

Научная статья

УДК 796/799

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ С  
КУРСАНТАМИ ВОЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСГВАРДИИ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**Владимир Викторович Прокопенко**

Академия войск национальной гвардии, Санкт-Петербург, Россия  
vvbars@yandex.ru

**Аннотация.** Статья посвящена вопросу, раскрывающему обоснование внедрения национального вида спорта «Мас-рестлинг» в спортивно-массовую работу с курсантами военной образовательной организации. Автор делает акцент на доступности занятия данным видом спорта для курсантов с разным уровнем подготовленности, его популярности. Раскрыто влияние занятий мас-рестлингом на совершенствование физических и психологических качеств, вариативности навыков у курсантов, расширение диапазона адаптационных и функциональных возможностей их организма к повышенной мышечной нагрузке, воспитание волевых качеств. Основываясь на данных из открытых источников и личный практический опыт, приводятся доводы, формулируется вывод о целесообразности внедрения мас-рестлинга в спортивно-массовую работу с курсантами военных образовательных организаций высшего образования войск Росгвардии.

**Ключевые слова:** мас-рестлинг, национальный вид спорта, спортивно-массовая работа, методика обучения и воспитания, материальная база, курсанты, войска национальной гвардии

**Для цитирования:** Прокопенко В.В. Теория и практика совершенствования содержания спортивно-массовой работы с курсантами военных образовательных организаций высшего образования Росгвардии с использованием национальных видов спорта // Вестник Военной академии войск национальной гвардии. 2025. № 3 (32). С. 257–268. URL: <https://vestnik-sppvi.ru/2025/09/025.pdf>.

---

Original article

**THEORY AND PRACTICE OF IMPROVING THE CONTENT OF SPORTS AND MASS WORK WITH CADETS OF THE ALL-RUSSIAN MILITARY AVIATION ORGANIZATION OF THE RUSSIAN GUARD USING NATIONAL SPORTS**

**Vladimir V. Prokopenko**

Academy of the National Guard Troops, Saint-Petersburg, Russia  
vvbars@yandex.ru

**Abstract.** The article is devoted to the issue that reveals the rationale for introducing the national sport "Mas-wrestling" into sports and mass work with cadets of the military educational organization. The author emphasizes the availability of this sport for cadets with different levels of training, its popularity. The influence of Mas-wrestling on the improvement of physical and psychological qualities, variability of skills in cadets, expansion of the range of adaptive and functional capabilities of their body to increased muscle load, education of volitional qualities is revealed. Based on data from open sources and personal practical experience, arguments are given and a conclusion is formulated on the feasibility of introducing Mas-wrestling into sports and mass work with cadets of the All-Russian Military Educational Organization of the Russian Guard troops.

**Keywords:** mas-wrestling, national sport, sports and mass work, methods of training and education, material base, cadets, troops of the national guard

**For citation:** Prokopenko V.V. Theory and practice of improving the content of sports and mass work with cadets of the all-russian military aviation organization of the Russian guard using national sports. Vestnik Voennoj akademii vojsk nacional'noj gvardii. 2025;3(32): 257–268. (In Russ.). Available from: <https://vestnik-sppvi.ru/2025/09/025.pdf>.

---

© Прокопенко В.В., 2025

## **Введение**

Образовательная и внеучебная деятельность курсантов, обучающихся в военном образовательном учреждении войск национальной гвардии Российской Федерации проходит в достаточно напряженном режиме, связанном с реализацией профессиональных образовательных программ, которые насыщены значительным теоретическим и практическим объемом учебного материала по военно-профессиональным, гуманитарным и юридическим дисциплинам обучения, а также иными видами обязательной повседневной деятельности, регламентированной распорядком дня.

Дополнительной и существенной нагрузкой здесь выступает и физическая подготовка, которая также жестко регламентирована участием курсантов в учебных занятиях по дисциплине согласно расписанию и обязательным их участием в других формах физической подготовки: в ежедневной утренней физической зарядке, в спортивно-массовой работе, в самостоятельной физической тренировке.

Причем, если учебные занятия по физической подготовке несут преимущественно методическую направленность, решая задачи обучения и воспитания, а утренняя зарядка – оздоровительно-тренировочную направленность, то спортивно-массовая работа в первую очередь несет практическую направленность, где наиболее эффективно будут развиваться и совершенствоваться необходимые физические и психологические качества, прикладные навыки и их вариативность, спортивное мастерство, а также будет организован активный досуг курсантов и пропагандироваться здоровый образ жизни [20, С. 22].

