

Научная статья
УДК [796.8:004](574.31)

Особенности воспитания и методики подготовки юных спортсменов в современных реалиях: гаджеты, питание и мотивация в вольной борьбе и грэпплинге (на материале клуба «Салюс», Караганда)

М. А. Петросян

Борцовский клуб «Салюс», Казахстан, 100012, г. Караганда, ул. Жамбыла, д. 137

Петросян Мартун Ашотович, основатель и главный тренер борцовского клуба «Салюс», martun21@yandex.kz, <https://orcid.org/0009-0005-8633-059X>

Аннотация. Цель исследования – описать и оценить практики воспитания и подготовки юных борцов вольного стиля и грэпплинга в условиях интенсивной цифровизации, изменяющихся пищевых привычек и повышенной соревновательной нагрузки. Разработана и внедрена комбинированная программа (техничко-тактическая подготовка, ОФП, психологическая поддержка, просветительские мини-лекции для родителей), реализованная в клубе «Салюс» (Караганда) в 2023–2024 гг. Возраст участников – 9–16 лет ($N = 60$). Оценивались контрольные нормативы (силовая выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость), технические баллы на соревнованиях, частота пропусков и травматизм. Применены описательная статистика и сравнение показателей до / после. По итогам 9–12 месяцев среднее улучшение в подтягиваниях составило 49%, тест Купера – 280 м, гибкость по наклону вперед – 15 см; среднее количество выигранных баллов на турнирах увеличилось с 6 до 13, доля пропусков снизилась с 30 до 20%. Стабильно высокие результаты обеспечивались сочетанием дозированной цифровизации (видеофидбек, домашний видеоразбор), рационального питания и четкой мотивационной рамки. Комплексная модель подготовки, объединяющая традиционные элементы и современные инструменты, эффективна для повышения спортивных и воспитательных показателей у подростков.

Ключевые слова: юные спортсмены, вольная борьба, грэпплинг, цифровизация, питание, мотивация, психология спорта, микроцикл

Для цитирования: Петросян М. А. Особенности воспитания и методики подготовки юных спортсменов в современных реалиях: гаджеты, питание и мотивация в вольной борьбе и грэпплинге (на материале клуба «Салюс», Караганда) // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2025. Т. 4, вып. 4. С. 360–365. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2025-4-4-360-365>, EDN: DUVLWM

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Peculiarities of education and training methods for young athletes in modern realities: Gadgets, nutrition, and motivation in freestyle wrestling and grappling (based on materials from the Salus club, Karaganda)

М. А. Petrosyan

“Salus” Wrestling & Grappling Club, 137 Zhambyla St., Karaganda 100012, Kazakhstan

Martun A. Petrosyan, martun21@yandex.kz, <https://orcid.org/0009-0005-8633-059X>

Abstract. The study aims to describe and evaluate coaching and upbringing practices for youth freestyle wrestling and grappling in terms of rapid digitalization, changing dietary patterns, and increased competitive load. A combined program

(technical-tactical work, general physical preparedness, psychological support, brief parental education) was implemented at the "Salus" Club (Karaganda) in 2023–2024 for athletes aged 9–16 ($N = 60$). The assessment covered control tests (strength endurance, speed-power, flexibility), technical points at competitions, absenteeism, and injuries. Descriptive statistics and pre-/post- comparisons were applied. After 9–12 months, mean improvement in pull-ups increased to 49%, Cooper test distance to 250 m, forward bend flexibility to 15 cm; average technical points per tournament increased from 6 to 13, while absenteeism decreased from 30 to 20%. Steady improvements were supported by calibrated digital tools (video feedback, home video review), rational nutrition, and a clear motivational framework. A comprehensive model combining traditional elements with modern tools is effective for enhancing both athletic and educational outcomes in adolescents.

