



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: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)
УДК 796.082

Факторы, определяющие необходимость применения средств тяжелой атлетики в специальной подготовке бойцов рукопашного боя

¹ Абдуллаев А.И., ² Спатаева М.Х., ³ Зюкин А.В., ⁴ Спатаев С.К.,
¹ Якубович Д.А., ⁵ Клевцов А.А.,

¹ Омский автобронетанковый инженерный институт,

² Военный институт физической культуры,

³ Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,

⁴ Уральский государственный университет путей сообщения,

⁵ Ивановский государственный медицинский университет

Аннотация: в статье представлены материалы педагогического исследования проведенного на базе Омского автобронетанкового инженерного института г. Омска в период с 2020 по 2024 гг. Для исследования факторов, определяющих необходимость применения средств тяжелой атлетики в специальной подготовке рукопашников применялись следующие методы: видеоанализ по Чумакову Е.М (2005), анкетирование тренеров, педагогическое наблюдение.

В результате видеоанализа установлено, что наибольшее количество поединков заканчивается по окончании времени встреч, затем бои за явным преимуществом, далее по убыванию болевой и удушающий прием, а также снятие соперника со схватки. Самый низкий процент установлен по достижению удара в цель, что указывает на низкий уровень развития взрывной силы и нарушении межмышечной координации у бойцов. Об этом свидетельствуют и данные оцененных и не оцененных одиночных и комбинированных ударных действий. Установлен низкий процент оценки судьями ударов руками и ногами, большинство ударов не засчитывается.

Результаты опроса тренеров указывают на то, что средства развития взрывной силы актуальны, применяются преимущественно на предсоревновательном этапе подготовки, редко – втягивающем и переходном, в остальных мезоциклах не используются.

В ходе подготовки бойцов рукопашного боя из-за недостаточной взрывной силы страдает качественная сторона двигательных действий. Большинство ударов теряет четкость выполнения и точность нанесения, при попадании в цель, в силу сомнительного качества, они не засчитываются судьями. Опрос тренеров указывает на бессистемность применения средств развития взрывной силы. Применение средств тяжелой атлетики не установлено.

Ключевые слова: рукопашный бой, бойцы рукопашного боя, факторы, средства тяжелой атлетики, спорт, специальная подготовка

Для цитирования: Абдуллаев А.И., Спатаева М.Х., Зюкин А.В., Спатаев С.К., Якубович Д.А., Клевцов А.А. Факторы, определяющие необходимость применения средств тяжелой атлетики в специальной подготовке бойцов рукопашного боя // Modern Humanities Success. 2025. № 7. С. 301 – 309.

Поступила в редакцию: 22 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 25 мая 2025 г.; Принята к публикации: 3 июля 2025 г.

Factors determining the need to use weightlifting equipment in the special training of hand-to-hand combat fighters

¹ Abdullaev A.I., ² Spataeva M.Kh., ³ Zyukin A.V., ⁴ Spataev S.K.,
¹ Yakubovich D.A., ⁵ Klevtsov A.A.,
¹ Omsk Armored Engineering Institute,
² Military Institute of Physical Culture,
³ Herzen State Pedagogical University of Russia,
⁴ Urals State University of Railway Transport,
⁵ Ivanov State Medical University

Abstract: the article presents materials of a pedagogical study conducted on the basis of the Omsk Armored Engineering Institute of Omsk in the period from 2020 to 2024. To study the factors that determine the need to use weightlifting equipment in the special training of hand-to-hand fighters, the following methods were used: video analysis according to E.M. Chumakov (2005), questioning trainers, pedagogical observation.

As a result of video analysis, it was established that the largest number of fights ends at the end of the meeting time, then fights for a clear advantage, then in descending order of pain and suffocation, as well as removing the opponent from the fight. The lowest percentage is set upon reaching the target, which indicates a low level of development of explosive force and violation of intermuscular coordination among fighters. This is evidenced by the data of evaluated and unassessed single and combined shock actions. There is a low percentage of judges rating punches and kicks, most punches are not counted.

