



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>  
2025, № 5 / 2025, Iss. 5 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)  
УДК 796.83

## Способы определения уровня тактико-технической подготовленности спортсменов-рукопашников, занимающихся на тренировочном этапе

<sup>1</sup> Носов С.А., <sup>2</sup> Алдошин А.В., <sup>3</sup> Бороненков А.И., <sup>4</sup> Антоненко А.А., <sup>5</sup> Шихов А.А.,  
<sup>1</sup> Сибирский юридический институт МВД России,  
<sup>2</sup> Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова,  
<sup>3</sup> Воронежский институт МВД России,  
<sup>4</sup> Ростовский юридический институт МВД России,  
<sup>5</sup> Уральский юридический институт МВД России

**Аннотация:** в научной статье раскрывается вопрос о «Способах определения уровня тактико-технической подготовленности спортсменов-рукопашников, занимающихся на тренировочном этапе». Если взять во внимание анализ научной литературы по теме работы, то можно увидеть, что нет плохой или хорошей методики подготовки спортсменов, в частности единоборцев. В нашем научном исследовании применялись упражнения на выявление силы, скорости, выносливости и техники выполнения сложно координационных элементов. Научный эксперимент проводился на базе клуба боевых единоборств «Боец», который расположен в пгт. Кромы, Кромской район, Орловской области. В эксперименте участие приняло 18 спортсменов возрастной группы 14-15 лет. В комплекс упражнений входило: челночный бег; тест Купера; бег на дистанцию 2 километра; нанесения прямого удара рукой, проход в ноги. Эти упражнения взяты за основу из-за того, что во-первых – определяет технические возможности спортсменов; во-вторых – требует минимальные затраты в техническом обеспечении и доступности в проведении эксперимента; в-третьих – создают разные условия всем участникам эксперимента.

Такой научный подход позволяет выявить уровень общей и специальной подготовленности спортсменов-рукопашников, проходящих учебно-тренировочный этап, в чем и заключается наш эксперимент.

**Ключевые слова:** рукопашный бой, спортсмены, уровень подготовленности; мастерство, техника, спорт

**Для цитирования:** Носов С.А., Алдошин А.В., Бороненков А.И., Антоненко А.А., Шихов А.А. Способы определения уровня тактико-технической подготовленности спортсменов-рукопашников, занимающихся на тренировочном этапе // Modern Humanities Success. 2025. № 5. С. 213 – 218.

Поступила в редакцию: 9 февраля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 7 апреля 2025 г.; Принята к публикации: 19 мая 2025 г.

\*\*\*

## Methods for determining the level of tactical and technical readiness of hand-to-hand combat athletes engaged in the training stage

<sup>1</sup> Nosov S.A., <sup>2</sup> Aldoshin A.V., <sup>3</sup> Boronenkov A.I., <sup>4</sup> Antonenko A.A., <sup>5</sup> Shikhov A.A.,  
<sup>1</sup> Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,  
<sup>2</sup> Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov,  
<sup>3</sup> Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,  
<sup>4</sup> Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,  
<sup>5</sup> Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

**Abstract:** the scientific article discusses the issue of "Ways to determine the level of tactical and technical readiness of hand-to-hand combat athletes engaged in the training phase." If we take into account the analysis of the scientific literature on the topic of the work, we can see that there is no bad or good method of training athletes, in particular martial artists. In our

scientific research, exercises were used to identify strength, speed, endurance, and techniques for performing complex coordination elements. The scientific experiment was conducted on the basis of the martial arts club "Fighter", which is located in the village. Kromy, Kromsky district, Oryol region. 18 athletes from the age group of 14-15 years participated in the experiment. The set of exercises included: shuttle running; Cooper's test; running for a distance of 2 kilometers; striking a direct blow with his hand, passing through the legs. These exercises are taken as a basis due to the fact that, firstly, it determines the technical capabilities of athletes; secondly, it requires minimal costs in technical support and accessibility during the experiment; thirdly, it creates different conditions for all participants in the experiment.

This scientific approach makes it possible to identify the level of general and special preparedness of hand-to-hand combat athletes undergoing the training phase, which is what our experiment consists of.