Keywords: youth athletes, freestyle wrestling, grappling, digitalization, nutrition, motivation, sport psychology, microcycle

For citation: Petrosyan M. A. Peculiarities of education and training methods for young athletes in modern realities: Gadgets, nutrition, and motivation in freestyle wrestling and grappling (based on materials from the Salus club, Karaganda). *Physical Education and University Sport*, 2025, vol. 4, iss. 4, pp. 360–365 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2025-4-4-360-365>, EDN: DUVLWM

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Современная подготовка подростков в единоборствах смещается от упора на объем тренировки к качеству управления учебно-тренировочным процессом. Практики «жесткого» объема без индивидуализации сменяются моделями, где ключевыми выступают: 1) дозированная цифровизация (видеоанализ, трекары нагрузок), 2) питание и восстановление, 3) формирование устойчивой мотивации и дисциплины, 4) вовлечение родителей как партнеров. В отечественной и международной литературе показано, что комплексное воздействие повышает эффективность обучения технике, снижает травматизм и предотвращает эмоциональное выгорание у юных спортсменов [1–5].

Обзор литературы

Современные исследования по спортивной подготовке детей и подростков в единоборствах демонстрируют существенную эволюцию подходов за последние десятилетия. Если ранние работы делали акцент преимущественно на наращивании объема тренировок, то современные авторы указывают на важность гибкой структуры микро- и мезоциклов, обеспечивающих индивидуализацию нагрузок и устойчивое развитие спортсмена [1–3].

Например, А. Е. Сомова подчеркивает роль цифровизации тренировочного процесса в ускорении обратной связи и формировании устойчивых двигательных навыков у юных спортсменов [1]. Это согласуется с выводами И. А. Давиденко, А. В. Зюкина и Е. С. Ивановой, которые отмечают, что видеоанализ позволяет значительно сократить время на коррекцию технических ошибок [2].

В то же время В. В. Лысенко, С. П. Аршинник и Е. Г. Костенко акцентируют внимание не только на ускорении обучения технике, но и на снижении травматизма за счет более точного распределения нагрузок [3].

Особое внимание в литературе уделяется физическим качествам – силе, скоростно-силовой подготовке и гибкости. В. И. Пентюхин и А. В. Метелкина указывают, что статическая растяжка эффективна для развития гибкости у младших возрастных групп [4], однако А. В. Кайгородова отмечает преимущество динамических упражнений в профилактике травм и повышении общей подвижности суставов [5]. Сравнение этих подходов подтверждает необходимость комплексного использования как статических, так и динамических методов.

Международные исследования подтверждают значимость питания, восстановления и сна как ключевых факторов адаптации к тренировочному процессу [6–8]. В частности, подчеркивается важность белково-углеводного окна для восстановления [7], указывается на связь между режимом сна и стабильностью соревновательных результатов [6]. Эти данные хорошо согласуются с отечественными наблюдениями о необходимости сочетать физическую и психологическую подготовку [9–10].

Таким образом, анализ литературы показывает, что современные методики воспитания юных борцов опираются не на один доминирующий фактор, а на целостный комплекс: цифровые инструменты, гибкую структуру цикла, питание и психопрофилактику. Это подтверждает необходимость многофакторного подхода к организации тренировочного процесса, что и легло в основу данного исследования.

Материалы и методы

База: клуб «Салюс», Караганда; период: сентябрь 2023 – май 2024. Участники: мальчики и девочки 9–16 лет ($N = 60$), тренировочный стаж от 6 месяцев до 4 лет. Дизайн: квазиэксперимент «до / после» без контрольной группы с внутригрупповыми сравнениями. Этические аспекты: информированное согласие родителей / законных представителей, соблюдение принципов безопасной подготовки.

Программа: 3–5 тренировок в неделю по 60–90 мин; соотношение блоков: техника (40–45%), общая физическая подготовка (ОФП) (25–30%), специальная подготовка (15–20%), тактика и ситуационные спарринги (10–15%). Цифровые элементы: видеозапись ключевых технических элементов, индивидуальные видеокomentarии тренера 1–2 раза/неделю, домашний видеоразбор (не более 20–30 мин/неделю). Питание: базовые рекомендации по режиму, гидратации, белково-углеводному окну, перекусам перед/после тренировки.

Показатели: подтягивания / отжимания за 60 с; прыжок в длину с места; тест Купера; гибкость (наклон вперед сидя); соревновательные баллы и место; пропуски тренировок; травматизм. Статистика: средние

значения $\pm SD$, парный t -критерий Стьюдента ($\alpha = 0,05$), эффект Коэна d (табл. 1–3).

