board.
11. Triple-support pull – doing a low pull in triple-support position, left and right feet on the jamb board sitting on the platform.
12. Double-support pull – a technical trick of doing a low pull in double-support position, left and right feet on the jamb board in “stand” position (stand pull).

**Логинов Вячеслав Николаевич**

**Основы спортивной подготовки  
по мас-рестлингу**

Методическое пособие