Актуальность исследования заключается в том, чтобы в ходе проведения спортивно-массовой работы решить две задачи: первая – это совершенствование физической подготовленности курсантов, используя для этого упражнения из программы обучения и возможности национального вида спорта «Мас-рестлинг», и вторая – повышение спортивного мастерства курсантов, путем вовлечения их в активные занятия военно-прикладными и служебно-прикладными видами спорта, единоборствами, спортивными играми и доступными национальными видами спорта, входящими во Всероссийский реестр видов спорта.

Также важно, что в процессе реализации направлений спортивно-массовой работы, решаются и важные воспитатель-

ные задачи: формирование у курсантов чувства коллективизма, взаимопомощи, патриотизма, воинского долга, любви к Родине [1-7, 17-22].

Для повышения результативности в решении указанных выше задач, повышения зрелищности и проявления положительных эмоций занимающимися и зрителями в ходе проведения спортивно-массовых мероприятий, таких как спортивные праздники, весьма эффективным будет планировать включение в их содержание нетрадиционных и доступных для всех участников видов спорта.

И в данном контексте доступными средствами, способствующими совершенствованию содержания и повышению эффективности спортивно-массовой работы с курсантами, будут нетрадиционные виды спорта, одним из которых является популярный не только в нашей стране, но и во многих зарубежных государствах – национальный вид спорта «Мас-рестлинг» [8-12].

## **Материалы и методы**

Исследование базировалось на традиционных общенаучных методах, активно применялся метод системного анализа, позволивший увидеть динамику развития мас-рестлинга, а также на фундаментальных принципах всесторонности и объективности, с учетом многосторонности, противоречивости и изменчивости предмета исследования.

Эмпирическую основу составили опросные материалы курсантов 1–3 курсов военных образовательных организаций высшего образования (далее – ВООВО) войск национальной гвардии, свидетельства военных специалистов, уволенных в запас и прошедших военную службу во внутренних войсках, действующих военнослужащих и гражданского персонала ВООВО Росгвардии, а также сведения из опубликованных открытых источников и практический опыт автора статьи.

## **Результаты исследования**

Мас-рестлинг, как национальная подвижная игра, зародился много веков назад в отдаленных поселениях Якутии и пользовался большой популярностью среди местных народностей при проведении различных национальных праздников.

Первые печатные воспоминания о мас-рестлинге (игре по перетягиванию палки) относятся к XVII веку, но, по мнению многих ученых историков, данная национальная игра возникла намного-намного раньше.

В те далекие времена материальной базой для состязаний по мас-рестлингу

были любые подручные средства: для упора ног – торчащие из земли большие камни или упавшие деревья, или ступни ног соперника, а вместо палки использовались короткие толстые ветки деревьев, бивни или рога крупных животных и т. д. [13–18]. «Правила» в мас-рестлинге были очень простыми, которые в своей основе сохранились до наших дней: соперники садились на землю друг против друга, упираясь своими стопами ног в стопы соперника и одновременно захватив палку двумя руками.

Победителем становился тот, кто перетянул соперника на свою сторону или вырвал из его рук палку.

Ввиду относительной простоты и доступности материальной базы, высокой зрелищности и эмоциональности состязаний, мас-рестлинг со временем очень быстро обрел большую популярность среди разных категорий населения в России и в разных странах мира.

Эта, некогда популярная только среди народностей Саха национальная игра «Мас тардыбы» – «Перетягивание палки» (в переводе с якутского языка), со временем стала национальным видом спорта в Якутии, а современное название «Мас-рестлинг» (мас – палка, рестлинг – борьба) этому национальному виду спорта было предложено известным якутским борцом – олимпийским чемпионом Романом Дмитриевым.

Мас-рестлинг – это силовой вид спорта, где в единоборстве задействованы практически все мышечные группы и особенно мышцы рук, ног, спины и брюшного пресса, что говорит о комплексном воздействии этого вида спорта на повышение основных физических качеств и навыков у мас-рестлеров.

Точкой отсчета современного развития мас-рестлинга по праву считается 16 июля 2003 года, когда этот вид был включен во Всероссийский реестр видов спорта, как национальный вид спорта, а в 2005 году была утверждена Всероссийская федерация мас-рестлинга [19–24].

В настоящее время мас-рестлингом в России занимается более 20 тысяч человек, а в мире число мас-рестлеров уже более 35 тысяч и их количество постоянно увеличивается.

Ежегодно проводятся чемпионаты и первенства России среди мужчин и женщин, юниоров и юниорок, юношей и девушек, множество международных, всероссий-

ских, региональных, ведомственных и иных категорий турниров по мас-рестлингу.

Подготовка тренеров и специалистов высокой квалификации по мас-рестлингу осуществляется в 2 вузах: в Северо-Восточном федеральном университете и в Чурапчинском государственном институте физкультуры и спорта, а также в 2 педагогических колледжах.