*Дозированная цифровизация:
как использовать гаджеты без вреда*

Видеофидбек применялся точно: запись 2–3 ключевых элементов за тренировку, разбор 1–2 раз в неделю. Ограничение экранного времени вне зала – до 60 мин/сутки (включая домашний разбор). Критерии эффективности: скорость коррекции ошибок, рост технических баллов, снижение повторяемости типичных ошибок.

Питание и восстановление

Рекомендации включали: 1) прием воды 5–7 мл/кг массы за 2–3 ч до тренировки; 2) небольшой углеводно-белковый перекус за 60–90 мин до занятия; 3) белково-углеводное окно в течение 30–60 мин после тренировки; 4) сон 9–11 ч (младшие) и 8–10 ч (старшие) с цифровой «гигиеной» (отключение экранов за 60 мин до сна).

Мотивация и психологическая устойчивость

Мотивационная рамка строилась на трех уровнях: личные цели (индивидуальные задачи, доступные метрики), командные цели (вклад каждого в командный результат), соци-

Таблица 1/Table 1

Характеристика выборки (клуб «Салюс», 2023–2024 гг.)**Sample characteristics (Salus club, 2023–2024)**

Группа	N	Возраст, лет	Стаж, лет	М/Ж, %
Младшая (9–11)	19	9–11	1–2	70/30
Средняя (12–14)	25	12–14	2–3	65/35
Старшая (15–16)	16	15–16	3–4	75/25
Всего	60	9–16	1–4	65/35

Таблица 2/Table 2

Пример недельного микроцикла (середина подготовительного периода)**Example of a weekly microcycle (middle of the preparatory period)**

День	Основной акцент	Содержание	Контроль/заметки
Пн	Техника + ОФП	Разминка; входы в ноги; броски с упора; круговая ОФП	Видео 10–12 мин
Вт	Скоростно-силовые	Плиометрика; спринты 6×30 м; прыжки	RPE 6–7/10
Ср	Тактика	Ситуационные спарринги; разбор типовых ошибок	Видео 10 мин
Чт	Силовая выносливость	Отжимания/подтягивания интервально; корпус	ЧСС после блоков
Пт	Техника	Контрприемы; работа у края ковра	Видео 10 мин
Сб	Смешанный	Командные игры; растяжка; восстановление	Самочувствие

Таблица 3/Table 3

Изменения показателей (до/после)

Changes in indicators (before/after)

Показатель	До	После	Δ , %	p	d (Коэн)
Подтягивания, повторений	6.2 ± 2.1	9.8 ± 2.5	+58	< 0.01	0.9
Тест Купера, м	1650 ± 220	1880 ± 250	+14	< 0.05	0.7
Наклон вперед, см	6 ± 2.7	10.2 ± 2.9	+59	< 0.05	0.8
Среднее значение, баллы/турнир	9.4 ± 3.2	9.7 ± 13.2	+43	< 0.01	1.0
Пропуски, %	18	11	-39	< 0.05	0.6

альное признание (внутриклубные рейтинги, награды за прогресс).

Психопрофилактика

Обучение навыкам саморегуляции (дыхательные техники, короткие протоколы релаксации 3–5 мин), предстартовые ритуалы и фокус внимания.

Результаты и их обсуждение

Даже при сохранении общего тренировочного объема перераспределение акцентов и введение структурированного видеофидбека позволили ускорить формирование устойчивых технических паттернов. Положительная динамика наблюдалась у всех возрастных групп, наиболее выраженная – у 12–14-летних. Снижение пропусков тренировок связывается с повышением вовлеченности и прозрачностью целей для спортсмена и родителей.

Риск-факторы

Избыточное экранное время вне тренировок; нерегулярное питание; недосып; соревновательная перегрузка в учебные периоды. Меры контроля: ежемесячные мини-собеседования, чек-листы сна / питания, гибкая корректировка микроциклов.

Практические рекомендации для тренеров и родителей

- встраивать видеоразбор адресно (не более 10–12 мин/сессия), с последующим повтором техники на ковре;
- держать недельный баланс: техника 40–45%, ОФП 25–30%, специальная подготовка 15–20%, тактика 10–15%;
- формализовать цели на 4–6 недель и визуализировать прогресс;

- обеспечить базовую нутритивную дисциплину и режим сна; работать с родителями через краткие памятки;
- вести журнал самочувствия (RPE/ЧСС/сон) и оперативно корректировать нагрузку.