**Keywords:** hand-to-hand combat, athletes, level of preparedness; skill, technique, sport

**For citation:** Nosov S.A., Aldoshin A.V., Boronenkov A.I., Antonenko A.A., Shikhov A.A. Methods for determining the level of tactical and technical readiness of hand-to-hand combat athletes engaged in the training stage. Modern Humanities Success. 2025. 5. P. 213 – 218.

The article was submitted: February 9, 2025; Approved after reviewing: April 7, 2025; Accepted for publication: May 19, 2025.

## Введение

Спортивные единоборства в 21 веке набирают большую популярность среди молодежи, особенно в Российской Федерации. Направлений боевых единоборств в России, которые имеют официальное признание и аккредитацию Министерства спорта России, насчитывается в количестве – 30 видов. А если конкретизировать, то: 4 олимпийских, 23 неолимпийских и 3 служебно-прикладных вида боевых единоборств. Если рассматривать специфику различных видов единоборств, то они разделены на три классификации: ударные, борцовские и ударно-борцовские (комбинированные).

Разбирая каждое направление можно отметить то, что нет хорошего или плохого вида спортивного единоборства. Все виды спорта направлены на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости человека. Каждый из видов спорта направлен на пропаганду здорового образа жизни. Рассматривая спортивные единоборства, как способ развития психологической устойчивости человека, можно отметить, что они позволяют:

- преодолевать психологические стрессы и страхи;
- перебороть болевые эффекты;
- закалять характер человека;
- прививать дисциплину и самодисциплину.

Соответственно спортивные единоборства помогают человеку развиваться физически и психологически, что позволяет уверенно выполнять и справляться с различными повседневными задачами.

При подготовке спортсменов-единоборцев на учебно-тренировочном этапе тренеры уделяют большое внимание совершенствованию тактико-технических действий. Почему уделяется так много времени на совершенствование этих действий? По мнению авторов Тащияна А.А., Панова Е.В.,

Кулахсзына С.К., которые описывают в своем научном труде, что для нанесения качественного удара рукой или ногой в рукопашном бою необходимо постоянно оттачивать на тренировочном процессе технику и тактику применения до автоматизации моторного движения. В своем диссертационном исследовании Битюцких И.В. отразил, что постоянное совершенствование тактико-технических действий спортсменов-кикбоксеров позволит, по его мнению, одерживать победу в соревновательном поединке с минимальным ущербом. Федоров В.В. отразил в диссертационном исследовании, что уровень тактического мастерства спортсменов-дзюдоистов возможно повысить с помощью моделирования соревновательных спаррингов во время учебно-тренировочного процесса.

По нашему мнению, постоянное совершенствование тактико-технических действий на учебно-тренировочном этапе подготовки единоборцев позволит эффективно вести соревновательный поединок с минимальной затратой сил и энергии. Кроме того, это позволит одержать победу над подготовленным спортсменом.

## Материалы и методы исследований

**Объектом исследования** является уровень тактико-техническое подготовленности спортсменов, занимающихся рукопашным боем на учебно-тренировочном этапе.

**Субъектом исследования** являются спортсмены возрастной группы 13-15 лет, занимающихся в секции рукопашного боя, на учебно-тренировочном этапе.

**Предметом исследования** выступает тактико-техническая подготовленность спортсменов, занимающихся рукопашным боем на учебно-тренировочном этапе, принимающих участие в спортивных соревнованиях.

**Цель научного исследования** – определить уровень тактико-технической подготовленности спортсменов-рукопашников, занимающихся на учебно-тренировочном этапе, при помощи общих и специальных физических упражнений

**Задачи исследования:**

- выявить исходные показатели по уровню тактико-технического мастерства спортсменов, занимающихся спортивным видом единоборства – рукопашный бой;
- проанализировать полученные результаты тестирования и разработать комплекс упражнений, способствующих развитию тактико-технического мастерства у спортсменов рукопашников.

В научном эксперименте использовались следующие методы исследования:

- 1) Анализ научной литературы по проблеме исследования;
- 2) Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом спортсменов;
- 3) Педагогическое тестирование спортсменов-рукопашников;
- 4) Метод математической статистики;
- 5) Метод обобщения полученных результатов.

