



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 7 / 2025, Iss. 7 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 796.417

Особенности специальной физической подготовки военнослужащих 18-20 лет в процессе занятий рукопашным боем

¹ Иванова С.Ю., ² Миленский И.О., ³ Едакин Н.Г.,
¹ Кемеровский государственный университет,
² Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева,
³ командир взвода, В/ч 21005, г. Юрга

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы, связанные с особенностями специальной физической подготовки военнослужащих 18-20 лет в процессе занятий рукопашным боем. Физическая подготовка во все времена являлась составной частью профессиональной пригодности человека к воинской службе. В зависимости от условий боевых действий, уровня развития военной техники в разной степени и осознавалось и значение физической подготовки для успешной ратной деятельности. Статья представляет интерес тренерам по рукопашному бою, специалистам в области физической культуры, спорта, спортсменам по рассматриваемой специализации, всем заинтересованным лицам.

Ключевые слова: особенности, специальная физическая подготовка, военнослужащие, рукопашный бой

Для цитирования: Иванова С.Ю., Миленский И.О., Едакин Н.Г. Особенности специальной физической подготовки военнослужащих 18-20 лет в процессе занятий рукопашным боем // Modern Humanities Success. 2025. № 7. С. 139 – 143.

Поступила в редакцию: 3 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 5 мая 2025 г.; Принята к публикации: 3 июля 2025 г.

Features of special physical training of military personnel aged 18-20 years in the process of practicing hand-to-hand combat

¹ Ivanova S.Yu., ² Milenky I.O., ³ Edakin N.G.,
¹ Kemerovo State University,
² Kuzbass State Technical University named after T.F. Gorbachev,
³ Platoon Commander, Military unit 21005, Yurga

Abstract: the article discusses issues related to the special physical training of military personnel aged 18-20 years in the process of practicing hand-to-hand combat. Physical fitness has always been an integral part of a person's professional fitness for military service. Depending on the conditions of combat operations and the level of development of military equipment, the importance of physical training for successful military activity was realized to varying degrees. The article is of interest to hand-to-hand combat trainers, specialists in the field of physical education, sports, athletes in the field of specialization in question, and all interested persons.

Keywords: special features, special physical training, military personnel, hand-to-hand combat

For citation: Ivanova S.Yu., Milenky I.O., Edakin N.G. Features of special physical training of military personnel aged 18-20 years in the process of practicing hand-to-hand combat. Modern Humanities Success. 2025. 7. P. 139 – 143.

The article was submitted: March 3, 2025; Approved after reviewing: May 5, 2025; Accepted for publication: July 3, 2025.

Введение

Физическая подготовка военнослужащих – это система знаний о закономерностях физического развития военнослужащих и подготовка их к перенесению физических нагрузок в учебной и боевой деятельности. Физическая подготовка во все времена являлась составной частью профессиональной пригодности человека к воинской службе. В зависимости от условий боевых действий, уровня развития военной техники в разной степени и осознавалось и значение физической подготовки для успешной ратной деятельности.

В тот период, когда результат боевого столкновения решался рукопашной схваткой, значение необходимых физических кондиций для военнослужащих осознавалось всеми, начиная от рядового войска до главнокомандующего. Командиры довольно высокого ранга сами непосредственно участвовали в бою с противником и должны были быть физически готовы к этому. Раздел рукопашного боя в подготовке воинов зародился с момента возникновения регулярных войск и их обучения. И по сегодняшний день, мы наблюдаем важность специальной физической подготовки (СФП) военнослужащего в разделе рукопашный бой. Поэтому актуальность исследования, как же наиболее эффективно построить процесс обучения, так, чтобы военнослужащий на протяжении всего срока службы сохранял высокие показатели как в СФП, так и в техническом плане пополнял свой знания (учесть, что ряд призванных молодых людей вообще не сталкивались с единоборствами) – не вызывает сомнений.

