УДК 796.89

Методика физической подготовки спортсменов 16–17 лет в мас-рестлинге

Люй К.*
Уханьский профессиональный колледж гражданской администрации
Ухань, Китай
*ORCID: 0000-0002-8387-3442, 529726048@qq.com**

Аннотация. В настоящее время для юношей и девушек 16–17 лет проводятся первенства мира, что обусловливает необходимость поиска путей оптимизации спортивной подготовки мас-рестлеров для эффективного участия в соревнованиях международного уровня. ***Материалы.*** В статье представлена разработанная методика физической подготовки мас-рестлеров 16–17 лет. ***Методы исследования*:** теоретический анализ литературных источников, педагогическое тестирование, опрос, динамометрия, методы математической статистики. ***Результаты.*** В разработанную методику физической подготовки спортсменов 16–17 лет, специализирующихся в мас-рестлинге, представителей весовой категории до 50 кг, до 60 кг, до 70 кг, вошли три компонента – содержательный, диагностический, управленческий. К содержательному компоненту относятся разработанные с учетом специфики вида спорта, контингента, этапа многолетнего совершенствования спортсменов, теоретико-методических особенностей подготовки спортсменов в мас-рестлинге, структурные малые и средние тренировочные циклы – мезоциклы и микроциклы. ***Научная новизна*** состоит в разработке методики физической подготовки спортсменов 16–17 лет в мас-рестлинге с учетом весовых категорий, факторной структуры физической подготовленности мас-рестлеров, а также с использованием критериев оценки, рационального соотношения тренировочных средств в подготовительном периоде годичного цикла. ***Практическая значимость.*** Разработанная методика физической подготовки может быть применена в подготовке спортсменов 16–17 лет, специализирующихся в мас-рестлинге. ***Заключение.*** Разработана методика физической подготовки спортсменов, рассчитанная на пять месяцев (сентябрь – январь), включающая в себя рациональное соотношение тренировочных средств для развития силы, быстроты, гибкости, координации, специальной выносливости, специальной физической подготовленности с параллельным развитием технико-тактических действий с применением тренажёра «Нижняя тяга», оценочные шкалы подготовленности спортсменов 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом, с учетом их весовых категорий (до 50 кг, до 60 кг, до 70 кг).

Ключевые слова: мас-рестлинг, тренировочный процесс, подготовительный период, средства, физическая подготовленность, методика.

Для цитирования: Люй К.* Методика физической подготовки спортсменов 16–17 лет в мас-рестлинге. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2026; 21(1): 100-106.

Methods of athletes' aged 16-17 physical training in mas-wrestling

Keman Lyu*
Wuhan Professional College of Civil Administration
Wuhan, China
*ORCID: 0000-0002-8387-3442, 529726048@qq.com**

Abstract. Icurrently, world championships are held for boys and girls aged 16-17, which necessitates the search for ways to optimize the athletic training of mas wrestlers for effective participation in international competitions. ***Materials.*** The article presents the developed method of wrestlers' aged 16-17 years physical training. ***Research methods:*** theoretical analysis of literary sources, pedagogical testing, survey, dynamometry, methods of mathematical statistics. ***Results.*** The developed methodology of athletes'aged 16-17 physical training, specializing in mas-wrestling, representatives of the weight categories up to 50 kg, up to 60 kg, up to 70 kg, includes three components – substantive, diagnostic, and managerial. The content component includes structural small and medium training cycles, mesocycles and microcycles,

developed taking into account the specifics of the sport, the contingent, the stage of long-term improvement of athletes, the theoretical and methodological features of athletes' training in mas-wrestling. ***The scientific novelty*** consists in the development of a methodology for the physical training of athletes aged 16-17 in mas-wrestling, taking into account weight categories, the factor structure of mas-wrestlers' physical fitness, as well as using evaluation criteria, a rational ratio of training tools in the preparatory period of the annual cycle. Practical significance. The developed method of physical training can be applied in the training of athletes aged 16-17 years specializing in mas-wrestling. ***Conclusion.*** A method of athletes' physical training has been developed, designed for five months (September – January), which includes a rational ratio of training tools for the development of strength, speed, flexibility, coordination, special endurance, special physical fitness with the parallel development of technical and tactical actions using the "Lower Thrust" simulator, assessment scales for athletes aged 16-17 years those engaged in mas-wrestling, taking into account their weight categories (up to 50 kg, up to 60 kg, up to 70 kg).
Keywords: mas-wrestling, training process, preparatory period, means, physical fitness, methodology.

