

## ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ МАС-РЕСТЛЕРОВ 16–17 ЛЕТ (по мнению ведущих тренеров и спортсменов по мас-рестлингу)

И.А. Черкашин, К. Люй, Е.В. Черкашина, Е.П. Кудрин

**Аннотация.** *Актуальность.* В мас-рестлинге эффективность соревновательной деятельности зависит от реализации арсенала технико-тактических действий, а также уровня развития и проявления физической подготовленности. **Цель исследования** — определение средств физической подготовки, применяемых в тренировочном процессе мас-рестлеров 16–17 лет путем опроса ведущих тренеров и спортсменов. **Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, опрос, методы математической статистики. **Научная новизна** состоит в выявлении основных средств физической подготовки, применяемых в тренировочном процессе юных мас-рестлеров. **Практическая значимость.** Отобранные группы средств могут быть использованы в тренировочном процессе мас-рестлеров. **Результаты исследования.** Проведен опрос 33 специалистов по мас-рестлингу. Определено, что особое место в системе подготовки мас-рестлеров 16–17 лет наряду с упражнениями, направленными на развитие силы, занимают скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера. Тренеры наиболее часто применяют для развития силы упражнения с отягощениями (со штангой, гирями), без отягощения — вис и подтягивание на вращающейся перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазание по канату, для развития специальной физической подготовленности — упражнения на тренажере «Нижняя тяга».

**Ключевые слова:** мас-рестлинг, спортивная подготовка, тренировочный процесс опрос, физическая подготовленность, средства физической подготовки, профессиональное мнение ведущих тренеров и спортсменов.

**Для цитирования:** Основные средства физической подготовки, применяемые в тренировочном процессе мас-рестлеров 16–17 лет (по мнению ведущих тренеров и спортсменов по мас-рестлингу) / И.А. Черкашин, К. Люй, Е.В. Черкашина, Е.П. Кудрин // Преподаватель XXI век. 2025. № 2. Часть 1. С. 199–208. DOI: 10.31862/2073-9613-2025-2-199-208

© Черкашин И.А., Люй К., Черкашина Е.В., Кудрин Е.П., 2025



Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License  
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

## MAIN MEANS OF PHYSICAL TRAINING USED IN THE TRAINING PROCESS OF MAS-WRESTLERS AGED 16–17

(According to Leading Mas-Wrestling Coaches and Athletes)

I.A. Cherkashin, K. Lyu, E.V. Cherkashina, E.P. Kudrin

**Abstract. Relevance.** In mas-wrestling, the effectiveness of competitive activity depends on the implementation of the set of technical and tactical actions, as well as the level of development and manifestation of physical fitness. **The aim** of the study is to determine the means of physical training used in the training process of mas-wrestlers aged 16–17 by surveying leading coaches and athletes. **Research methods** used include the analysis of theoretical and methodological literature, survey, methods of mathematical statistics. **Academic novelty** consists in identifying the main means of physical training used in the training process of young mas-wrestlers. **Practical significance.** The selected groups of means can be used in the training process of mas-wrestlers. **Research results.** A survey of 33 mas-wrestling specialists was conducted. It was determined that a special place in the system of training mas-wrestlers aged 16–17, along with exercises aimed at developing strength, is occupied by speed-strength exercises of a special and general developmental nature. Coaches most often use exercises with weights (with a barbell, kettle bells) to develop strength, without weights — hanging and pulling up on a rotating bar, bending and unbending arms in a lying position, climbing a rope, for the development of special physical fitness — exercises on the “Lower Pull” simulator.

**Keywords:** mas-wrestling, sports training, training process, survey, physical fitness, physical training tools, professional opinion of leading coaches and athletes.