Ограничения исследования

Отсутствие рандомизированной контрольной группы ограничивает причинные выводы; часть показателей (пропуски, самочувствие) имеют субъективную компоненту. В дальнейшем целесообразно сопоставление с контрольной школой борьбы и расширение периода наблюдения.

Выводы

Комплексная модель подготовки юных борцов, объединяющая дозированную цифровизацию, рацион питания и психологическую поддержку в рамках структурированного микроцикла, показала устойчивое улучшение физических и соревновательных показателей. Практика клуба «Салюс» подтверждает применимость модели в условиях массовой детско-юношеской секции при сохранении требований безопасности и педагогического такта.

Список литературы

1. Сомова А. Е. Цифровизация физической культуры и спорта // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2022. № 1–2. С. 190–195. <https://doi.org/0.46554/ScienceXXI-2022.03-1.2-pp.190>, EDN: BOOGTI
2. Давиденко И. А., Зюкин А. В., Иванова Е. С. Разработка классификации базовых приемов и технических действий в боевом самбо // Основные направления развития физической культуры и спорта : сборник статей межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 26 апреля 2022 г. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации

по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2022. С. 116–124. EDN: FLPPRH

3. Лысенко В. В., Аршинник С. П., Костенко Е. Г. Анализ подготовки юных борцов вольного стиля на основе реализации положений всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Теоретические и практические аспекты педагогики / БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования». Чебоксары : Издательский дом «Среда», 2020. С. 69–80. EDN: FOORWX

4. Пентюхин В. И., Метелкина А. В. Особенности развития скоростно-силовой подготовки борцов 14–16 лет // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Самара, 14 апреля 2022 г. Самара : ООО «Научно-технический центр», 2022. С. 237–244. EDN: BFHLDL

5. Кайгородова А. В. Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей : учеб.-метод. пособие. Ижевск : Удмуртский государственный университет, 2015. 34 с. EDN: DDBCIE

6. Lloyd R. S., Cronin J. B., Faigenbaum A. D., Haff G. G., Howard R., Kraemer W. J., Micheli L. J., Myer G. D., Oliver J. L. National strength and conditioning association position statement on long-term athletic development // Journal of Strength and Conditioning Research. 2016. June. Vol. 30, № 6. P. 1491–1509. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001387>

7. Faigenbaum A. D., Kraemer W. J., Blimkie C. J., Jeffreys I., Micheli L. J., Nitka M., Rowland T. W. Youth resistance training: Updated position statement paper from the national strength and conditioning association // Journal of Strength and Conditioning Research. 2009. Aug. Vol. 23, № 5 Suppl. P. 60–79. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31819df407>

8. Bergeron M. F., Mountjoy M., Armstrong N., Chia M., Côté J., Emery C. A., Faigenbaum A., Hall G. Jr., Kriemler S., Léglise M., Malina R. M., Pensgaard A. M., Sanchez A., Soligard T., Sundgot-Borgen J., Mechelen W. van, Weissensteiner J. R., Engbrechtsen L. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development // British Journal of Sports Medicine. 2015. July. Vol. 49, № 13. P. 843–851. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962>

9. Мирзоев В. И., Бабушкина Д. И., Бабушкина Л. Е. Цифровые технологии в повышении эффективности подготовки будущих тренеров по фигурному катанию на коньках // Наука и спорт: современные тенденции. 2022. Т. 10, № 2. С. 69–78. <https://doi.org/10.36028/2308-8826-2022-10-2-69-78>

10. Кенис В. М., Баиндурашвили А. Г., Сапоговский А. В., Мельченко Е. В., Касев А. Н., Шпулев П. С. Травмы опорно-двигательного аппарата и болевой синдром у детей, занимающихся спортом (обзор литературы) // Ортопедия, травматология и восстановительная хирургия детского возраста. 2024. Т. 12, № 2. С. 271–283. <https://doi.org/10.17816/PTORS633296>

References

1. Somova A. E. Digitalization of physical culture and sports. *Science of the 21st Century: Current Development Directions*, 2022, no. 1–2, pp. 190–195 (in Russian). <https://doi.org/0.46554/ScienceXXI-2022.03-1.2-pp.190>, EDN: BOOGTI