Гипотеза исследования – разработанная программа физической подготовки для военнослужащих на основе средств специальной физической подготовки рукопашного боя позволит повысить уровень физической подготовленности военнослужащих 18-20 лет.

Цель исследования – провести анализ особенностей СФП военнослужащих 18-20 лет в процессе занятий рукопашным боем.

Задачи работы:

- Анализ литературы по изучаемой теме.
- Провести анализ исходных результатов тестирования уровня физической подготовленности военнослужащих 18-20 лет.
- Разработать программу физической подготовки для военнослужащих на основе средств

СФП рукопашного боя и оценить ее эффективность.

Материалы и методы исследований

К методам исследования мы относим:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое тестирование.
3. Методы математической статистики.

База исследования – в/ч 6607, г. Кемерово. Организация исследования включала в себя 3 этапа. На первом этапе (сентябрь 2022 г. – май 2023 г.) осуществлялись анализ и обобщение данных научно-методической литературы. На втором этапе (сентябрь 2023 г. – сентябрь 2024 г.) исследование проводилось на спортивных сооружениях и с участием военнослужащих 18-20 лет одной войсковой части с целью выделить контрольную и экспериментальную группы. До момента начала исследования занятия по рукопашному бою в контрольной и экспериментальной группах проходили по схожей программе, которая включала, преимущественно, техническую подготовку. В период проведения исследования занятия в контрольной группе продолжились по прежней программе. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами программе, которая включала элементы СФП, технические комбинации, спарринговые элементы, элементы акробатики, различные поединки, специальные приёмы, упражнения соревновательного характера [2]. Через год были проведены повторные испытания.

На третьем этапе исследования (октябрь 2024 г. – март 2025 г.) осуществлялись математико-статистическая обработка и анализ результатов исследований [6].

Результаты и обсуждения

Тестирование уровня физической подготовленности военнослужащих 18-20 лет определялось по следующим тестам: *тест Купера*; *комплексный силовой тест*, состоящий из четырех, последовательно выполняемых, упражнений (упор присев – упор лёжа [8], из положения лежа на спине, руки за голову, поднять ноги, не сгибая ноги в коленях, коснуться носками пола за головой, из положения упор лежа, согнуть руки в локтях до касания грудью пола, выпрямить руки, из положения упор присев, присесть на одно колено, руки поднять вверх, ладони положить на затылок – выпрыгнуть вверх, выпрямить ноги, сделать присед на другое колено) – каждое упражнение повторять по 10 раз; *подтягивание на перекладине из положения виса*; *бег 10×10м за минимальный промежуток времени*; *оценка гибкости* (из положения стоя, пятки и

носки вместе, наклонить туловище вперед и коснуться лицом голени, при этом туловище должно касаться бедер, не сгибания ноги в коленях, в указанном положении находиться 10 секунд; из положения сидя на коленях, ягодички на полу, лечь на спину, в указанном положении находиться 10 секунд); *оценка координации* [5] (партнёр ставит ноги на ширине плеч, наклоняет туловище параллельно полу, испытуемый делает опорный прыжок через партнера, пролезает у партнера между ногами и опять делает опорный прыжок, упражнение повторить 7 раз, 7 кувырков вперед и 7 кувырков назад, прохождение отрезка в 7 метров на руках); *оценка смелости* (учебные поединки по правилам бокса) [8].

Проведем анализ исходных результатов тестирования уровня физической подготовленности военнослужащих 18-20 лет. Обработка полученных результатов показала, что программа подготовки в контрольной группе оказалась результативнее по отношению к большей части тестов по физической подготовке. Разработанная программа физической подготовки для военнослужащих на основе средств специальной физической подготовки рукопашного боя, применяемая в экспериментальной группе, обеспечила достоверные изменения всех изучаемых показателей (подтягивания, тест Купера и др.) ($p_0 < 0,05$). В контрольной группе отмечена тенденция к росту всех изучаемых показателей, однако эти изменения не носят достоверного характера ($p_0 > 0,05$).