Всероссийская федерация мас-рестлинга входит в состав Международной федерации мас-рестлинга, членами которой являются более 50 стран.

О важной роли и перспективах развития национальных видов спорта в нашей стране еще в феврале 2013 года отметил Владимир Владимирович Путин, выступая на заседании Совета по межнациональным отношениям, дал поручение о развитии исконных видов спорта народов России вплоть до их включения в олимпийскую программу.

В связи с чем в июне 2014 года Президентом были подписаны поправки в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», принятые Государственной Думой и одобренные Советом Федерации.

Эти положительные изменения в нормативных актах нашего государства создали мощный стимулирующий правовой механизм для дальнейшего развития национальных видов спорта, где одним из ярких представителей является «Мас-рестлинг», с его богатой историей, современным уровнем и динамикой развития, популярностью и продвижением по всему миру, что представляет его, как одного из наиболее перспективных национальных видов спорта [6, 16, 17].

В подтверждение сказанного, в июне 2022 года был утвержден Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Мас-рестлинг», в сентябре 2020 года (ред. от 25 ноября 2022 года) были утверждены Правила вида спорта «Мас-рестлинг», что открыло новые перспективы для его развития.

В 2014 году в Республике Саха был проведен первый чемпионат Мира по мас-рестлингу с участием 144 спортсменов из 35 стран, где нашими спортсменами было завоевано 12 медалей.

Каждый крупный турнир по мас-рестлингу – это очень зрелищное мероприятие с высоким эмоциональным накалом каждого поединка, что неизменно привлекает большое количество зрителей, многие из которых в дальнейшем становят-

ся его настоящими поклонниками и активными мас-рестлерами (рисунок 1).



Рисунок 1 – Эпизод схватки на III Чемпионате Мира по мас-рестлингу

Figure 1 – Episode of a fight at the World Mas-Wrestling Championship

В последние годы мас-рестлинг стал активно развиваться и практически во всех силовых ведомствах, а также в иных государственных органах исполнительной власти нашего государства.

Эффективное влияние занятий мас-рестлингом на развитие физических, специальных и психологических качеств: взрывной силы и скоростно-силовой выносливости, быстроты мышления и реакции, статистической выносливости и ловко-

сти, спортивной «хитрости» и настойчивости, целеустремленности и уверенности в своих силах, на повышение вариативности двигательных навыков, быстро оценили военнослужащие и сотрудники подразделений специального назначения войск национальной гвардии таких, как ОМОН и СОБР, подразделений УВО, ВДВ, МВД, ФСИН, Следственного комитета, Прокуратуры и других подразделений силовых структур (рисунок 2) [19–21].



Рисунок 2 – Учебно-тренировочные схватки по мас-рестлингу среди сотрудников СОБР

Figure 2 – Training and mas-wrestling matches among SOBR officers

Мас-рестлинг, в силу своей доступности для граждан с любым уровнем физической подготовленности, будет одним из эффективных средств для поддержания, развития и совершенствования физической подготовленности, повышения спортивного мастерства военнослужащих и сотрудников войск Росгвардии, независимо от их гендерных и возрастных особенностей.

Занятия мас-рестлингом можно проводить не только в пунктах постоянной дислокации подразделений, где есть условия для создания стандартной материальной базы для тренировок и соревнований по мас-рестлингу, но и при нахождении подразделений в пункте временной дислокации при наличии ограниченной или ввиду отсутствия необходимой материальной базы [8–17].

Важно также отметить, что в настоящем времени в условиях проведения специальной

войской операции, когда идет постоянное наступательное движение наших войск, мас-рестлинг, как раз и может быть, одним из средств для поддержания физической работоспособности наших воинов при их кратковременном нахождении в каждом новом пункте временной дислокации.

В таких «боевых» условиях, для использования мас-рестлинга, как средства для поддержания «боевого» тонуса мышц и физической готовности, абсолютно не нужна будет стандартная материальная база: палка и упор для ног, вместо них можно использовать обеюдные захваты пальцами рук за предплечья и упор ногами (стопами) в стопы друг друга или использовать подручные средства в виде короткого толстого черенка сломанной ветки от близлежащего сваленного дерева и т. д. (рисунок 3) [13–18].



Рисунок 3 – Тренировка курсантов 5 курса в мас-рестлинге в пункте временной дислокации

Figure 3 – Training of 5th year cadets in mas-wrestling at the temporary deployment point

военнослужащих и сотрудников Росгвардии служебно-боевых задач.