The results of a survey of trainers indicate that the means of developing explosive force are relevant, are used mainly at the pre-competitive stage of preparation, rarely at the retracting and transitional stages, and are not used in other mesocycles.

During the training of hand-to-hand combat fighters, due to insufficient explosive force, the high-quality side of motor actions suffers. Most strikes lose clarity of execution and accuracy of application, when hitting the target, due to dubious quality, they are not counted by the judges. A survey of trainers indicates the haphazard use of means of developing explosive force. The use of weightlifting equipment has not been established.

Keywords: hand-to-hand combat, hand-to-hand combat fighters, factors, weightlifting equipment, sports, special training

For citation: Abdullaev A.I., Spataeva M.Kh., Zyukin A.V., Spataev S.K., Yakubovich D.A., Klevtsov A.A. Factors determining the need to use weightlifting equipment in the special training of hand-to-hand combat fighters. Modern Humanities Success. 2025. 7. P. 301 – 309.

The article was submitted: March 22, 2025; Approved after reviewing: May 25, 2025; Accepted for publication: July 3, 2025.

Введение

За последнее время проведена масштабная научно-исследовательская работа в области рукопашного боя [1-5]. Международной и общероссийской федерацией рукопашного боя ведется активная работа по расширению сети спортивных секций и отделений, а также созданию детско-юношеских спортивных школ и клубов по рукопашному бою. Увеличивается число бойцов рукопашного боя, наблюдается значительное повышение качества подготовки спортсменов. Совершенствуется уровень технико-тактической, психологической и физической подготовки рукопашников [6-10].

Итогом длительной спортивной подготовки бойцов рукопашного боя является соревновательная деятельность. Именно результаты этой деятельности, на наш взгляд, могут свидетельствовать о рациональном подборе средств, методов и

методических приемов во время тренировочного процесса. Предварительный этап подведения спортсменов к определенному результату свидетельствует о глубоком анализе не только соревновательной, но и тренировочной деятельности. В условиях детального анализа важное значение имеет исследование факторов, способствующих повышению результативности бойцов.

Как отмечают некоторые авторы в современных условиях развития рукопашного боя целесообразно рассматривать подготовку бойцов локально, в контексте специфических особенностей, характерных для данного вида спорта, имеющего существенные отличия от других единоборств [6]. В связи с этим, исследование факторов определяющих необходимость важных средств подготовки является актуальным. Для изучения факторов, определяющих необходимость применения средств тяжелой атлетики в специальной подго-

товке рукопашников, был проведен видеоанализ международных и всероссийских соревнований по Чумакову Е.М (2005). Также был проведен опрос тренеров о месте применения средств развития взрывной силы в тренировочном процессе бойцов рукопашного боя.

Материалы и методы исследований

Педагогическое исследование проведено на базе Омского автобронетанкового инженерного института г. Омска. Для исследования факторов, определяющих необходимость применения средств тяжелой атлетики в специальной подготовке рукопашников, применялись следующие методы: видеоанализ по Чумакову Е.М (2005), анкетирование тренеров, педагогическое наблюдение.

Результаты и обсуждения

В ходе исследования было проанализировано

212 поединков международных и всероссийских соревнований по рукопашному бою, которые проводились в период с 2020 по 2024 гг. По результату видеоанализа определялись: характер победы; количество оцененных и неоцененных одиночных и комбинированных ударных действий; достижение цели удара – количество попаданий ударов в цель.

По результату первого критерия оценки «Характер победы» и установлено, что наибольшее количество поединков заканчивается по окончании времени встреч (рис. 1). Затем следуют бои за явным преимуществом, далее по убыванию болевой прием, удушающий прием, снятие соперника со схватки со схватки в ряду разных причин. Наименьшими составляющими окончания борьбы становятся нокаут, два нокдауна и дисквалификация.