**Cite as:** Cherkashin I.A., Lyu K., Cherkashina E.V., Kudrin E.P. Main Means of Physical Training Used in the Training Process of Mas-Wrestlers Aged 16–17 (According to Leading Mas-Wrestling Coaches and Athletes). *Prepodavatel XXI vek. Russian Journal of Education.* 2025, No. 2, part 1, pp. 199–208. DOI: 10.31862/2073-9613-2025-2-199-208

## Введение

В мас-рестлинге, как скоростно-силовом единоборстве, предъявляются значительные требования к физической подготовленности спортсмена, от которой зависит реализация арсенала технико-тактических действий и исход схватки [1–4]. Большинство авторов сходятся во мнении о том, что для эффективного, приводящего к победе поединка мас-рестлеры должны отличаться высоким уровнем силы кистей рук, мышц спины и ног, для чего в тренировочном процессе применяется широкий арсенал средств. Следует отметить, что исход схватки, как отмечают специалисты, зависит не только от проявления силы, но и от гибкости, а также от быстроты реакции в ответ на команду рефери в начале схватки [5–7]. При организации контроля, являющегося основой управления тренировочного процесса, необходимо учитывать специфику вида спорта. В мас-рестлинге такой спецификой являются условия соревнований, а именно положение спортсмена во время ведения схватки. Положение сидя в мас-рестлинге является стартовым [8–10]. Соответственно, необходимо проводить тестирование силовой и скоростно-силовой подготовленности с применением технических устройств, при помощи которых возможно получение

более объективной оценки подготовленности спортсменов [2; 6; 11]. Однако наряду с этим автор в своих исследованиях использовал комплекс педагогических тестов, широко применяемых в практике подготовки спортсменов, для контроля силы различных групп мышц, быстроты, скоростно-силовых способностей, гибкости. Среди данных тестов для отслеживания показателей скоростно-силовых способностей автор применил прыжок в длину с места, для контроля быстроты — бег 30 м, для получения показателей силы верхних конечностей, мышц разгибателей спины, кисти и предплечья — подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, становую и кистевую динамометрию, гибкости — наклон вперед из положения сидя [12; 13].

Общеизвестно, что рациональное соотношение средств физической подготовки на разных этапах многолетнего совершенствования способствует достижению высоких спортивных результатов [8, 14, 15]. В рамках нашего исследования нами проанализированы и обобщены материалы ранее проведенных исследований по мас-рестлингу. Выявлен дефицит данных относительно средств спортивной подготовки, направленных на развитие двигательных качеств, способностей и специальной физической подготовленности мас-рестлеров юношеской возрастной категории представленный в научно-методических материалах в открытом доступе. Следует отметить, что в практике подготовки спортсменов 16–17 лет в мас-рестлинге тренерами накоплен значительный опыт, чем мы и руководствовались, изучая материалы спортивной подготовки тренеров, дневники спортсменов, а также проводя опросы тренеров и ведущих спортсменов.

### Основная часть

**Цель исследования** — определение средств физической подготовки, применяемых в тренировочном процессе мас-рестлеров 16–17 лет путем опроса ведущих тренеров и спортсменов по мас-рестлингу.

**Задачи исследования:** провести опрос ведущих тренеров и спортсменов по мас-рестлингу относительно подготовки спортсменов юношеской возрастной категории; выполнить анализ и интерпретацию полученных данных.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, опрос, методы математической статистики.

**Организация исследования и ход работы.** Анкета состоит из 20 вопросов, которые включают информацию о респондентах, направленности физической подготовки в тренировочном процессе юных мас-рестлеров, применяемых основных средств для развития физических качеств и способностей, педагогическом контроле ОФП и СФП спортсменов. Проведен анкетный опрос 33 специалистов по виду спорта мас-рестлинг. Среди них опыт тренерской деятельности насчитывает более 10 лет у 41% респондентов, 9–10 лет — у 32% и до 9 лет — у 27% соответственно. Принимали участие в опросе 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.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исходя из полученных результатов анкетирования, направленного на определение особенностей физической подготовки спортсменов 16–17 лет, только восемь человек (что соответствует 24,2% всех

опрошенных) отметили, что для данного контингента спортсменов наиболее важным компонентом тренировочного процесса является общая физическая подготовка. Однако 25 респондентов (75,8%) считают, что необходимо соотношение ОФП и СФП в равной степени — по 50% соответственно.