For citation: Keman Lyu*. Methods of physical training of athletes aged 16-17 in mas-wrestling. The Russian Journal of Physical Education and Sport. 2025; 21(1): 100-106.

Актуальность

Мас-рестлинг относится к одному из таких видов двигательной активности, который прошел путь от народной забавы до вида спорта, которым занимаются в 55 странах мира [2, 4]. Данный вид спорта относится к скоростно-силовому единоборству, требующему от спортсмена значительного физического напряжения в кратчайший промежуток времени в процессе схватки, высокого уровня физической и технико-тактической подготовленности для победы над соперником во время поединка [3, 6, 7]. В Китайской народной республике федерация мас-рестлинга основана в 2023 году, которая активно развивает мас-рестлинг в стране, вовлекая в занятия этим видом спорта не только взрослых спортсменов, но и юношей. В настоящее время для юношей и девушек 16–17 лет проводятся первенства мира, что обусловливает необходимость поиска путей оптимизации спортивной подготовки мас-рестлеров для эффективного участия в соревнованиях международного уровня. Анализ имеющихся научно-методических источников, представленных в открытом доступе, показал, что различные аспекты системы подготовки спортсменов в мас-рестлинге касаются квалифицированных или высококвалифицированных спортсменов [1, 5, 8, 9], однако в данных работах не решается проблема научного обоснования методики физической подготовки юношей 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом, что подтверждает актуальность темы исследования. Следовательно, в практике подготовки спортсменов юношеского возраста в мас-рестлинге наблюдается проблемная ситуация, обусловленная противоречиями: между необходимостью развития общей и специальной физической подготовленности как базиса спортивной подготовки спортсменов и отсутствием данных о структуре физической подготовленности мас-рестлеров 16–17 лет, весовых категорий до 50 кг, до 60 кг , до 70 кг, а также между необходимостью повышения эффективности управления тренировочным процессом на основе контроля физической подготовленности спортсменов и отсутствием научно обоснованного комплекса тестов, разработанных оценочных диапазонов с учетом возраста и весовой категории, применяя которые возможна объективная градация подготовленности юношей 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом.

Цель исследования: Разработка методики физической подготовки спортсменов 16–17 лет в мас-рестлинге.

Материалы и методы

Исследование проводилось на базе ИФКиС СВФУ имени М.К. Аммосова и кафедры физической культуры Уханьского профессионального колледжа гражданской администрации, КНР. Проведён теоретический анализ по проблеме исследования, применили динамометрию для определения параметров силы кисти и четырех пальцев рук спортсменов, проведен опрос 33 специалистов по виду спорта мас-рестлинг (среди которых семь заслуженных тренеров Республики Саха и два заслуженных тренера России, а также 13 мастеров спорта Республики Саха, шесть мастеров спорта России и два мастера спорта международного класса России). Проведено педагогическое тестирование юношей 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом трех весовых категорий: до 50 кг, до 60 кг, до 70 кг, имеющих опыт занятий 3,78±0,34 года. Всего участвовали в исследованиях 75 юношей, среди которых выступают в соревнованиях в весовой категории до 50 кг – 26 человек, до 60 кг – 24

чел., до 70 кг – 25 чел.

Результаты и обсуждение

Проведенные исследования, направленные на изучение специальной литературы специалистов в области теории и методики спорта, а также непосредственно в мас-рестлинге, анализ собственных исследований по определению средств, применяемых в тренировочном процессе мас-рестлеров, выявление особенностей общей и специальной физической подготовленности, отбор тестовых упражнений и разработка критериев оценки физической подготовленности мас-рестлеров трех весовых категорий (до 50 кг, до 60 кг, до 70 кг), определение факторной структуры физической подготовленности данного контингента позволили выявить исходные позиции для разработки методики физической подготовки спортсменов 16–17 лет в мас-рестлинге. В структуру данной методики вошли три компонента, которые мы условно можем назвать как содержательный, диагностический, управленческий. В свою очередь, каждый из этих компонентов содержит различные элементы методики, на которых необходимо более детально остановиться. Таким образом, ключевыми фигурами в методике выступают спортсмены, на которых приходится воздействие разработанной методики и тренер – как управленец подготовкой спортсмена (Рисунок 1).