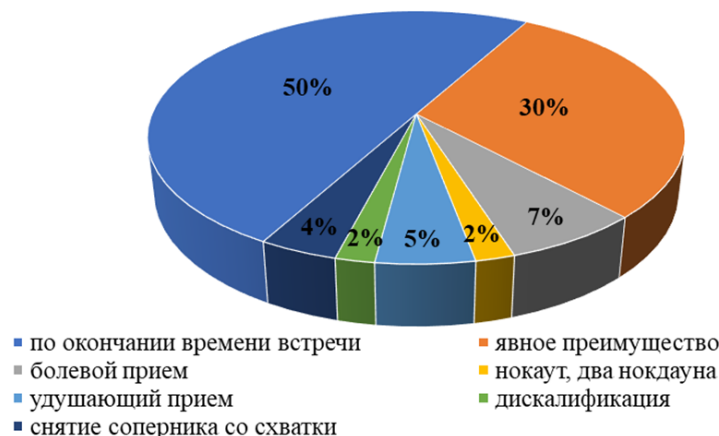


Рис. 1. Результаты анализа характера борьбы в соревновательных поединках в рукопашном бою.

Fig. 1. Results of the analysis of the nature of the struggle in competitive fights in hand-to-hand combat.

Учитывая, что все спортсмены хорошо знают правила соревнований и не допускают применения санкций дисквалификации, самый низкий процент характера борьбы приходится на ударный компонент (нокаут, два нокдауна). В то же время необходимо отметить, что хорошая ударная техника с достижением результата двигательного действия (попадания в цель), могла бы сократить время поединка и обеспечить положительный результат.

Анализ количества количество оцененных и неоцененных одиночных и комбинированных ударных действий за один бой показал, что боль-

шее количество ударов бойцам рукопашного боя не засчитывается. Это преимущественно связано с тем, что большинство ударов не достигает цели, отмечается слабость удара, плохая взаимосвязь с работой корпусом и т.д. (рис.2).

При применении комбинаций ударной техники качество значительно возрастает, об этом свидетельствует анализ эффективности технико-тактических действий ударной техники. В то же время количество ударов вне зависимости от числа соревнований в процентном отношении остается таким же (рис. 3).

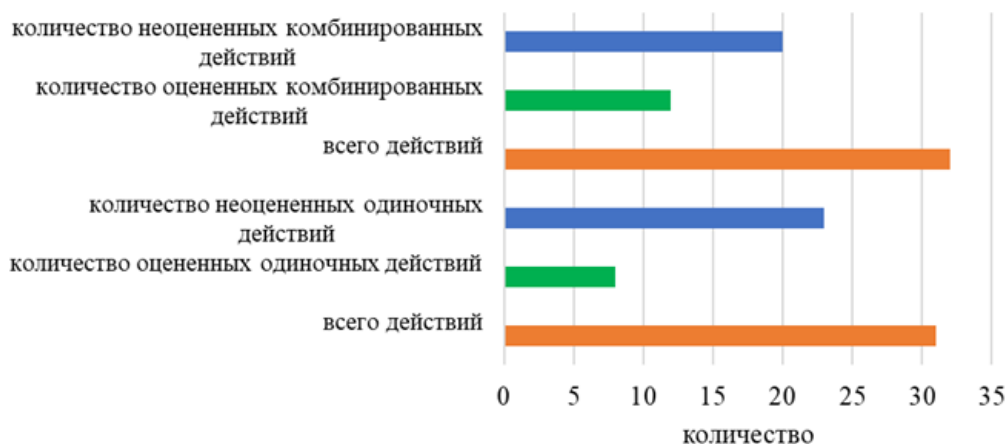


Рис. 2. Результаты анализа количества оцененных и неоцененных одиночных и комбинированных ударных действий за один бой.

Fig. 2. Results of the analysis of the number of evaluated and non-evaluated single and combined shock actions per battle.