**Результаты и обсуждения**

Научный эксперимент осуществлялся на базе клуба боевых единоборств «Боец», который расположен в пгт. Кромы, Кромской район, Орловской области под руководством тренеров Носова А.В. и Худойназарова Р.С. В эксперименте участие приняло 18 спортсменов возрастной группы 14-15 лет, проходящих учебно-тренировочный этап подготовки. Перед началом эксперимента тренерский состав продемонстрировал материально-техническую базу, в которой проходит образовательный процесс подготовки спортсменов. Научный эксперимент проходил в период с 3 февраля 2025 года по 10 марта 2025 года. В указанном временном диапазоне спортсмены, проходящие тренировочный процесс по рукопашному бою, должны были продемонстрировать полученные умения и навыки с помощью подготовленных нами упражнений.

**Тестируемые упражнения:**

- челночный бег (3x10), который направлен на выявление скоростно-силовой выносливости у спортсменов;
- тест Купера (отжимание в положении лежа; поднос ног к рукам; пресс; выпрыгивание со сменой ног – по 10 повторений), направленный на выявление силовой выносливости у спортсменов;
- бег на 2000 метров, направленный на выявление выносливости и скорости спортсменов;
- нанесение прямого удара рукой в боксерскую

грушу, направленное на выявление скорости и техники выполнения действия;

- проходы в ноги ассистенту, направленные на выявление скорости, техники и тактики выполнения координационного движения.

В тестирование спортсменов-рукопашников входило испытание на выявление уровня общей и специальной выносливости, что используется во время соревновательного поединка. Сдача нормативов осуществлялась в специальном атлетическом зале, где спортсмены-рукопашники могли сдать указанные выше упражнения. Перед началом тестирования был проведен инструктаж по технике безопасности участникам эксперимента. Для объективного оценивания временного диапазона участников эксперимента использовались три ручных секундомера фирмы «Casio» с целью выявления наиболее точного временного диапазона. В случае расхождения времени на секундомерах, принимаются данные двух секундомеров, зафиксировавших одинаковое время или показание «среднего» секундомера при расхождении всех трех.

При тестировании комплекса силовых упражнений («Тест Купер») для спортсменов возрастной группы 14-15 лет нами не устанавливался временной диапазон по выполнению, но отдых между подходами был исключен. Засчитывались правильные технические действия, а именно:

- при отжимании участник эксперимента должен коснуться грудью контактной платформы до звукового сигнала;
- при подносе ног в положении упор лежа – упор присев, выполняющий откидывает ноги назад до прямой спины;
- при выполнении пресса, выполняющий одновременно при подъеме туловища касается пальцами рук ног;
- при выпрыгивании верх со сменой ног, выполняющий руки держит за головой в замке.

Для определения показателей уровня подготовленности по скоростно-силовой выносливости, скорости за основу взяты нормативы к выполнению комплекса ГТО V – ступени. По силовой выносливости у спортсменов-рукопашников взят за основу временной диапазон, разработанный американским доктором Купером К., где: до 3-х минут – отлично; от 3 до 4 минут – хорошо; от 4 до 5 – среднее; более 5 минут – плохо.

Удары прямой рукой спортсмены-рукопашники наносили по мешку, руки были забинтованы спортивными бинтами, а также помещены в боксерские перчатки. Оценивались правильность и сила удара. Технические действия выполнялись за 30 секунд.

Самым распространённым и эффективным бросковым приемом является проход в ноги. Высчитывалось количество возможных проходов в ноги с поднятием ассистента вверх спортсменами-рукопашниками за 30 секунд. Исходная позиция – боевая стойка обоих участников эксперимента.

Вычисления средней арифметической величины полученных результатов тестирования, проводились с помощью математической формулы:

Результаты тестирования спортсменов-рукопашников (средняя арифметическая величина).

Table 1

Results of testing hand-to-hand fighters (arithmetic mean).