К ведущим физическим качествам у спортсменов в мас-рестлинге респонденты относят следующее. Силовую выносливость ведущим физическим качеством считают 14 опрошенных (42,4%), 10 человек (30,3%) отметили скоростно-силовые способности, а восемь специалистов (24,2%) указали на силу хвата мышц рук. Все ответы респондентов непосредственно касаются развития силы как ведущего физического качества спортсменов в мас-рестлинге.

Для рационального построения тренировочного процесса нас заинтересовал вопрос о том, сколько времени в одном тренировочном занятии тренеры уделяют для развития физических качеств спортсменов 16–17 лет. Абсолютно все респонденты уделяют 60 минут для физической подготовки спортсменов в одном тренировочном занятии, также 24 опрошенных (72,7%) дополнили свои ответы о подготовительном периоде времени, посвященном развитию физических качеств, которое увеличивает занятие до полутора часов.

Большинство респондентов — 25 специалистов (75,8%) указали, что на общую физическую подготовку в тренировочном процессе спортсменов выделяют четыре учебно-тренировочных занятия в недельном микроцикле, что составляет 240 минут. Остальные восемь опрошенных (24,2%) сообщили о пяти занятиях, что составляет 300 минут для развития физических качеств спортсменов в возрасте 16–17 лет.

Выявлены основные пять средств с отягощением для развития силы у спортсменов 16–17 лет, применяемых в тренировочном процессе. Абсолютно все респонденты (100%) указывают на вис на перекладине с отягощением и подтягивание с отягощением. Также мнения респондентов распределились следующим образом. Большая часть опрошенных — 29 человек (что соответствует 87,9% всей выборки) — в тренировочном процессе отдают предпочтение упражнениям со штангой. Также 27 специалистов (81,8%) для развития силы верхнего плечевого пояса используют упражнения с гириями различных весов.

Кроме того, опрос был направлен на определение наиболее часто применяемых средств (без отягощения) для развития силы. Как показал результат опроса, все респонденты отдают предпочтение в подготовке 16–17-летних спортсменов подтягиванию на высокой перекладине, используя различные положения хвата. Упражнение «подтягивание на вращающейся перекладине» — на втором месте по значимости, на что указал 31 специалист (93,9%). На третьем месте по популярности, что соответствует выбору 30 опрошенных (90,9%), оказалось упражнение «вис на вращающейся перекладине». Отдали предпочтение сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа, а также сгибанию и разгибанию туловища из положения лежа на спине 29 (87,9%) и 28 (84,8%) респондентов соответственно, а 27 специалистов (81,8%) выбрали упражнение «лазание по канату».

Что касается средств, применяемых для развития быстроты у спортсменов 16–17 лет в тренировочном процессе, все опрошенные респонденты применяют: бег из разных стартовых положений 20 м, 30 м, 60 м; прыжки на скакалке; различные варианты челночного бега. 20 опрошенных (60,6%) дополнительно указывали в своих ответах следу-

ющие упражнения: запрыгивание на тумбочку, приседания, прыжки с места, стартовые упражнения на доске упора. Отсюда следует, что опрошенные респонденты в тренировочном занятии для развития быстроты дополнительно применяют упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

На вопрос о средствах для развития выносливости мнения респондентов распределилось следующим образом. Кроссовая подготовка и спортивные игры, такие как футбол, баскетбол, применяет 21 специалист (63,6%). Остальные 12 респондентов отметили, что для развития скоростной выносливости в тренировочном процессе спортсмены выполняют бег на дистанции от 100 м до 400 м.

На вопрос «Перечислите пять средств для развития ловкости у спортсменов 16–17 лет, применяемых Вами в тренировочном процессе» 24 специалиста (72,7%) всей выборки опрошенных указали на спортивную игру — баскетбол. 10 специалистов (30,3%) применяют прыжки через препятствия, игровые упражнения с мячом, четверо опрошенных (12,1%) отметили, что для развития ловкости целесообразно применять челночный бег 4×10 м, 3 человека (9,0%) указали на упражнение на тренажере «Стена Коркина», по два специалиста отдают предпочтение бегу на четвереньках и кувыркам, что составило по 6,0% выборки соответственно.