На момент завершения исследования результаты тестов по физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп отличаются на статистически значимом уровне ($p_0 < 0,05$).

При применении программы физической подготовки для военнослужащих на основе средств [1] СФП рукопашного боя необходимо учитывать то, что программа построена на активном использовании возвратно-скоростных ударов и блоков,

быстрых перемещениях, тесном контакте с партнером, быстрой смены обстановки, внезапности, отработке ударов по специальному оборудованию и все это в сочетании с силовой подготовкой (подтягивания, отжимания, приседания и т.п.). Не следует забывать и о базовой технической подготовке, но она должна составлять не более 30-35%. В противном случае [2] в ходе задач, которые следует выполнять военнослужащим, они могут столкнуться с определенными трудностями.

Выводы

Таким образом, следуя этому исследованию, нами рассмотрены и определены основные методики обучения приемам рукопашного боя. Соотношение упражнений в данных методиках следующее: на технику – 60%; морально-психологической устойчивости – 10%; на физические качества – 30%. Проведен предварительный анализ особенностей СФП в процессе занятий рукопашным боем военнослужащими 18-20 лет, в начале исследования результаты тестов по физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп достоверно не отличаются. Разработанная нами программа для военнослужащих на основе средств СФП рукопашного боя, применяемая в экспериментальной группе, показала достоверные изменения всех изучаемых показателей (подтягивания, тест Купера и др.) ($p_0 < 0,05$), на момент завершения исследования результаты тестов по физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп отличаются на статистически значимом уровне ($p_0 < 0,05$).

Так, выдвинутая нами гипотеза, предполагающая, что разработанная программа физической подготовки для военнослужащих на основе средств СФП рукопашного боя позволит повысить уровень физической подготовленности военнослужащих 18-20 лет, подтвердилась полученными результатами исследования.

Список источников

1. Буриков А.В. Теоретический анализ формирования здоровьесберегающего поведения в военно-учебном заведении // Международный научно-исследовательский журнал. 2024. № 1 (139). DOI 10.23670/IRJ.2024.139.3
2. Выявление эффективности методик технической и скоростно-силовой подготовки бойцов рукопашников младшего и среднего школьного возраста. Режим доступа: URL https://bestreferat.net/category103/75271-Vy-yavlenie_effektivnosti_metodik_tehnicheskoiy_i_skorostno_silovoiy_podgotovkiboicyov_rukopashnikov_mladshego_i_srednego_shkol_nogo_vozrasta.html (дата обращения: 02.04.2025)
3. Желтухина А.С., Петровская М.В., Семоненко Ю.Ф., Турищев К.П. Здоровьесберегающее поведение курсантов военных вузов как психолого-педагогическая проблема // Психология образования в поликультурном пространстве. 2020. № 4 (52). С. 70 – 81. DOI 10.24888/2073-8439-2020-52-4-70-81

4. Иванов С.М., Борисова К.О., Федоров И.Г. Значение физической подготовки для полноценной профессиональной деятельности военнослужащих // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 74-4. С. 82 – 84.
5. Как попасть в спецназ. Режим доступа: URL <https://yablor.ru/blogs/kakpopast-v-specnaz/4305274> (дата обращения 01.04.2025)
6. Катцин Ю.П., Евдокимова Ю.В. Методика подготовки юных каратистов на этапе начальной специализации // Дети, спорт, здоровье: Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Р.Н. Дорохова, Смоленск, 06 апреля 2023 года. Том Вып. 19. Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2023. С. 46 – 50.
7. Курдюков Д.Н. Военнослужащий как субъект здоровьесберегающего поведения // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2020. № 12-1. С. 52 – 55. DOI 10.23672/a1117-1969-0648-a
8. Тамаев Д.В. Инициация как фактор повышения сплоченности офицерских подразделений специального назначения: дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2010. 160 с.
9. Степанов А.П., Абрамова И.А., Севрюков В.В. Некоторые аспекты физического воспитания военнослужащих // Известия Российской военно-медицинской академии. 2020. Т. 39. № S2. С. 271 – 272.
10. Федотов И.А. Применение военно-прикладных упражнений в физкультурно-образовательной среде вуза // Новые реалии ценностных смыслов теории и практики спортизации образовательных учреждений: Материалы научного симпозиума, посвящённого памяти В.К. Бальсевича, Москва, 29 мая 2023 года. Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2023. С. 69-73. DOI 10.23672/a1117-1969-0648-a