Использование возможностей мас-рестлинга в полевых условиях будет одним из наиболее доступных и эффективных средств физической тренировки в полной или в облегченной экипировке с оружием, как при подготовке, так и в перерывах между выполнением любой категорией

После выполнения служебно-боевых или учебно-боевых (для курсантов ВООВ) задач, мас-рестлинг возможно использовать и как восстановительное средство после физических нагрузок и очень эффективное средство для развития гибкости, если

выполнять мас-рестлинговые двигательные действия в умеренном режиме с максимальной амплитудой и относительно длительным напряжением всех мышечных групп.

Другой вариант использования мас-рестлинга, как средства физической тренировки или поддержания физической работоспособности организма, показан на

рисунке 4, на примере подготовки к выполнению и в перерывах между выполнением учебно-боевых задач по патрулированию внутренней «закрепленной» местности военнослужащими подразделения обеспечения учебного процесса Академии войск национальной гвардии [11–21].



Рисунок 4 – Использование мас-рестлинга в перерыве между выполнением курсантами учебно-боевых задач по патрулированию местности

Figure 4 – Use of mas-wrestling during breaks between cadets performing combat training tasks on patrolling the area

Еще одно важное направление мас-рестлинга – это его использование, как доступного вида спорта для любой категории военнослужащих и сотрудников без учета их гендерной принадлежности, ведущего к росту из спортивного мастерства и спортивных достижений.

Для качественного проведения учебно-тренировочного процесса и спортивных состязаний на первенство воинской части, ВООВО и иного структурного подразделения в соответствии с правилами соревнований по мас-рестлингу и включение этого вида спорта в содержание спортивных праздников, необходима минимальная, но стандартная материальная база, состоящая из упоров для ног, палок, гимнастических матов (татами), гимнастические пазлы

размером 1x1 м), а также ровная площадка с любым покрытием из расчета 3x3 м на каждое учебное место [18].

Перечень минимально необходимой стандартной материальной базы для занятий и соревнований по мас-рестлингу (рисунок 5):

- длина палки: 450–500 мм, D – 34 мм;
- доска упора: 2100 мм (длина) x 240 мм (высота) x 40–60 мм (толщина);
- опоры боковые: 480 мм (длина) x 150–250 мм (высота) x 40–60 мм (толщина);
- 2 площадки для ведения схватки в мас-рестлинге с зонами безопасности 3x3 метра (красного и синего цвета);
- нарукавники красного и синего цвета (для судьи).