Диагностический компонент включает контроль физической подготовленности спортсменов. В комплекс для тестирования вошли значимые для данного контингента упражнения для мониторинга общей физической подготовленности, упражнения на тренажере «Нижняя тяга» для контроля специальной физической подготовленности и разработанные критерии оценки физической подготовленности спортсменов 16–17 лет с учетом весовых категорий – до 50 кг, до 60 кг, до 70 кг [6].

Рассматривая элементы структуры методики следует отметить, что к содержательному компоненту относятся разработанные с учетом специфики вида спорта, контингента, этапа многолетнего совершенствования спортсменов, теоретико-методических особенностей подготовки спортсменов мас-рестлинге, структурные малые и средние тренировочные циклы – мезоциклы и микроциклы. В программу подготовки вошло пять мезоциклов, среди которых один втягивающий, по два базовых и специально-подготовительных соответственно. За основу мезоцикла нами было принято решение брать классический четырехнедельный период.

В соответствии с методикой для спортсменов была разработана программа подготовки, состоящая из 20 микроциклов. Останавливаясь на разработанных мезоциклах, отметим, что втягивающим мезоциклом начинался новый цикл подготовки спортсменов. Спортсмены, приступившие к учебно-тренировочным занятиям, вернувшиеся после отдыха (переходного периода годичного цикла подготовки), начинали выполнять нагрузку в соответствии со втягивающим мезоциклом (сентябрь). Данный тренированной цикл подготовки спортсменов характеризовался тем, что на данном этапе решалась задача постепенного подведения спортсмена к эффективному выполнению специфических нагрузок. В этом мезоцикле нагрузку постепенно увеличивали с каждым микроциклом. Отличительной особенностью мезоцикла является и то, что в нем отсутствовали занятия с большими нагрузками. Со значительными нагрузками включены три тренировочных занятия. В его составе четыре микроцикла, которые чередовались следующим образом. Подряд два втягивающих, один ударный (1 занятие со значительной нагрузкой), следующий ударный, в течение которого предусматривались со значительными нагрузками два тренировочных дня.

Второй и третий мезоцикл – базовые. Они характеризовались широким спектром средств разной преимущественной направленности, способствующих развитию физических качеств и способностей, повышению функциональных кондиций спортсмена. В данный период включены учебно-тренировочные занятия с большими нагрузками. Также этот мезоцикл характеризуется достижением максимальных значений по объёму тренировочной работы. Между собой оба мезоцикла отличались тем, что во втором величина нагрузки превышала первый.