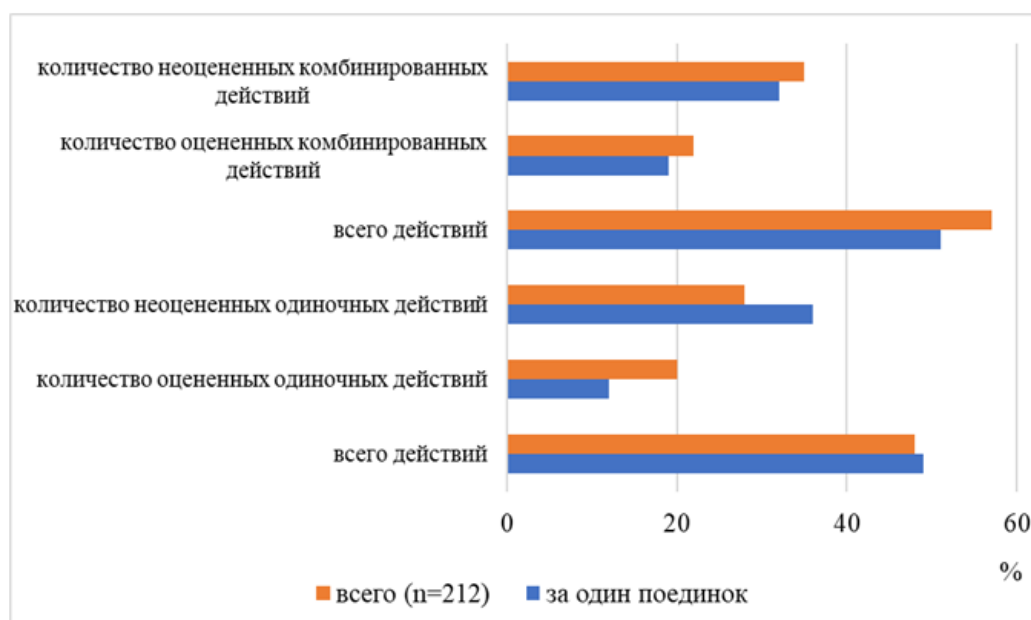


Рис. 3. Результаты исследования количества оцененных и неоцененных одиночных и комбинированных ударных действий за один бой и анализа 212 поединков.

Fig. 3. Results of the study of the number of evaluated and non-evaluated single and combined shock actions per fight and the analysis of 212 fights.

Анализ критерия «количество попаданий ударов в цель» показала некоторое расхождение в результатах исследования. Так количество нанесен-

ных ударов руками больше (44%), чем количество нанесенных ударов ногами (37%) (рис. 4, 5).

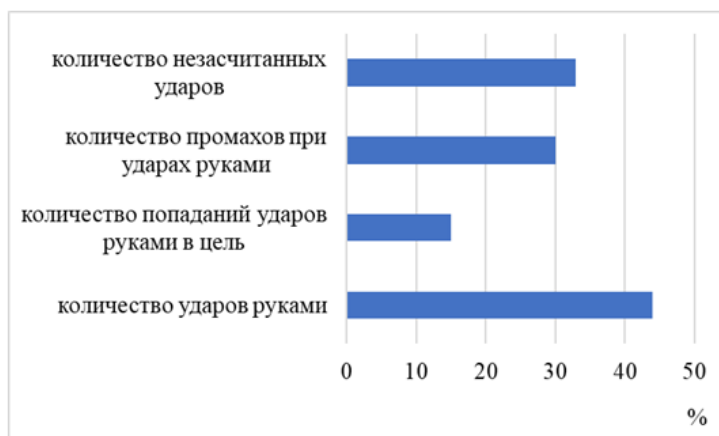


Рис. 4. Результаты анализа количества ударов руками нанесенных за один поединок.
Fig. 4. Results of analysis of the number of punches applied in one duel.