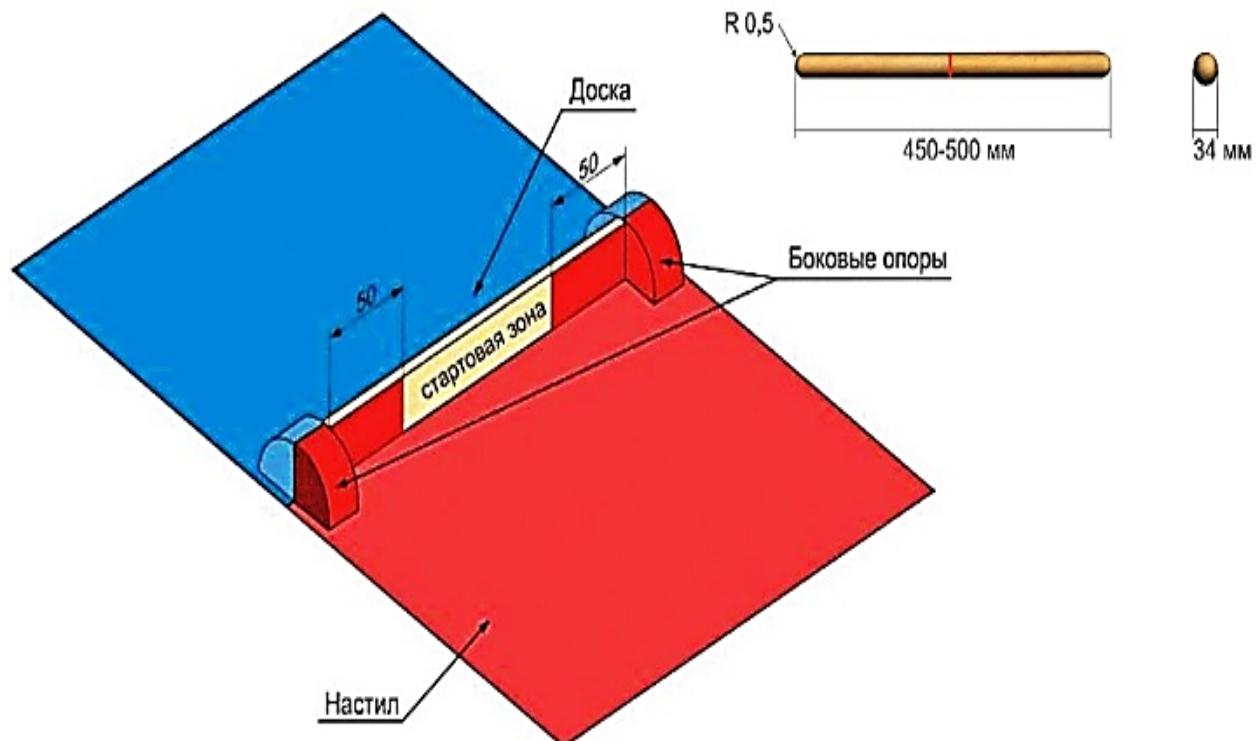


Рисунок 5 – Материальная база, используемая в виде спорта «Мас-рестлинг»

Figure 5 – Material base used in the sport of "Mas-wrestling"

Наличие в ВООВО и в иных структурных подразделениях войск Росгвардии достаточного количества и большой по ёмкости ровных площадей в виде стадиона, строевого плаца, беговых дорожек и т.д., позволяют привлекать к состязаниям по мас-рестлингу максимальное количество желающих, что в свою очередь будет способствовать повышению массовости и росту спортивного мастерства не только военнослужащих и сотрудников, включая курсантов и слушателей ВООВО, но и гражданского персонала данного военного учреждения [17–21].

При этом, для повышения массовости надо будет решить достаточно простую задачу: изготовление «своими руками» достаточного количества материальной базы для мас-рестлинга: упоров для ног и палок.

Решение данной задачи с учетом практического опыта войск, следующее: для изготовления палок необходимого размера подойдут б/у черенки от лопат или толстые

ветки дерева, для упоров для ног – поваленные деревья, из которых на пилораме изготавливаются доски и боковые упоры установленной толщины.

Достаточно эффективным будет использование мас-рестлинга при проведении практических занятий по физической подготовке с курсантами по любому разделу (теме) учебной программы в конце основной части занятия в виде комплексной тренировки в составе учебного взвода и без использования необходимой материальной базы мас-рестлинга.

Системно организованная методика обучения и совершенствования качеств, навыков и спортивного мастерства курсантов в мас-рестлинге будет одинаково эффективна, как при нахождении курсантских подразделений в пункте постоянной дислокации ВООВО, так и при нахождении в пунктах временной дислокации с использованием подручных средств (рисунок 6).



Рисунок 6 – Организация тренировки курсантов в мас-рестлинге на учебном занятии по физической подготовке в пункте временной дислокации

Figure 6 – Organization of cadet training in mas-wrestling during a physical training lesson at a temporary deployment point

Мас-рестлинг, это одно из доступных и эффективных средств развития и совершенствования физических, психологических и нравственных качеств, формирования вариативности двигательных навыков, повышения спортивного мастерства у курсантов ВООВО Росгвардии [17].

Преимуществом использования мас-рестлинга, как спортивного и зрелищного вида физической и спортивной тренировки для курсантов ВООВО войск Росгвардии, является:

– эффективное развитие физических и психологических качеств – «взрывной» силы, скоростно-силовой и статистической выносливости, ловкости, смелости, решительности, находчивости, уверенности в своих силах и д.р.;

– укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата;

– совершенствование функциональных систем организма;

– расширение диапазона адаптационных возможностей организма к повышенной мышечной деятельности;

– доступная материальная база для организации учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

– возможность проведения занятий и состязаний по мас-рестлингу с использованием простейшей подручной материальной базы;

– возможность проведения занятий мас-рестлингом при отсутствии материальной базы;

– простые для выполнения правила состязаний;

– возможность привлечения к состязаниям максимального количества курсантов;

– скоротечность, высокая эмоциональная и зрелищная составляющая состязаний;

– возможность проведения состязаний на любой поверхности [19–21].

Простота и доступность занятий мас-рестлингом не только для курсантов, но и для любой другой гендерной категории и возрастной группы военнослужащих и сотрудников Росгвардии, как в пункте постоянной дислокации структурного подразделения войск, так и практически на любой поверхности в пункте временной дислокации, в том числе возможность выполнять упражнение в полной или в облегченной экипировке с оружием, с использованием подручных средств или при отсутствии материальной базы – будет эффективным

средством разносторонней физической подготовки, росту спортивного мастерства, способствовать вовлечению личного соста-

ва в занятия физическими упражнениями и спортом (рисунок 7) [22].