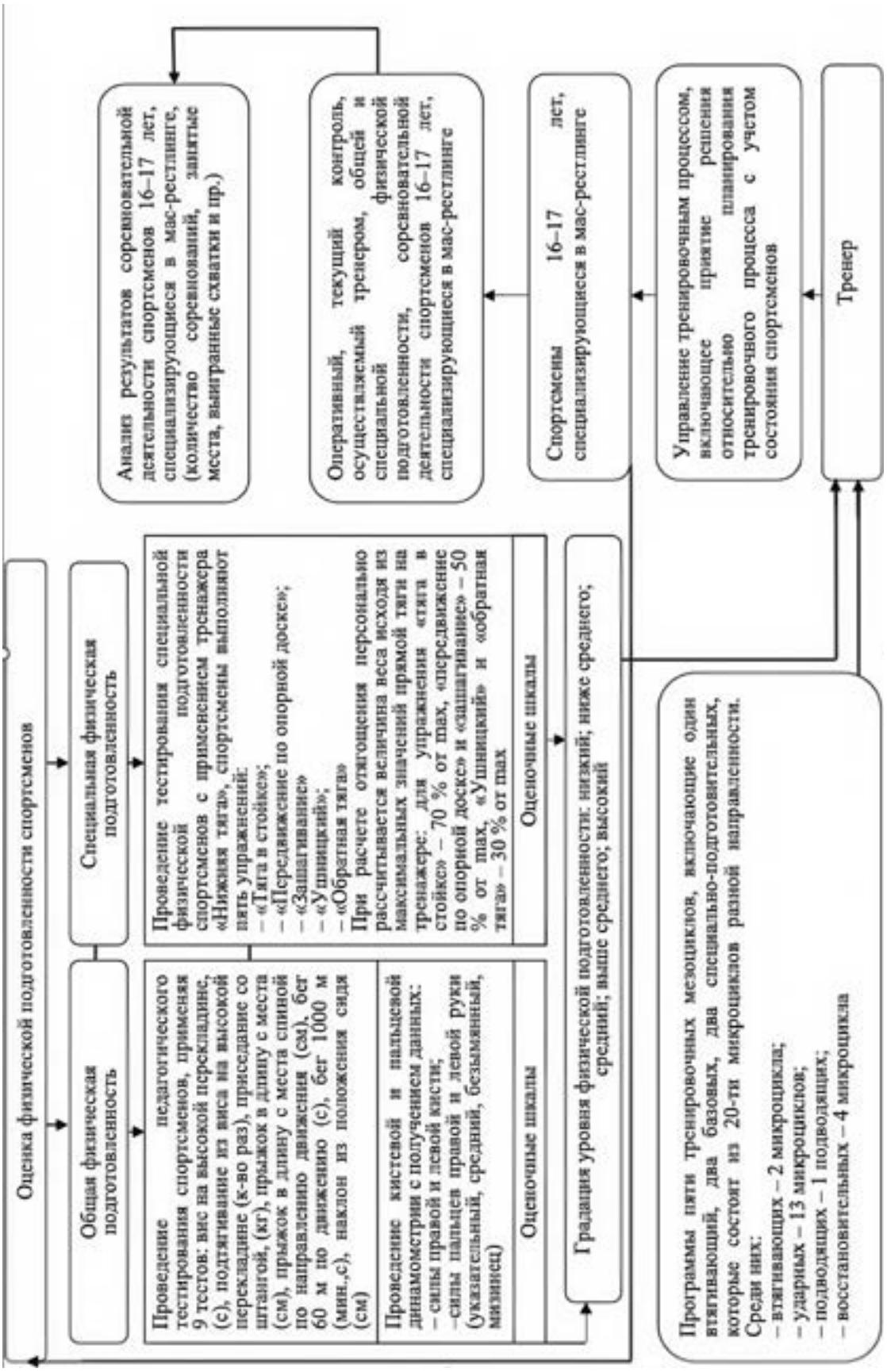

Рис. 1. Структура методики физической подготовки спортсменов 16–17 лет в мас-рестлинге

Чередование малых циклов в первом мезоцикле предусматривалось такое: ударный недельный цикл с двумя занятиями большой нагрузки, восстановительный, два ударных микроцикла – с одним и двумя тренировками с большой нагрузкой соответственно. Во втором мезоцикле предполагалось выполнение юношами-мас-рестлерами нагрузки в ударном микроцикле, который содержал три тренировки с большой нагрузкой, а затем восстановительный. Следом за ними чередовались два ударных малых тренировочных цикла – с одним и двумя тренировками с большой нагрузкой соответственно.

В программе подготовки спортсменов четвертый и пятый средние тренировочные циклы – два специально-подготовительных мезоцикла. Эти мезоциклы отличаются тем, что увеличивается процент упражнений специального характера. Постепенно тренировочный процесс приобретает такие особенности, как увеличение доли соревновательных упражнений, в большей степени, выполняются упражнения на тренажере, имитируя технику действий мас-рестлеров во время схватки, включаются в занятия контрольные схватки, специально организованные соревнования в условиях тренировочных занятий, продолжается удаляться время на развитие физических качеств и способностей, применяется интегральная подготовка спортсменов. Продолжительность четвертого и пятого мезоциклов также составляет по четыре недельных микроцикла соответственно. Первый специально-подготовительный мезоцикл начинался с восстановительного микроцикла, так как до этого предшествовала нагрузка в ударных микроциклах второго базового мезоцикла. Затем были запланированы три ударные микроцикла, в которых постепенно увеличилась нагрузка (по одному, два три занятия с большой нагрузкой соответственно). Следовательно, второй специально-подготовительный мезоцикл также начинался с восстановительного микроцикла. Затем за ним следовал ударный микроцикл с одним занятием с большой нагрузкой, ударный микроцикл с двумя занятиями с большой нагрузкой. Четвертая неделя в пятом мезоцикле – подводящий микроцикл, задача которого заключалась в подготовке мас-рестлеров к предстоящей соревновательной деятельности. В нем не предусматривались тренировки с большой нагрузкой, в большей степени применялись упражнения, имитирующие технико-тактические действия в мас-рестлинге. Значительно уменьшался арсенал средств обшей физической подготовки, возрастал арсенал средств специальной физической подготовки. Ускорение процесса восстановления после перенесенных нагрузок осуществлялось за счет включения в учебно-тренировочный процесс аэробной работы низкой интенсивности (ЧСС=120–140 уд.мин-) дважды в неделю и один раз – сауны.

