

**Борохин Михаил Ильич**

канд. пед. наук, доцент, доцент

**Новгородов Никита Петрович**

студент

Институт физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северо-Восточный  
федеральный университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
МАСРЕСТЛЕРОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СТАРТА В МАС-РЕСТЛИНГЕ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ЯКУТСКИХ  
НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРЫЖКОВ «КУОБАХ»**

*Аннотация:* целью исследования явилось теоретическое обоснование, и экспериментальная проверка эффективности применения элемента якутского прыжка «куобах» для улучшения старта в мас-рестлинге. Гипотезой исследования является предположение, что использование средств национальных прыжков «куобах» улучшит физическую подготовленность спортсменов, что отразится на старте в мас-рестлинге. Методом исследования явилось анализ научной литературы по теме исследования, тестирование, метод математической статистики результатов тестирования. После проведенных экспериментов с внедрением комплекса упражнений использованием якутских национальных прыжков «куобах» результаты физической подготовленности выросли у экспериментальной группы. Таким образом, использование якутского национального прыжка «куобах» развивает физическую подготовленность мас-рестлеров и в результате улучшается техника старта в мас-рестлинге.

**Ключевые слова:** старт, мас-рестлинг, якутские прыжки, куобах, физическая подготовка.

Как показывает практика, в мас-рестлинге для лучшей реализации приемов в схватке необходимо превзойти соперника в старте. Кто раньше стартует после

команды судьи у того спортсмена появляется преимущества. Таким образом, возникает вопрос как улучшить техники старта в мас-рестлинге. И одним из средств мы видим в улучшении физической подготовленности спортсменов масрестлеров. Как мы знаем, старт в мас-рестлинге как обычно в основном начинается с движения ног. И масрестлеры усиленно тренируют ноги применяя штанги, тренажеры и прыжковые упражнения из смежных видов спорта. И одним из средств для совершенствования старта в мас-рестлинге мы видим применение на тренировке элементов якутских национальных прыжков в частности «куобах». Использования национального прыжка «куобах» является актуальной и требуют углубленного изучения.

Изучили научные труды ученых, специалистов в области использования двигательных средств коренных народов Якутии [1]. Использования силовых упражнений по мас-рестлингу, в различных этапах спортивной тренировки [2; 3].

Выяснили в проведенных исследованиях в сфере мас-рестлинга, малоизученной проблемой является исследование тренировки старта в мас-рестлинге. В связи с этим следует провести исследование, ориентированное на изучение тренировочного процесса мас-рестлеров с использованием средств национальных прыжков «куобах». Научная проблема заключается в необходимости получения новых знаний о совершенствовании старта в мас-рестлинге с использованием средств национальных прыжков «куобах».

Цель исследования – теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности процесса применения для улучшения старта в мас-рестлинге якутского национального прыжка «куобах». Гипотеза исследования предполагалось, что использование средств национальных прыжков (куобах) улучшит технику и физическую подготовленность старта в мас-рестлинге.

Для определения физических качеств студентов, занимающихся мас-рестлингом нами, были проведены тестирования общей физической подготовки. В нее включались следующие тесты:

- 1) прыжок в длину с места толчком двумя ногами вперед (см.);
- 2) прыжок высоту на тумбочку (см.);

3) приседание со штангой на плечах (кг).

Экспериментальная исследования проводился в 3 (три) этапа.

Первый этап – констатирующий, на данном этапе осуществлялся поисково-теоретический анализ научно-методической и психолого-педагогической литературы по теме исследования, выбрана экспериментальная база. Сформулированы цель, задачи, методы и рабочая гипотеза исследования, подготовлен материал экспериментальной работы.

Второй этап – в ходе формирующего экспериментальную работу этапа апробировалась организация исследования уровня физического развития, также выбраны контрольные тесты, определяющие динамику физической подготовленности мас-рестлеров, спортсменов спортивного клуба «Мохсогол» и студентов СВФУ им. М.К. Аммосова. Разработали комплекс упражнений опытно-экспериментальной работы.