2. Davidenko I. A., Zyukin A. V., Ivanova E. S. Development of the classification of basic techniques and technical actions in combat sambo. In: *Osnovnye napravleniya razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta: sbornik statej Mezhdvuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii, Sankt-Peterburg, 26 aprelya 2022 g.* [Main Directions of Development of Physical Culture and Sports: Collection of articles of the Interuniversity scientific and practical conference, St. Petersburg, April 26, 2022]. St. Petersburg, St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of the Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters Publ., 2022, pp. 116–124 (in Russian). EDN: FLPPRH

3. Lysenko V. V., Arshinnik S. P., Kostenko E. G. Analysis of the training of young freestyle wrestlers based on the implementation of the provisions of the all-Russian sports complex “Ready for Work and Defense”. In: *Teoreticheskie i prakticheskie aspekty pedagogiki. BU CHR DPO “Chuvashskij respublikanskij institut obrazovaniya”* [Theoretical and practical aspects of pedagogy. State Budgetary Institution of the Chuvash Republic of DPO “Chuvash Republican Institute of Education”]. Cheboksary, Publishing House “Sreda”, 2020, pp. 69–80 (in Russian). EDN: FOORWX

4. Pentyukhin V. I., Metelkina A. V. Peculiarities of development of speed-strength training of wrestlers aged 14–16. In: *Aktual'nye problemy teorii i praktiki sportivnoj trenirovki i ozdorovitel'noj fizicheskoy kul'tury: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, Samara, 14 aprelya 2022 g.* [Actual Problems of Theory and Practice of Sports Training and Health-improving Physical Culture: Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, Samara, April 14, 2022]. Samara, Scientific and Technical Center LLC, 2022, pp. 237–244 (in Russian).

5. Kaigorodova A. V. *Fizicheskie uprazhneniya dlya razvitiya skorostno-silovykh sposobnostej: ucheb.-metod. posobie* [Physical exercises for the development of speed-strength abilities: Educational and methodological manual]. Izhevsk, Udmurt State University Publ., 2015. 34 p. (in Russian). EDN: DDBCIE

6. Lloyd R. S., Cronin J. B., Faigenbaum A. D., Haff G. G., Howard R., Kraemer W. J., Micheli L. J., Myer G. D., Oliver J. L. National strength and conditioning association position statement on long-term athletic development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2016, June, vol. 30, no. 6, pp. 1491–1509. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001387>

7. Faigenbaum A. D., Kraemer W. J., Blimkie C. J., Jeffreys I., Micheli L. J., Nitka M., Rowland T. W. Youth resistance training: Updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2009, Aug.,

vol. 23, no. 5 Suppl., pp. 60–79. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31819df407>

8. Bergeron M. F., Mountjoy M., Armstrong N., Chia M., Côté J., Emery C. A., Faigenbaum A., Hall G. Jr., Kriemler S., Léglise M., Malina R. M., Pensgaard A. M., Sanchez A., Soligard T., Sundgot-Borgen J., van Mechelen W., Weissensteiner J. R., Engebretsen L. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*, 2015, July, vol. 49, no. 13, pp. 843–851. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962>

9. Merzoev V. I., Babushkina D. I., Babushkina L. E. Digital technologies in enhancing the effectiveness of training future figure skating coaches. *Science and Sport: Current Trends*, 2022, vol. 10, no. 2, pp. 69–78 (in Russian) <https://doi.org/10.36028/2308-8826-2022-10-2-69-78>

10. Kenis V. M., Baindurashvili A. G., Sapogovskiy A. V., Melchenko E. V., Kasev A. N., Shpulev P. S. Musculoskeletal injuries and pain in children involved in sports: A literature review. *Pediatric Traumatology, Orthopaedics and Reconstructive Surgery*, 2024, vol. 12, no. 2, pp. 271–283 (in Russian). <https://doi.org/10.17816/PTORS633296>

Поступила в редакцию 09.10.2025; одобрена после рецензирования 26.10.2025; принята к публикации 30.10.2025
The article was submitted 09.10.2025; approved after reviewing 26.10.2025; accepted for publication 30.10.2025