Рисунок 7 – Мас-рестлинг в учебно-тренировочной и спортивной работе с курсантами

Figure 7 – Mas-wrestling in educational, training and sports work with cadets

#### **Вывод**

В заключение можно сделать вывод, что внедрение учебно-тренировочных занятий и соревнований по мас-рестлингу в спортивно-массовую работу с курсантами ВООВО войск национальной гвардии, будет способствовать комплексному развитию физических, психологических и волевых качеств, повышению вариативности двигательных навыков, росту спортивного ма-

стерства и достижению высоких спортивных результатов, повышению успешности курсантов при освоении программного объема и при выполнении практических учебно-боевых задач и как следствие, более качественной физической прикладной подготовке обучающихся к последующей профессиональной деятельности в войсках.

#### **Список источников**

1. Акопян А. О. Федеральные стандарты спортивной подготовки -нормативы физической подготовленности на этапе начальной подготовки в видах единоборств / А. О. Акопян, А. Н. Волков, Б. Н. Шустин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2015. № 2 (125). С. 10–15.
2. Алексеев В. Н. Мищечная активность мас-рестлеров при выполнении приемов тяги в соревновательной деятельности / В. Н. Алексеев, И. И. Готовцев, Т. Г. Артёменко, В. Н. Логинов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 2. С. 97–103.
3. Артакинова С. Р. Определение зоны интенсивности нагрузки во время схватки в мас-рестлинге методом подсчета ЧСС / С. Р. Артакинова, Т. В. Егоров, А. А. Захаров // Состояние, опыт и перспективы развития физкультурного движения Якутии: материалы региональной научно-практической конференции, посвященной 90-летию физкультурного движения в Российской Федерации (18 декабря 2013 г.). Якутск: Издательский дом СВФУ, 2013. С. 179–180.
4. Афонина И. П. Оптимизация технической подготовки единоборцев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. № 1. С. 177–181.
5. Ашкнази С. М. Технико-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах: монография / С. М. Ашкнази, К. В. Климов. СПб., 2007. 145 с.

6. Борзунов А. В. Программирование в спортивной борьбе. М. : Спортивная борьба: Ежегодник, 1983. С. 44–47.
7. Борохин М. И. Использование двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании студентов // Теория и практика физической культуры. 2012. № 10. С. 30–32.
8. Борохин М. И. Подготовка спортсменов по перетягиванию палки «мас тардыкыны» в Якутском государственном университете / М. И. Борохин, А. А. Захаров // Национальные виды спорта, народные игры в современной системе физического воспитания и образования: материалы II Республикаской научно-практической конференции. Якутск, 2002. С. 109–112.
9. Борохин М. И. Разработка специальных упражнений для обучения техники приема у масрестлеров / М.И. Борохин, М. А. Федоров // Состояние, опыт и перспективы развития физкультурного движения Якутии: сборник региональной научно-практической конференции, посвященной 90-летию физкультурного движения в Российской Федерации. Киров, 2014. С. 491–494.
10. Варвариков А. Л. Соревнования по ОФП как инструмент контроля физической подготовленности спортсменов, занимающихся мас-рестлингом / А. Л. Варвариков, П. С. Филатов, Е. П. Кудрин [и др.] // Состояние, опыт и перспективы развития физкультурного движения Якутии: материалы Региональной научно-практической конференции, посвященной 90-летию развития физкультурного движения в Российской Федерации. Якутск, 2013. С. 185–186.
11. Денисов В. П. Эффективность выполнения приемов при наружном хвате палки в мас-рестлинге / В. П. Денисов, А. А. Захаров, Я. Ю. Захарова // Кочневские чтения: материалы региональной научно-практической конференции, посвященной 80-летию В. П. Кочнева. Якутск, 2011. С. 24–30.
12. Захаров А. А. Мас-рестлинг: учебное пособие / А. А. Захаров. Якутск: Изд-во Якутского университета, 2006. 160 с.
13. Захаров А. А. Особенности специальной физической подготовки в мас-рестлинге // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научной конференции. Хабаровск: ДВГУПС, 2011. С. 73–74.
14. Захаров А. А. Параметры движения спортивного инвентаря во время выполнения технического приема «мускуйан тардыы» (попеременная тяга) в мас-рестлинге / А. А. Захаров, А. П. Гольдман, Е. П. Кудрин [и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2015. № 5 (123). С. 69–74.
15. Захаров А. А. Мас-рестлинг: практическое пособие / А. А. Захаров, Я. Ю. Захарова, В. Н. Логинов, Н. Э. Константинов. Якутск: ООО «Реактив Принт», 2018. 135 с.
16. Кириченко Р. В. Частная методика тренировки основных физических качеств и прикладных двигательных навыков у военнослужащих внутренних войск МВД России в разных формах физической подготовки: методическое пособие / Р. В. Кириченко, И. Е. Кабаев. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского военного института МВД России, 2011. 137 с.
17. Кочнев В. П. Традиционные игры и состязания якутов (Традиционные игры и состязания народов Арктики) / В. П. Кочнев, П. П. Готовцев, Н. К. Шамаев. Якутск: Северовед, 1997. 23 с.
18. Кривошапкин П. И. Подбор упражнений специально-силовой подготовки в мас-рестлинге / П. И. Кривошапкин, Е. П. Кудрин, В. Г. Старостин // Теория и практика физической культуры и спорта. 2015. № 9. С. 78–90.
19. Лобанов Ю. Я. Физическая подготовка в вопросах и ответах: методическое пособие / Ю. Я. Лобанов, Р. В. Кириченко. СПб. : Санкт-Петербургский военный институт МВД России, 2012. 96 с.
20. Наставление по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации. М. : Федеральная служба войск Российской Федерации, 2018. 70 с.
21. Прокопенко В. В. Специальная профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов военных образовательных организаций высшего образования войск национальной гвардии: монография. СПб. : СПВИ войск национальной гвардии, 2021. 227 с.
22. Прокопенко В. В. Организация и методика специальной функциональной подготовки курсантов военных образовательных организаций высшего образования: монография. СПб. : Изд-во СПВИ войск национальной гвардии, 2022. 230 с.
23. Специальная функциональная подготовка: учебное пособие / сост. В. В. Ефимов; под ред. И. С. Скаковец. Пермь: Изд-во ПВИ войск национальной гвардии, 2019. 150 с.