Третий этап – контрольный. На данном этапе путем математического метода проведено сравнение показателей исходных и конечных данных контрольной и экспериментальной группы. Обработаны полученные результаты, сделаны определенные выводы.

В экспериментальной группе внедрение авторский комплекс физической подготовки мас-рестлеров с применением якутского национального прыжка «куобах» в процессе учебно-тренировочных занятий спортсменов спортивного клуба «Мохсогол» в количестве 8 человек. А в контрольной группе тоже 8 человек мы не включили якутский национальные прыжки «куобах».

Педагогический эксперимент проведен на базе кафедры «Национальные виды спорта, медико-биологических дисциплин и безопасность жизнедеятельности» института физической культуры и спорта СВФУ имени М.К. Аммосова во время преддипломной практики в период времени: март, апрель по май 2025 года. В исследовании принимали участие спортсмены спортивного клуба «Мохсогол» и студенты, занимающиеся в секции мас-рестлинга в Северо-Восточном федеральном университете имени М.К. Аммосова.

В начале эксперимента мы ознакомились с уровнем физической подготовленности занимающихся в спортивной секции мас-рестлинга в стенах СВФУ им. М.К. Аммосова и спортивного клуба «Мохсогол» и выяснили что по всем 4 тестам в начале исследования у обеих испытуемых групп были почти одинаковые результаты

Таблица 1

## Показания тестирования после применения экспериментальной методики

№	Тесты	Контроль-ная группа n-8	Эксперименталь-ная группа n-8	Разница		t	P
				ед.	%		
1	Прыжок в длину с места (см.)	219	235	15,5	7,1	2,22	P<0,05
2	Прыжок высоту на тумбочку (см.).	115,6	128,75	13	11,4	2,26	P<0,05
3	Приседание со штангой на плечах (кг.).	148,3	165	16,75	11,3	1,60	P<0,05
4	Тройной северный прыжок метр/см.).	6,88	7,71	0,83	12,1	2,56	P<0,05

Таким образом применение якутских национальных видов спорта «куобах» приносят свои положительные результаты. По всем показателям тестирование развития силы, прыгучести ног у экспериментальной группы действительно высокие результаты. Смотрите таблицу 1. Комплекс упражнений состоящие из элемента якутских прыжков «куобах» мы использовали в процессе тренировочных занятий по общей физической подготовке три раза в неделю в течении 3 месяцев. Примерные использованные упражнения:

- 1) упражнения прыжки «куобах» с места без разбега с низким подседом по выпрыгивая вверх с махом руки 10 прыжков по 3–5 повторений;
- 2) упражнения прыжки «куобах» через барьер 5 – 10 по 3–5 повторений;
- 3) имитация прыжка «куобах» с гирей 16 кг на руках, прыжки вверх с тумбочки.

4) прыжки «куобах» со штангой на плечах 10–12 повторений по 3–5 подходов;

5) прыжки через козла по 10 -12 повторений по 3–5 подхода и т.д.

Экспериментальная группа в заключительном тестировании показали лучший результат, чем контрольная группа. В прыжках в длину с места у экспериментальной группы улучшилось 7,1%, в прыжках высоту на тумбочку улучшение составили 11,4%, в приседании со штангой на плечах 11,3%, в северном тройном прыжке результаты выше на 12,1%. Следовательно, использование якутского прыжка «куобах» положительно повлияла на результаты физической подготовки.

### ***Список литературы***

1. Борохин М.И. Использование двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании студентов / М.И. Борохин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №10. – С. 30–32. EDN PJBCMP
2. Борохин М.И. Примерная классификация силовых упражнений по мас-рестлингу / М.И. Борохин, Е.П. Кудрин, В.С. Голокова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – №3–2. – С. 21 – 24. EDN OXRYVP
3. Классификация упражнений по мас-рестлингу на основе реализации принципа последовательности спортивной тренировки / М.И. Борохин, А.В. Черкашин, В.Н. Логинов, Д.Н. Платонов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2024. – №6. – С. 5–7. EDN DGLCPJ