Все респонденты дали одинаковый ответ на вопрос «Перечислите пять средств для развития гибкости у спортсменов 16–17 лет, применяемых Вами в тренировочном процессе». Специалисты считают, что такие упражнения, как наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, махи ногами, шпагаты (продольный, поперечный), упражнение «вертушка» (упражнение из национального вида спорта народа саха «тутум эргиир») в большей степени способствуют развитию гибкости.

Ответы опрошенных относительно пяти средств для развития скоростно-силовых способностей у спортсменов 16–17 лет, применяемых в тренировочном процессе, распределились следующим образом: все опрошенные выбирают такие средства, как прыжок в длину с места, запрыгивание на тумбу, запрыгивание на тумбу с последующим спрыгиванием с нее, прыжок с ноги на ногу, скачки на правой, левой ногах, прыжки на двух ногах с дистанции 30 м. Также 17 опрошенных (51,5%) из всей совокупности применяемых упражнений выделяют взятие штанги на грудь; 11 респондентов (33,3%) — тройной прыжок с места, тройной прыжок с разбега, запрыгивание на тумбу, поднятие штанги на грудь; пять специалистов (15,2 %) — прыжки с ноги на ногу на дистанции 30 м.

Далее авторы получили на 100% идентичные ответы респондентов на вопрос «Перечислите наиболее часто применяемые средства для развития специальной физической подготовленности, применяемые Вами в тренировочном процессе». К ним относятся упражнения, которые спортсмены выполняют с применением тренажеров и специальных технических средств. Наиболее широкое распространение получили такие упражнения на тренажере «Нижняя тяга», как «обратная тяга», «зашагивание», «тяга в стойке». И упражнения с применением специального технического средства — крутящейся перекладины. На ней спортсмены выполняют вис без отягощения и с ним.

Следующий вопрос был схож с первым, где мы определяли направленность физической подготовки. В данном вопросе: «Укажите процентное соотношение ОФП и СФП

спортсменов 16–17 лет на тренировочном этапе», — мы стремились почерпнуть более конкретные данные о распределении ОФП и СФП в тренировочном процессе. Получились следующие результаты: 11 респондентов (33,3%) указали соотношение ОФП и СФП 60% и 40% соответственно, остальные 22 респондента (66,7%) указали соотношение 50% на 50%.

Все респонденты (100%) дали положительный ответ на вопрос: «Как Вы считаете, нужен ли педагогический контроль ОФП и СФП спортсменов 16–17 лет на тренировочном этапе?»

Вызывает особый интерес применение методики для оценки уровня физической подготовленности спортсменов 16–17 лет в мас-рестлинге. 11 опрошенных (33,3%) применяют педагогическое тестирование в начале и конце учебного года; 11 человек (33,3%) применяют упражнение блок-тяга на тренажере с вытягиванием максимальным весом на 10 см от исходного положения; 10 респондентов (30,3%) придерживаются контрольно-переводных нормативов учебной программы.

Исходя из анкетирования относительно применяемых технических средств в подготовке спортсменов 16–17 лет в мас-рестлинге, получили следующие ответы: все опрошенные применяют тренажер блок-тяга; из них 11 (33,3%) дополнительно применяют упражнение «Стена Коркина».

Что касается специальных физических упражнений с применением технических средств (тренажеры) спортсменами, все респонденты указывают на следующие средства: вис на крутящейся перекладине без отягощения и с отягощением 10–20 кг от 20 секунд до 90 секунд; тяга на тренажере «Нижняя тяга», упражнения на тренажере «Нижняя тяга»: «обратная тяга», «зашагивание», «Ушницкий», «тяга в стойке».

### Заключение

Опрос ведущих специалистов в мас-рестлинге позволил заключить, что на формирование арсенала тренировочных средств для развития физической подготовленности влияет несколько факторов, а именно: этап многолетней подготовки, период годичного цикла, квалификация спортсменов. Определено, что особое место в системе подготовки мас-рестлеров 16–17 лет наряду с упражнениями, направленными на развитие силы, занимают скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера. Тренеры наиболее часто применяют в тренировочном процессе для развития силы у спортсменов упражнения с отягощениями (со штангой, гириями), а также без отягощения: вис и подтягивание на вращающейся перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазание по канату, — для развития специальной физической подготовленности применяют упражнения на тренажере «Нижняя тяга».