24. Шадрина А. А. Якутские народные игры: учебное пособие. Якутск, 1990. 93 с.

### References

1. Akopyan A. O. Federal standards of sports training - standards of physical fitness at the initial training stage in combat sports / A. O. Akopyan, A. N. Volkov, B. N. SHustin // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2015;2 (125): 10–15. (In Russ.).
2. Alekseev V. N. Muscle activity of mas-wrestlers during pull-ups in competitive activities / V. N. Alekseev, I. I. Gotovcev, T. G. Artyomenko, V. N. Loginov // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. 2018;2: 97–103. (In Russ.).
3. Artahinova S. R. Opredelenie zony intensivnosti nagruzki vo vremya skhvatk v mas-restlinge metodom podscheta CHSS / S. R. Artahinova, T. V. Egorov, A. A. Zaharov // Sostoyanie, opty i perspektivy razvitiya fizkul'turnogo dvizheniya YAKutii: materialy regional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 90-letiyu fizkul'turnogo dvizheniya v Rossijskoj Federacii (18 dekabrya 2013 g.). YAKutsk: Izdatel'skij dom SVFU, 2013. S. 179–180. (In Russ.).
4. Afonina I. P. Optimization of technical training of martial artists // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. 2013;1: 177–181. (In Russ.).
5. Ashkinazi S. M. Tekhniko-takticheskaya podgotovka sportsmenov v kompleksnyh edinoborstvah: monografiya / S. M. Ashkinazi, K. V. Klimov. SPb., 2007. 145 s. (In Russ.).
6. Borzunov A. V. Programmirovaniye v sportivnoj bor'be. M. : Sportivnaya bor'ba: Ezhegodnik, 1983. S. 44–47. (In Russ.).
7. Borohin M. I. Using the motor skills of the indigenous peoples of Yakutia in the physical education of students // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2012;10: 30–32. (In Russ.).
8. Borohin M. I. Podgotovka sportsmenov po peretyagivaniyu palki «mas tardykyy» v YAKutskom gosudarstvennom universitete / M. I. Borohin, A. A. Zaharov // Nacional'nye vidy sporta, narodnye igry v sovremennoj sisteme fizicheskogo vospitaniya i obrazovaniya: materialy II Respublikanskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. YAKutsk, 2002. S. 109–112. (In Russ.).
9. Borohin M. I. Razrabotka special'nyh uprazhnenij dlya obucheniya tekhniki priema u masrestlerov / M.I. Borohin, M. A. Fedorov // Sostoyanie, opty i perspektivy razvitiya fizkul'turnogo dvizheniya YAKutii: sbornik regional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 90-letiyu fizkul'turnogo dvizheniya v Rossijskoj Federacii. Kirov, 2014. S. 491–494. (In Russ.).
10. Varvarikov A. L. Sorevnovaniya po OFP kak instrument kontrolya fizicheskoy podgotovlennosti sportsmenov, zanimayushchihsya mas-restlingom / A. L. Varvarikov, P. S. Filatov, E. P. Kudrin [i dr.] // Sostoyanie, opty i perspektivy razvitiya fizkul'turnogo dvizheniya YAKutii: materialy Regional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 90-letiyu razvitiya fizkul'turnogo dvizheniya v Rossijskoj Federacii. YAKutsk, 2013. S. 185–186. (In Russ.).
11. Denisov V. P. Effektivnost' vypolneniya priemov pri naruzhnom hvate palki v mas-restlinge / V. P. Denisov, A. A. Zaharov, YA. YU. Zaharova // Kochnevskie chteniya: materialy regional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 80-letiyu V. P. Kochneva. YAKutsk, 2011. S. 24–30. (In Russ.).
12. Zaharov A. A. Mas-restling: uchebnoe posobie / A. A. Zaharov. YAKutsk: Izd-vo YAKutskogo universiteta, 2006. 160 s. (In Russ.).
13. Zaharov A. A. Osobennosti special'noj fizicheskoy podgotovki v mas-restlinge // Fizicheskaya kul'tura i sport v sovremenном obshchestve: materialy Vserossijskoj nauchnoj konferencii. Habarovsk: DVGUPS, 2011. S. 73–74. (In Russ.).
14. Zaharov A. A. Parameters of the movement of sports equipment during the execution of the technical reception "muskuyan tardy" (alternating pull) in mas-wrestling / A. A. Zaharov, A. P. Gol'dman, E. P. Kudrin [i dr.] // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2015;5 (123): 69–74. (In Russ.).
15. Zaharov A. A. Mas-restling: prakticheskoe posobie / A. A. Zaharov, YA. YU. Zaharova, V. N. Loginov, N. E. Konstantinov. YAKutsk: OOO «Reaktiv Print», 2018. 135 s. (In Russ.).
16. Kirichenko R. V. Chastnaya metodika trenirovki osnovnyh fizicheskikh kachestv i prikladnyh dvigatelej'nyh navykov u voennosluzhashchih vnutrennih vojsk MVD Rossii v raznyh formah fizicheskoy podgotovki: metodicheskoe posobie / R. V. Kirichenko, I. E. Kabaev. SPb. : Izd-vo Sankt-Peterburgskogo voennogo instituta MVD Rossii, 2011. 137 s. (In Russ.).
17. Kochnev V. P. Tradicionnye igry i sostyazaniya yakutov (Tradicionnye igry i sostyazaniya narodov Arktiki) / V. P. Kochnev, P. P. Gotovcev, N. K. Shamaev. YAKutsk: Severoved, 1997. 23 s. (In Russ.).