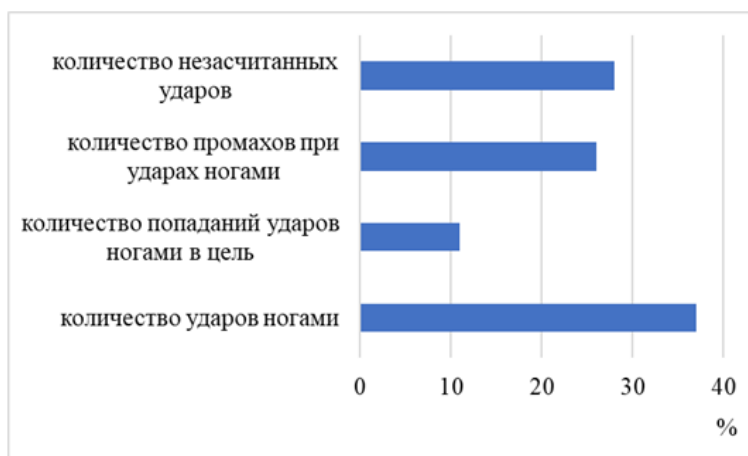


Рис. 5. Результаты анализа количества ударов ногами нанесенных за один поединок.
Fig. 5. Results of the analysis of the number of kicks inflicted in one fight.

И в том и в другом случае отмечается, что количество попаданий в цель достаточно низкое. Из 24 ударов нанесенных руками, в цель попало лишь 8 ударов, 18 ударов не засчитано судьями. Из всех ударов нанесенных ногами, их количество составило 20 за один бой, цели достигли только – 6, 15 ударов из 20 не засчитано судьями.

Это свидетельствует о низкой качественной стороне процесса специальной подготовки. Во время поединка отчетливо прослеживается несогласованная работа корпуса и рук спортсмена, отсутствие взрывной силы во время нанесения удара, недостаточная межмышечная координация отдельных групп мышц корпуса и рук и т.д.

Таким образом, в результате анализа характера борьбы установлено, что наибольшее количество поединков в основном заканчивается по окончании времени встреч. Затем следуют бои за явным преимуществом, далее по убыванию болевой и удушающий прием, а также снятие соперника со схватки. Самый низкий процент (2%) характера борьбы приходится на ударный компонент, в

частности достижения удара в цель, что по нашему мнению свидетельствует о низкой взрывной силе и нарушении межмышечной координации у бойцов рукопашного боя.

Указанные данные подтверждаются анализом оцененных и не оцененных одиночных и комбинированных ударных действий. Так результаты анализа показывают низкий процент оцененных судьями действий. Качественная сторона двигательных действий из-за недостаточной взрывной силы также значительно страдает. Так количество попаданий ударов в цель низкое при нанесении ударов и руками и ногами. Большинство ударов теряет четкость исполнения и точность нанесения, в связи с этим даже при попадании они не засчитываются судьями.

В ходе исследования факторов, определяющих необходимость развития взрывной силы у бойцов рукопашного боя средствами тяжелой атлетики, был проведен опрос ведущих тренеров по рукопашному бою. Анализ проведенного опроса показал, что по ранжированию факторов на первое ме-

сто тренеры ставят «Повышение уверенности спортсменов в собственных силах во время применения технических элементов силовой направленности». Эти данные указывают на то, что большинство тренеров придерживаются мнения о базовой необходимости взрывной силы. Развитие взрывной силы, по мнению тренеров не только создает возможности реализации собственных си-

ловых возможностей бойца, но и улучшает психологический компонент подготовки бойца (табл. 1).

Вторым фактором по значимости становится «Улучшение качества всех технических приемов, базирующихся на применении взрывной силы». Так тренеры считают, что взрывная сила становится базовой и в определении качества процесса подготовки бойцов.

Таблица 1

Факторы, определяющие необходимость применения средств тяжелой атлетики в специальной подготовке бойцов рукопашного боя (n=42).

Table 1

Factors determining the need for the use of weightlifting means in the special training of hand-to-hand combat fighters (n = 42).