Название норматива	Средняя величина
Челночный бег (3х10)	7,12 с. (11) зол
Тест Купера (4 подхода за определенный временной диапазон)	4 мин. 27 сек.
Бег на 2000 метров	8 мин. 19 сек
Нанесение прямого удара рукой в боксерскую грушу за 30 секунд	16,3 раза
Количество проходов в ноги ассистенту за 30 секунд	12,7 раза

Необходимо раскрыть каждый полученный результат участниками эксперимента: в челночном беге участники эксперимента показали среднее время 7,12 секунд, то есть 11 человек в рамках нормативов ГТО сдали по требованию золотого знака, что показывает высокий уровень скоростно-силовой выносливости у рукопашников;

- в круговых упражнениях или teste Купера, участники эксперимента выполнили четыре подхода в среднем за 4 минуты 27 секунд, что указывает на средний уровень силовой подготовленности спортсменов-рукопашников;

- бег на дистанцию 2000 метров участники эксперимента преодолели в среднем за 8 минут 19 секунд, то есть 5 человек в рамках нормативов ГТО сдали по требованию золотого знака, а остальные – в диапазоне серебра. Такой результат указывает на то, что уровень общей выносливости у рукопашников выше среднего;

- рукопашники за 30 секунд нанесли прямой удар рукой в боксерский мешок в среднем 16,3 раза, что демонстрирует достаточно высокий уровень технической подготовленности.

- за 30 секунд спортсмены-рукопашники смогли пройти в ноги и поднять наверх ассистента в среднем 12,7 раз, что показывает средний уровень технико-тактической и специальной выносливости участников эксперимента.

### Выходы

Уровень готовности спортсменов в независимости от этапа появляется одним из ключевых аспектов в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Наше научное исследование и заключалось в определении подготовленности

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

В ходе тестирования спортсменов-рукопашников, занимающихся в КБЕ «Боец», нами получены результаты тактико-технического мастерства и уровня подготовленности, которые отражены в табл. 1.

Таблица 1

Table 1

спортсменов-рукопашников, проходящих учебно-тренировочный этап в КБЕ «Боец». Научный эксперимент проходил в период с 3 февраля 2025 года по 10 марта 2025 года, данный период времени был взят не спроста. Тренерский состав клуба хотел независимо определить уровень подготовленности своих спортсменов, чтобы создать возможность в корректировке упражнений и осуществить более тщательную подготовку к участию в Первенстве России, которое пройдет с 15-19 мая 2025 года в городе Москва.

В ходе научного эксперимента мы получили следующие показатели уровня скоростной, силовой, технической и общей подготовленности спортсменов:

- в челночном беге участники эксперимента показали среднее время 7,12 секунд, то есть 11 человек в рамках нормативов ГТО сдали по требованию золотого знака, что показывает высокий уровень скоростно-силовой выносливости у рукопашников;

- в круговых упражнениях или teste Купера, участники эксперимента выполнили четыре подхода в среднем за 4 минуты 27 секунд, что указывает на средний уровень силовой подготовленности спортсменов-рукопашников;

- бег на дистанцию 2000 метров участники эксперимента преодолели в среднем за 8 минут 19 секунд, то есть 5 человек в рамках нормативов ГТО сдали по требованию золотого знака, а остальные в диапазоне серебра. Такой результат указывает на то, что уровень общей выносливости у рукопашников выше среднего;

- рукопашники за 30 секунд нанесли прямой удар рукой в боксерский мешок в среднем 16,3

раза, что демонстрирует достаточно высокий уровень технической подготовленности.

• за 30 секунд спортсмены-рукопашники смогли пройти в ноги и поднять наверх ассистента в среднем 12,7 раз, что показывает средний уровень технико-тактической и специальной выносливости участников эксперимента.

Это все говорит о том, что общие показатели подготовленности спортсменов-рукопашников, тренирующиеся в секции рукопашного боя в КБЕ

«Боец» в пгт. Кромы Орловской области, показали достаточно высокий уровень. Такой подход к тренировочному процессу спортсменов и тренерского состава позволит достигнуть поставленных целей и задач в подготовке к предстоящему главному старту текущего года. А если быть точнее, в участии в Первенстве России, где спортсмены должны показать высокий уровень подготовленности.