18. Krivoshapkin P. I. Selection of exercises for special strength training in mas-wrestling / P. I. Krivoshapkin, E. P. Kudrin, V. G. Starostin // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta. 2015;9: 78–90. (In Russ.).
19. Lobanov YU. YA. Fizicheskaya podgotovka v voprosah i otvetah: metodicheskoe posobie / YU. YA. Lobanov, R. V. Kirichenko. SPb. : Sankt-Peterburgskij voennyj institut MVD Rossii, 2012. 96 s. (In Russ.).
20. Nastavlenie po fizicheskoj podgotovke v vojskah nacional'noj gvardii Rossijskoj Federacii. M. : Federal'naya sluzhba vojsk Rossijskoj Federacii, 2018. 70 s. (In Russ.).
21. Prokopenko V. V. Special'naya professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka kursantov voennyh obrazovatel'nyh organizacij vysshego obrazovaniya vojsk nacional'noj gvardii: monografiya. SPb. : SPVI vojsk nacional'noj gvardii, 2021. 227 s. (In Russ.).
22. Prokopenko V. V. Organizaciya i metodika special'noj funktsional'noj podgotovki kursantov voennyh obrazovatel'nyh organizacij vysshego obrazovaniya: monografiya. SPb. : Izd-vo SPVI vojsk nacional'noj gvardii, 2022. 230 s. (In Russ.).
23. Special'naya funktsional'naya podgotovka: uchebnoe posobie / sost. V. V. Efimov; pod red. I. S. Skakovec. Perm': Izd-vo PVI vojsk nacional'noj gvardii, 2019. 150 s. (In Russ.).
24. SHadrina A. A. YAkutskie narodnye igry: uchebnoe posobie. YAkutsk, 1990. 93 s. (In Russ.).

**Информация об авторе**

**В. В. Прокопенко** – кандидат педагогических наук, доцент

Статья поступила в редакцию 14.04.2025;  
одобрена после рецензирования 10.09.2025;  
принята к публикации 17.09.2025.

**Information about the author**

**V. V. Prokopenko** – Candidate of Sciences (Pedagogy), Docent

The article was submitted 14.04.2025;  
approved after reviewing 10.09.2025;  
accepted for publication 17.09.2025.