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев В.Н., Палецкий Д.Ф. Определение методов контроля спортивной подготовленности мас-рестлеров // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. № 4 (30). С. 7–13.

2. 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.
3. 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.
4. Кудрин Е.П., Криворученко Е.В., Черкашин И.А. Мас-рестлинг: технико-тактические действия. Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2018. 152 с.
5. Захаров А.А. Педагогическая оценка силовой подготовленности юношей 15–16 лет, занимающихся мас-рестлингом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 4 (62). С. 35–39.
6. Кудрин Е.П., Чэн Х., Алексеев В.Н. Оценка технико-тактических действий по мас-рестлингу среди мужчин весовой категории 65 кг // Наука и спорт: современные тенденции. 2022. Т. 10. № 4. С. 66–71.
7. Захарова Я.Ю., Захаров А.А. Из опыта использования тестов при контроле специальной физической подготовленности квалифицированных мас-рестлеров // Мас-рестлинг как вид силового единоборства: становление, развитие и популяризация. Материалы международной научно-практической конференции (очно-заочной) в рамках III чемпионата мира по мас-рестлингу. Якутск, 2018. С. 241–246.
8. Логинов В.Н. Повышение уровня силовой подготовленности спортсменов в мас-рестлинге // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 4. С. 37–38.
9. Захарова Я.Ю. Обоснование выбора тестов для контроля значимых компонентов физической подготовленности женщин, занимающихся мас-рестлингом // Вестник Северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. 2018. № 4 (12). С. 26–31.
10. Габьшев А.И., Черкашин И.А., Черкашина Е.В. Mas-Wrestling is the National Sport of the Sakha Turkic People // Билиг. 2021. № 97. С. 201–222.
11. Кудрин Е.П., Никаноров В.Н., Алексеев В.Н. Развитие общей и специальной физической подготовки по мас-рестлингу среди мужчин весовой категории 60 кг на тренировочном этапе // Глобальный научный потенциал. 2022. № 12 (141). С. 117–121.
12. Попов М.А., Захаров А.А. Соревнования по ОФП как способ оценки уровня физической подготовленности масрестлеров // Физическая культура и спорт в современном обществе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции — 2015. Хабаровск, 2015. С. 183–186.
13. Пугачев Ф.Г., Логинов В.Н., Сыроватская А.Ф. Общефизическая подготовка спортсменов в мас-рестлинге на начальном тренировочном этапе детей среднего школьного возраста // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы IV региональной научной конференции молодых ученых, Чурапча, 28 февраля 2018 года. Чурапча: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2018. С. 380–382.

14. Кривошапкин П.И. Подбор упражнений специально-силовой подготовки в мас-рестлинге / П.И. Кривошапкин, Е.П. Кудрин, В.Г. Старостин, Н.С. Филиппов // Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. С. 78–90.
15. Черкашин И.А. Дифференцированные критерии технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в масрестлинге 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.