### Список источников

1. Носов С.А., Воронцев А.С., Тодрик В.Н. Роль спорта в жизни человека и его востребованность в наше время // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 30 – 35.
2. Тащиян А.А., Панов Е.В., Кулахсзян С.К. Оптимизация скоростно-силовых качеств ударов студентов, занимающихся в секциях рукопашного боя // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2024. № 1. С. 85 – 92.
3. Битюцких И.В. Структура и содержание этапа непосредственной предсоревновательной подготовки квалифицированных кикбоксеров: дис. ... канд. педаг. наук. 2021. 179 с.
4. Федоров В.В. Формирование тактического мастерства участия в соревнованиях дзюдоистов на основе моделирования предстоящей деятельности: автореф. дис. ... канд. педаг. наук. Малаховка, 1992. 25 с.
5. Носов С.А. Система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности с коррекционными мероприятиями в процессе соревновательной деятельности единоборцев // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: Сборник статей Всероссийского круглого стола, Орел, 24 июня 2021 года / Редкол.: С.Н. Баркалов (председатель) и др. Орел: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2021. С. 141 – 143.
6. Носов С.А. Рукопашный бой как способ формирования психо-эмоциональной устойчивости у спортсменов // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы: Сборник статей. Москва: Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации им. В.Я. Кикотя, 2021. С. 170 – 173.
7. Мустаев Р.В., Малыцев Г.С., Чернова Г.М. Спортивная тренировка спортсменов рукопашного боя на начальном этапе подготовки // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации: Материалы XX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 24-25 ноября 2022 года. Тюмень: Вектор-Бук, 2022. С. 235 – 238.
8. Волков А.Н., Кузнецов С.В. Особенности содержания и организации спортивного отбора в группу спортивного совершенствования по рукопашному бою // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы: Сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Москва, 05-06 октября 2023 года. Москва: Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2023. С. 25 – 28.

### References

1. Nosov S.A., Vorontsev A.S., Todrik V.N. The role of sports in human life and its demand in our time. Science-2020. 2022. No. 5 (59). P. 30 – 35.
2. Tashchiyan A.A., Panov E.V., Kulahszyan S.K. Optimization of speed-strength qualities of punches of students engaged in hand-to-hand combat sections. Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2024. No. 1. P. 85 – 92.
3. Bityutskikh I.V. Structure and content of the stage of immediate pre-competition training of qualified kickboxers: dis. ... Cand. Pedagogical Sciences. 2021. 179 p.
4. Fedorov V.V. Formation of tactical skills of participation in judo competitions based on modeling of upcoming activities: author's abstract. dis. ... cand. pedagog. sciences. Malakhovka, 1992. 25 p.

5. Nosov S.A. System of comprehensive control of the state of sports readiness with corrective measures in the process of competitive activities of martial artists. Improving the physical fitness of law enforcement officers: Collection of articles of the All-Russian round table, Orel, June 24, 2021. Editorial board: S.N. Barkalov (chairman) et al. Orel: Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanov, 2021. P. 141 – 143.

6. Nosov S.A. Hand-to-hand combat as a way of forming psycho-emotional stability in athletes. Actual issues of hand-to-hand combat development: problems, solutions, prospects: Collection of articles. Moscow: Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.Ya. Kikot, 2021. P. 170 – 173.

7. Mustaev R.V., Maltsev G.S., Chernova G.M. Sports training of hand-to-hand combat athletes at the initial stage of preparation. Strategy for the formation of a healthy lifestyle of the population by means of physical culture and sports: target guidelines, technologies and innovations: Proceedings of the XX International Scientific and Practical Conference dedicated to the memory of Doctor of Pedagogical Sciences, Professor V.N. Zuev, Tyumen, November 24-25, 2022. Tyumen: Vector-Book, 2022. P. 235 – 238.

8. Volkov A.N., Kuznetsov S.V. Features of the content and organization of sports selection for the group of sports improvement in hand-to-hand combat. Current issues of hand-to-hand combat development: problems, solutions, prospects: Collection of scientific papers of the International scientific and practical conference, Moscow, October 5-6, 2023. Moscow: Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot, 2023. P. 25 – 28.

### **Информация об авторах**

Носов С.А., преподаватель, Сибирский юридический институт МВД России, Capitan.russia@yandex.ru

Алдошин А.В., кандидат педагогических наук, профессор, Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

Бороненков А.И., кандидат технических наук, доцент, Воронежский институт МВД России

Антоненко А.А., старший преподаватель, Ростовский юридический институт МВД России

Шихов А.А., преподаватель, Уральский юридический институт МВД России

© Носов С.А., Алдошин А.В., Бороненков А.И., Антоненко А.А., Шихов А.А., 2025