

Люй Кэмань

преподаватель

Уханьский профессиональный колледж гражданской администрации

г. Ухань, Китайская Народная Республика

Черкашин Илья Афанасьевич

д-р пед. наук, профессор

Институт физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северо-Восточный

федеральный университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Черкашина Елена Викторовна

канд. наук по физическому воспитанию и спорту, доцент

Хайнаньский педагогический университет

г. Хайкоу, Китайская Народная Республика

Кудрин Егор Петрович

канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой

Институт физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северо-Восточный

федеральный университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 16–17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ

Аннотация: в статье представлены результаты педагогического тестирования с применением тренажера «Нижняя тяга», направленного на определение параметров специальной физической подготовленности юношей 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом. Определены особенности специальной физической подготовленности спортсменов весовых категорий до 50 кг и до 60 кг, путем анализа показателей в упражнениях на тренажере, такие как: «Тяга в стойке», «Передвижение по опорной доске», «Зашагивание», «Ушницкий», «Обратная тяга». Выявлены высокие величины показателей коэффициента

вариации в четырех тестах у спортсменов весовой категории до 50 кг и в пяти тестах у спортсменов весовой категории до 60 кг соответственно. Определена значительная разница между максимальными и минимальными значениями параметров тестирования в каждой группе обследованных. На данном этапе подготовки у спортсменов, занимающихся мас-рестлингом, двух весовых категорий (до 50 кг, до 60 кг) выявлен разный уровень специальной физической подготовленности, что требует индивидуального подхода к организации тренировочного процесса, направленного на развитие СФПти.

Ключевые слова: мас-рестлинг, тренировочный процесс, контроль, коэффициент вариации, тренажер.

Введение. Вопросам рациональной организации тренировочного процесса спортсменов юношеских групп в теории и методике спорта отведено достаточное внимание, так как их решение позволяет предотвратить истощение резервов растущего организма, избежать травматизма и негативных влияний на здоровье молодых людей [2; 3]. Как известно, сверхнагрузка вызывает отрицательные реакции в организме, как единой физиологической системе, приводя к нерациональной адаптации, переадаптации, недовостановлению, и как следствие, к истощению резервных возможностей [1; 2]. Следовательно, контроль функционального состояния спортсменов, его физической подготовленности позволяет своевременно выявлять предикторы различных видов утомления, целесообразности и успешности продолжения спортивной карьеры и пр. [2]. Особое значение приобретает педагогический контроль за различными компонентами подготовленности спортсменов в период пубертата, чтобы избежать нерациональное воздействие физическими нагрузками на функциональные системы организма спортсмена. У юношей 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом, физическая подготовленность является фундаментом, на котором строится спортивное мастерство в целом. Следовательно, контроль как общей, так и специальной физической подготовленности позволяет получить информацию, необходимую тренерам для коррекции тренировочного процесса. А выявление особенностей специальной

физической подготовленности юных спортсменов, специализирующихся в мас-рестлинге, весовых категорий до 50 кг и до 60 кг, будет способствовать определению тенденции в подготовленности мас-рестлеров данного возраста и весовых категорий.

Основное содержание работы. Проведено тестирование спортсменов 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом. На момент проведения обследования юноши были здоровы, дали письменное согласие на проведение тестирования специальной физической подготовленности с применением тренажёра «Нижняя тяга» [2; 4]. На выполнение одного упражнения выделялось 10 с времени. Перед выполнением тестирования у каждого спортсмена определили максимальное значение тяги на тренажере для того, чтобы персонально рассчитать величину отягощения при выполнении специальных упражнений на тренажере, таких как «Тяга в стойке», «Передвижение по опорной доске» и «Зашагивание», «Ушницкий», «Обратная тяга» [2; 4]. В тестировании приняли участие 28 спортсменов, специализирующихся в мас-рестлинге, возраст которых составил $16,42 \pm 0,53$ года, представители весовых категорий до 50 кг (15 чел.), до 60 кг (13 чел.).

Анализ показателей специальной физической подготовленности мас-рестлеров до 50 кг 16–17 лет показал значительный разброс в четырех из пяти тестах. Расчетный показатель коэффициента вариации по этим тестам находился в диапазоне от 8,48% до 31,94%. Значительно отличаются результаты в следующих тестах: «Тяга в стойке», $V=31,62\%$; «Передвижение по опорной доске», $V=31,94\%$; «Ушницкий», $V=14,42\%$ и «Обратная тяга», $V=20,94\%$. Только в одном тесте «Зашагивание» $V < 10\%$, в четырех тестах – $V = 14,42\%$ до $31,94\%$. Полученные данные коэффициентов вариации позволяют констатировать, что у обследуемых спортсменов до 50 кг 16–17 лет отмечен разный уровень развития специальной физической подготовленности.