## REFERENCES

1. Alekseev V.N., Paleckij D.F. Opredelenie metodov kontrolja sportivnoj podgotovlennosti mas-restlerov [Definition of Methods for Monitoring the Athletic Fitness of Mas-Wrestlers]. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaja trenirovka* = Physical Education and Sports Training, 2019, No. 4 (30), pp. 7–13. (in Russ.)
2. Lyu K., Cherkashin I.A., Cherkashina E.V. Metodicheskie osobennosti fizicheskoy podgotovki sportsmenov v mas-restlinge [Methodological Features of Physical Training of Athletes in Mas-Wrestling]. In: *Ot mezhdunarodnyh sportivnyh igr “deti Azii” k universitetskomu sportu: sbornik nauchnyh trudov Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii, v ramkah VIII Mezhdunarodnyh sportivnyh igr “Deti Azii” i 25-letnego jubileja Churapchinskogo gosudarstvennogo instituta fizicheskoy kultury i sporta, Jakutsk, 04–05 ijulja 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, FGOBU VO “Churapchinskij gosudarstvennyj institut fizicheskoy kultury i sporta”, 2024, pp. 191–199. (in Russ.)
3. Zaharov A.A., Zaharova Ja.Ju. Puti sovershenstvovaniya metodiki silovoj podgotovki sportsmenov v mas-restlinge [Ways to Improve the Methods of Strength Training of Athletes in Mas-Wrestling]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* = Uchenye Zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta. Scientific Theory Journal, 2010, No. 11 (69), pp. 39–42. (in Russ.)
4. Kudrin E.P., Krivoruchenko E.V., Cherkashin I.A. *Mas-restling: tehniko-takticheskie dejstvija* [Mas-Wrestling: Technical and Tactical Actions]. Yakutsk, Severo-Vostochnyj federalnyj universitet imeni M.K. Ammosova, 2018, 152 p. (in Russ.)
5. Zaharov A.A. Pedagogicheskaja ocenka silovoj podgotovlennosti junoshej 15–16 let, zanimajushihhsja mas-restlingom [Pedagogical Assessment of Strength Training of 15–16 Years Old Boys Involved in Mas-Wrestling]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* = Uchenye Zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta. Scientific Theory Journal, 2010, No. 4 (62), pp. 35–39. (in Russ.)
6. Kudrin E.P., Chen H., Alekseev V.N. Ocenka tehniko-takticheskikh dejstvij po mas-restlingu sredi muzhchin vesovoj kategorii 65 kg [Evaluation of Technical and Tactical Actions in Mas-Wrestling among Men in the 65 kg Weight Category]. *Nauka i sport: sovremennye tendencii* = Science and Sport: Modern Trends, 2022, vol. 10, No. 4, pp. 66–71. (in Russ.)
7. Zaharova Ja.Ju., Zaharov A.A. Iz opyta ispolzovaniya testov pri kontrole specialnoj fizicheskoy podgotovlennosti kvalificirovannyh mas-restlerov [From the Experience of Using Tests to Control the Special Physical Fitness of Qualified Mas-Wrestlers]. In: *Mas-restling kak vid*