Всего в пять мезоциклов входит 20 микроциклов и их последовательность выглядела следующим образом: два втягивающих, три ударных, восстановительный, три ударных, восстановительный, два ударных, восстановительный, три ударных, восстановительный, два ударных, один подводящий. Один микроцикл включал пять учебно-тренировочных занятий (по одному занятию в день), среда и воскресенье – выходной. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет 90 мин. Развитие физических качеств, способностей, специальной физической подготовленности планируется следующим образом. Понедельник: ОФП – быстрота и максимальная сила мышц ног, вторник: СФП, ОФП – максимальная сила мышц рук, спины, среда: отдых, четверг: СФП, пятница: ОФП – скоростно-силовые способности, координация, силовая выносливость, суббота: СФП, ОФП – выносливость, гибкость. Учитывая, что в программе подготовки представлены микроциклы разной преимущественной направленности, решающие разные задачи (втягивающий, ударный, восстановительный, подводящий) в разных по направленности мезоциклах, то и распределение средств, собственно объём и интенсивность нагрузки будет отличаться в зависимости от тренировочных циклов, но направленность каждого учебно-тренировочного занятия на протяжении недельного микроцикла будет неизменным. Для развития физической подготовленности в методике применялись средства, отобранные аналитическим путем – посредством анализа научно-методической литературы, опроса ведущих специалистов по мас-рестлингу, корреляционным анализом, факторным анализом, который позволил выявить ведущие компоненты физической подготовленности спортсменов 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом.

Заключение

Разработана методика физической подготовки спортсменов, рассчитанная на пять месяцев (сентябрь – январь), включающая в себя рациональное соотношение тренировочных средств для развития силы, быстроты, гибкости, координации, специальной выносливости, специальной физической подготовленности с параллельным развитием технико-тактических действий с при-

менением тренажёра «Нижняя тяга», оценочные шкалы подготовленности спортсменов 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом, с учетом их весовых категорий (до 50 кг, до 60 кг, до 70 кг).

Список литературы

1. Захаров А.А., Захарова Я.Ю. Пути совершенствования методики силовой подготовки спортсменов в мас-рестлинге. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2010. №11 (69). С. 39-42.

2. Кузнецов А.С., Коба В.Д., Логинов В. Н., Кузнецов С. А. Методика отбора юных мас-рестлеров. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2025; 20(1): 110-116.

3. Кузнецов А.С., Сивцев Н.Н. Влияние определения фаз на качество усвоения приёмов в якутской национальной борьбе "Хапсагай". *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2022; 17(2): 71-77. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-2-71-77.

4. Кузнецов, А.С., Кузнецова З. М., Логинов В. Н. Многолетняя подготовка единоборцев в мас-рестлинге на основе интегрального подхода. *Актуальные проблемы национальных видов спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Уфа, 09 октября 2025 года*. Уфа: Уральский государственный университет физической культуры, 2025. С. 38-47.

5. Логинов В.Н. Повышение уровня силовой подготовленности спортсменов в мас-рестлинге. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2017. № 4. С. 37-38.

6. Люй К., Черкашин И.А., Кудрин Е.П., Иванова А.И. Разработка критериев оценки физической подготовленности спортсменов 16-17 лет в мас-рестлинге. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2025; 20(1): 123-130.

7. Люй К., Черкашин И.А., Черкашина Е.В. Методические особенности физической подготовки спортсменов в мас-рестлинге. *От международных спортивных игр "дети Азии" к университетскому спорту : Сборник научных трудов Международной научной конференции, в рамках VIII Международных спортивных игр «Дети Азии» и 25-летнего юбилея Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта, Якутск, 04–05 июля 2024 года*. Якутск: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта". 2024. С. 191-199.