References

1. Burikov A.V. Theoretical analysis of the formation of health-preserving behavior in a military educational institution. International Research Journal. 2024. No. 1 (139). DOI 10.23670/IRJ.2024.139.3
2. Identifying the effectiveness of methods for technical and speed-strength training of hand-to-hand fighters of junior and middle school age. Access mode: URL <https://bestreferat.net/category103/75271-Vy-yavlenie-effektivnosti-metodik-tehnicheskoiy-i-skorostno-silovoiy-podgotovkiboicyov-rukopashnikov-mladshego-i-srednego-shkol-nogo-vozrasta.html> (date of access: 02.04.2025)
3. Zheltukhina A.S., Petrovskaya M.V., Semonenko Yu.F., Turishchev K.P. Health-preserving behavior of cadets of military universities as a psychological and pedagogical problem. Psychology of education in a multicultural space. 2020. No. 4 (52). P. 70 – 81. DOI 10.24888/2073-8439-2020-52-4-70-81
4. Ivanov S.M., Borisova K.O., Fedorov I.G. The Importance of Physical Fitness for the Full-Fledged Professional Activity of Military Personnel. Problems of Modern Pedagogical Education. 2022. No. 74-4. P. 82 – 84.
5. How to Get into the Special Forces. Access mode: URL <https://yablor.ru/blogs/kakpopast-v-specnaz/4305274> (date of access: 01.04.2025)
6. Katzin Yu.P., Evdokimova Yu.V. Methodology for training young karatekas at the stage of initial specialization. Children, sports, health: Interregional collection of scientific papers on the problems of integrative and sports anthropology, dedicated to the memory of Doctor of Medical Sciences, Professor R.N. Dorokhov, Smolensk, April 06, 2023. Vol. Iss. 19. Smolensk: Smolensk State University of Sports, 2023. P. 46 – 50.
7. Kurdyukov D.N. A serviceman as a subject of health-saving behavior. Humanitarian, socio-economic and social sciences. 2020. No. 12-1. P. 52 – 55. DOI 10.23672/a1117-1969-0648-a
8. Tamaev D.V. Initiation as a factor in increasing the cohesion of special purpose officer units: dis. ... Cand. Psychol. Sci. (Moscow, 2010). 160 p.
9. Stepanov A.P., Abramova I.A., Sevryukov V.V. Some aspects of physical education of military personnel. Bulletin of the Russian Military Medical Academy. 2020. Vol. 39. No. S2. P. 271 – 272.
10. Fedotov I.A. Application of military-applied exercises in the physical education and educational environment of the university. New realities of value meanings of the theory and practice of sportization of educational institutions: Proceedings of the scientific symposium dedicated to the memory of V.K. Balsevich, Moscow, May 29, 2023. Moscow: Russian University of Sports "GTsOLIFK", 2023. P. 69 – 73. DOI 10.23672/a1117-1969-0648-a

Информация об авторах

Иванова С.Ю., кандидат педагогических наук, доцент, Кемеровский государственный университет, syivanova@yandex.ru

Миленький И.О., кандидат технических наук, доцент, Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева

Едакин Н.Г., командир взвода, В/ч 21005, г. Юрга

© Иванова С.Ю., Миленький И.О., Едакин Н.Г., 2025