- silovogo edinoborstva: stanovlenie, razvitie i popularizacija. Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii (ochno-zaochnoj) v ramkah III chempionata mira po mas-restlingu* [Mas-wrestling as a Type of Strength Martial Art: Formation, Development and Popularization. Proceedings of the International Scientific and Practical Conference (in Person and in Absentia) within the Framework of the III World Mas-Wrestling Championship]. Yakutsk, 2018, pp. 241–246. (in Russ.)
8. Loginov V.N. Povyszenie urovnja silovoj podgotovlennosti sportsmenov v mas-restlinge [Increasing the Level of Strength Training of Athletes in Mas-Wrestling]. *Fizicheskaja kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* = Physical Culture: Upbringing, Education, Training, 2017, No. 4, pp. 37–38.
  9. Zaharova Ja.Ju. Obosnovanie vybora testov dlja kontrolja znachimyh komponentov fizicheskoj podgotovlennosti zhenshhin, zanimajushhijhsja mas-restlingom [Justification of the Choice of Tests for Monitoring Significant Components of Physical Fitness of Women Involved in Mas-Wrestling]. *Vestnik Severo-vostochnogo federalnogo universiteta im. M.K. Ammosova. Serija: Pedagogika. Psihologija. Filosofija* = Bulletin of the North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov. Series: Pedagogy. Psychology. Philosophy, 2018, No. 4 (12), pp. 26–31. (in Russ.)
  10. Gabyshev A.I., Cherkashin I.A., Cherkashina E.V. Mas-Wrestling is the National Sport of the Sakha Turkic People. *Bilig*, 2021, No. 97, pp. 201–222.
  11. Kudrin E.P., Nikanorov V.N., Alekseev V.N. Razvitie obshej i special'noj fizicheskoj podgotovki po mas-restlingu sredi muzhchin vesovoj kategorii 60 kg na trenirovochnom jetape [Development of General and Special Physical Training in Mas-Wrestling among Men in the 60 kg Weight Category at the Training Stage]. *Globalnyj nauchnyj potencial* = Global scientific potential, 2022, No. 12 (141), pp. 117–121. (in Russ.)
  12. Popov M.A., Zaharov A.A. Sorevnovanija po OFP kak sposob ocenki urovnja fizicheskoj podgotovlennosti masrestlerov [General Physical Training Competitions as a Way to Assess the Level of Physical Fitness of Mas-Wrestlers]. In: *Fizicheskaja kultura i sport v sovremennom obshhestve. Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii — 2015* [Physical Education and Sport in Modern Society. Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference — 2015], Khabarovsk, 2015, pp. 183–186. (in Russ.)
  13. Pugachev F.G., Loginov V.N., Syrovatskaja A.F. Obshhefizicheskaja podgotovka sportsmenov v mas-restlinge na nachalnom trenirovochnom jetape detej srednego shkolnogo vozrasta [General Physical Training of Athletes in Mas-Wrestling at the Initial Training Stage of Children of Middle School Age]. In: *Sovremennye problemy fizicheskoj kultury, sporta i molodezhi: materialy IV regionalnoj nauchnoj konferencii molodyh uchenyh, Churapcha, 28 fevralja 2018 goda* [Modern Problems of Physical Education, Sports and Youth: Proceedings of the IV Regional Scientific Conference of Young Scientists, Churapcha, February 28, 2018]. Churapcha, FGBOU VO “Churapchinskij gosudarstvennyj institut fizicheskoj kultury i sporta”, 2018, pp. 380–382. (in Russ.)
  14. Krivoshapkin P.I., Kudrin E.P., Starostin V.G., Filippov N.S. Podbor uprazhnenij specialno-silovoj podgotovki v mas-restlinge [Selection of Special Strength Training Exercises in Mas-Wrestling]. *Teorija i praktika fizicheskoj kultury* = Theory and Practice of Physical Culture, 2015, No. 9, pp. 78–90. (in Russ.)

15. Cherkashin I.A., Kudrin E.P., Torgovkin V.G., Loginov V.N. Differencirovannye kriterii tehniko-takticheskikh dejstvij kvalificirovannykh sportsmenov v masrestlinge s primeneniem modifitsirovannogo trenazhera «Nizhnjaja tjaga» [Differentiated Criteria for Technical and Tactical Actions of Qualified Athletes in Mas-Wrestling Using a Modified “Lower Thrust” Simulator]. *Teorija i praktika fizicheskoj kultury* = Theory and Practice of Physical Culture, 2018, No. 7, pp. 66–68. (in Russ.)

---

**Черкашин Илья Афанасьевич**, доктор педагогических наук, профессор, кафедра национальных видов спорта, медико-биологических дисциплин и безопасности жизнедеятельности, Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 706037@mail.ru

**Ilija A. Cherkashin**, ScD in Education, Professor, National Sports, Medical and Biological Disciplines and Life Safety Department, M.K. Ammosov North-Eastern Federal University, 706037@mail.ru

**Люй Кэмань**, преподаватель, Уханьский профессиональный колледж гражданской администрации, Ухань, КНР, 286317817@qq.com

**Lyu Keman**, Lecturer, Wuhan Civil Affairs Vocational College, China, 286317817@qq.com

**Черкашина Елена Викторовна**, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, кафедра легкой атлетики, Хайнаньский педагогический университет, Китай, churapcha\_lena@mail.ru

**Elena V. Cherkashina**, PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor, Athletics Department, Hainan Normal University, China, churapcha\_lena@mail.ru

**Кудрин Егор Петрович**, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра национальных видов спорта, медико-биологических дисциплин и безопасности жизнедеятельности, Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, kudrinep@mail.ru

**Egor P. Kudrin**, PhD in Education, Associate Professor, National Sports, Medical and Biological Disciplines and Life Safety Department, M.K. Ammosov North-Eastern Federal University, kudrinep@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 01.03.2025. Принята к публикации 10.04.2025*

*The paper was submitted 01.03.2025. Accepted for publication 10.04.2025*