Если анализировать внутригрупповые результаты СФП в группе спортсменов до 50 кг 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом, то также можно отметить значительное расхождение в максимальных и минимальных значениях результатов выполнения четырех из пяти тестовых упражнений с применением

тренажерного устройства. В упражнениях «Тяга в стойке», «Передвижение по опорной доске», «Ушницкий» и «Обратная тяга», выявлена выраженная разница между максимальными и минимальными значениями, диапазон различий варьируется от 1 до 3 повторений, при этом среднее значение в данных тестах находится от 2,87 до 6,87 повторений (табл. 1).

Таблица 1

Показатели специальной физической подготовленности юношей 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом в весовой категории до 50 кг (n = 15)

Тест	Статистический показатель			
	\bar{x}	σ	max	min
«Тяга в стойке» 70%, количество повторений	3,27	1,03	5,00	2,00
«Передвижение по опорной доске» 50%, количество повторений	2,87	0,92	5,00	2,00
«Зашагивание» 50%, количество повторений	15,73	1,33	18,00	14,00
«Ушницкий» 30%, количество повторений	6,87	0,99	8,00	5,00
«Обратная тяга» 30%, количество повторений	4,93	1,03	6,00	2,00

Относительно анализа показателей специальной физической подготовленности мас-рестлеров до 60 кг 16–17 лет также прослеживается значительный разброс во всех пяти тестах (табл. 2).

Таблица 2

Показатели специальной физической подготовленности юношей 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом в весовой категории до 60 кг (n = 13)

Тест	Статистический показатель			
	\bar{x}	σ	max	min
«Тяга в стойке» 70%, количество повторений	3,23	0,93	5,00	2,00
«Передвижение по опорной доске» 50%, количество повторений	3,69	0,85	5,00	2,00
«Зашагивание» 50%, количество повторений	16,15	2,23	20,00	13,00
«Ушницкий» 30%, количество повторений	8,54	0,97	10,00	7,00
«Обратная тяга» 30%, количество повторений	7,38	1,04	9,00	6,00

Расчетный показатель коэффициента вариации по этим тестам находился в диапазоне от 11,33% до 28,69%. Значительно отличаются результаты в следующих тестах: «Тяга в стойке», $V=28,69\%$; «Передвижение по опорной доске»,

V=23,15%; «Зашагивание», V=13,81%; «Ушницкий», V=11,33% и «Обратная тяга», V=14,14%.

Если анализировать внутригрупповые результаты СФП в группе спортсменов до 60 кг 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом, то также можно отметить значительное расхождение в максимальных и минимальных значениях результатов выполнения всех пяти тестовых упражнений с применением тренажерного устройства. Выявлена выраженная разница между максимальными и минимальными значениями, диапазон различий варьируется от 2 до 5 повторений, при этом среднее значение в данных тестах находится от 3,23 до 3,69 повторений.

Выводы. В результате анализа параметров педагогического тестирования с применением тренажера «Нижняя тяга» определены особенности специальной физической подготовленности юношей 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом. К ним относятся: высокие величины показателей коэффициента вариации, зафиксированных в четырех тестах у спортсменов весовой категории до 50 кг и во всех пяти тестах у спортсменов весовой категории до 60 кг соответственно, что указывает на неоднородность обследованных групп. Определена значительная разница между максимальными и минимальными значениями параметров тестирования в каждой группе обследованных. Следовательно, на данном этапе подготовки у спортсменов, занимающихся мас-рестлингом, двух весовых категорий (до 50 кг, до 60 кг) выявлен разный уровень специальной физической подготовленности, что требует индивидуального подхода к организации тренировочного процесса, направленного на развитие СФПти.

Список литературы

1. Захарова Я.Ю. Показатели, характеризующие специальную физическую подготовленность спортсменов, занимающихся мас-рестлингом / Я.Ю. Захарова, А.А. Захаров, А.Г. Дьячковский // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №6. – С. 88–90. EDN ATGXCO
2. Теория и методика технико-тактической подготовки в избранном виде спорта (мас-рестлинг): учебное пособие / Е.П. Кудрин, Е.В. Черкашина,

Н.Г. Пряникова, И.А. Черкашин – Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2021. – 148 с. EDN OHEMEL

3. Люй К. Методические особенности физической подготовки спортсменов в мас-рестлинге / К. Люй, И.А. Черкашин, Е.В. Черкашина // 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, 4–5 июля 2024 года). – Якутск: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2024. – С. 191–199. EDN FLUZXS

4. Дифференцированные критерии технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге с применением модифицированного тренажера «Нижняя тяга» / И.А. Черкашин, Е.П. Кудрин, В.Г. Торговкин, В.Н. Логинов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №7. – С. 66–68. EDN XTUZNБ