8. Пьянзин А.И., Атласкин А.Л., Селиванова Е.Е., Пьянзина Н.Н. Тестирование уровня скоростно-силовых способностей квалифицированных мас-рестлеров. *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2020; 8: 121-128. DOI 10.24411/2305-8404-2020-10816.

9. Черкашин И.А., Кудрин Е.П., Торговкин В.Г., Логинов В.Н. Дифференцированные критерии технико-тактических действий, квалифицированных спортсменами в мас-рестлинге с применением модифицированного тренера «Нижняя тяга». *Теория и практика физической культуры*. 2018; 7: 66-68.

References

1. Zaharov A.A., Zaharova YA.YU. Ways to improve the methods of athletes' strength training in mas-wrestling. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. 2010; 11(69): 39-42. [In Russ.].

2. Aleksandr S. Kuznetsov, Vladimir D. Koba, Vyacheslav N. Loginov, Stanislav S. Kuznetsov. The method of selection of young mas - wrestlers. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta = The Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2025; 20(1): 110-116. [In Russ., In Engl.].

3. Aleksandr S. Kuznetsov, Nikolay N. Sivtsev. The influence of phase determination on the quality of techniques' assimilation in the Yakut national wrestling "Hapsagai". *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2022; 17(2): 71-77. DOI: 10.14526/2070-4798-2022-17-2-71-77 [In Russ., In Engl.].

4. Kuznetsov A.S., Kuznetsova Z.M., Loginov V.N. Long-term training of martial artists in mas-wrestling based on an integral approach. *Aktual'nye problemy natsional'nyh vidov sporta: Materialy Vserossijskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, Ufa, 09 oktyabrya 2025 goda* [Actual problems of national sports: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation, Ufa, October 09, 2025]. Ufa: Ural State University of Physical Culture. 2025: 38-47. [In Russ.].

5. Loginov V.N. Increasing the level of athletes' strength training in mas-wrestling. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. 2017; 4: 37-38 [In Russ.].

6. Keman Lyu, Ilia A. Cherkashin, Egor P. Kudrin, Aleksandr I. Ivanov. Development of criteria for assessing the physical fitness of athletes 16-17 in mas-wrestling. *Pedagogiko-psihologicheskie*

i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta = The Russian Journal of Physical Education and Sport. 2025; 20(1): 123-130. [In Russ., In Engl.].

7. Lyu, K., Cherkashin I.A., Cherkashina E.V. Methodological features of physical training of athletes in mas-wrestling. *Ot mezhdunarodnyh sportivnyh igr "Deti Azii" k universitetskomu sportu : Sbornik nauchnyh trudov Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, v ramkah VIII Mezhdunarodnyh sportivnyh igr «Deti Azii» I 25-letnego yubileya Churapchinskogo Gosudarstvennogo Instituta Fizicheskoy Kul'tury I Sporta, Yakutsk, 04–05 iyulya 2024 goda* [From the international sports games "Children of Asia" to university sports : A collection of scientific papers of the International Scientific Conference, within the framework of the VIII International Sports Games "Children of Asia" and the 25th anniversary of the Churapchinsky State Institute of Physical Culture and Sports]. Yakutsk. 2024: 191-199. [In Russ.].

8. Pyanzin A.I., Atlaskin A.L., Selivanova E.E., Pyanzina N.N. Testing the level of speed and strength abilities of qualified mas - wrestlers. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport*. 2020; 8: 121-128. DOI 10.24411/2305-8404-2020-10816. [In Russ.].

9. Cherkashin I.A., Kudrin E.P., Torgovkin V.G., Loginov V.N. Differentiated criteria for technical and tactical actions of qualified athletes in mas-wrestling using a modified "Lower Thrust" simulator. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2018; 7: 66-68 [In Russ., In Engl.].

Статья поступила в редакцию: 03.03.2026

Люй Кэмань *– преподаватель, Уханьский профессиональный колледж гражданской администрации, Китай, Хубэй, 430079, г. Ухань, ул. Чжодаоцюань, дом 257, e-mail: 286317817@qq.com*