Ранг	Факторы	Ранговый показатель, %
1	Повышение уверенности спортсменов в собственных силах во время применения технических элементов силовой направленности	29,1
2	Улучшение качества всех технических приемов, базирующихся на применении взрывной силы	20,1
3	Повышение реагирующей способности бойцов в ходе развития взрывной силы	15,2
4	Особенности физической нагрузки, которую испытывают спортсмены во время боя	13,8
5	Необходимость улучшения ударной техники бойцов рукопашного боя	10,8
6	Улучшение техники выполнения сложных технических приемов во время боя	5,3
7	Повышение силы удара рукопашников во время боя	3,7
8	Увеличение количества (доли) атакующих компонентов в арсенале рукопашников	2,0

Третьим фактором становится «Повышение реагирующей способности бойцов в ходе развития взрывной силы». Признание указанного фактора одним из ведущих, свидетельствует о влиянии уровня развития взрывной силы на координационные способности, в частности на реагирующую способность. А это обеспечивает в свою очередь быстрое включение бойца в незнакомые условия и формирование ответной реакции в сжатых условиях.

Четвертым фактором по значимости тренеры указывают на «Особенности физической нагрузки, которую испытывают спортсмены во время боя». Так, по мнению тренеров, распределять силы по дифференциации усилий во время физической нагрузки позволяет взрывная сила.

Пятым фактором, определяющим значение развития взрывной силы, тренеры считают «Необходимость улучшения ударной техники бойцов рукопашного боя». Это свидетельствует о значимости взрывной силы в развитии ударной техники бойцов.

Улучшение техники выполнения сложных технических приемов также обеспечивается развитием силы у бойцов, считают респонденты. Этому фактору тренеры отводят шестое место, снижая значимость сложных технических приемов во время боя.

Заключительное седьмое и восьмое места по ранжированию факторов респонденты отводят «Повышение силы удара рукопашников во время боя» и «Увеличение количества (доли) атакующих компонентов в арсенале рукопашников» соответственно.

Анализ проведенного опроса раскрывает специфическую позицию тренеров по значимости взрывной силы в подготовке бойцов рукопашного боя. В то же время, психологический компонент подготовки бойцов тренерами выводится на первое место, реализацию бойцов во время поединка на последующее место и только на последнее место отводят повышение силы удара с помощью включения упражнений на развитие взрывной силы.

Такое же неоднозначное положение занимают 90% опрошенных тренеров, при постановке вопроса о том, на каком этапе макроцикла должна развиваться взрывная сила (табл. 2). Необходимо указать и то, что все тренеры считают необходимым развитие взрывной силы, но не придерживаются мнения о том, что это нужно делать во время реализации всех мезоциклов.

Согласно полученным данным при понимании значимости развития взрывной силы, тренеры не

придают большого значения его развитию у бойцов рукопашного боя во время подготовки. Очевидна важность применения средств развития взрывной силы в предсоревновательном мезоцикле, однако мы наблюдаем бессистемный характер применения указанных средств. В тоже время это качество имеет немаловажное значение и в подготовке и в реализации ударной техники бойцов.

Таблица 2

Результаты дополнительного опроса тренеров о месте развития взрывной силы в ходе реализации макроцикла.

Table 2

Results of additional survey of trainers on the place of explosive force development during macrocycle implementation.

№ п/п	Вопросы	Ответы тренеров
1	Взрывную силу необходимо развивать только в рамках определенного мезоцикла (указать в каких именно, на Ваш взгляд):	
	• втягивающий	7
	• базовый	-
	• контрольно-подготовительный	-
	• предсоревновательный	90
	• соревновательный	-
	• переходный	3
2	Взрывную силу необходимо развивать во всех мезоциклах	-
3	Взрывную силу у рукопашников развивать не нужно (в силу разных причин)	-

Выводы

Таким образом, факторами, определяющими необходимость применения средств тяжелой атлетики в специальной подготовке бойцов рукопашного боя, являются:

- снижение оптимальных показателей ударной техники;
- низкий уровень скоростно-силового и силового компонентов специальной подготовки.

Тренеры понимают необходимость развития взрывной силы у бойцов рукопашного боя, однако не придают большого значения ее развитию во время подготовки. Они указывают важность применения средств развития взрывной силы преимущественно в предсоревновательном мезоцикле, в то же время наблюдается бессистемный характер использования указанных средств.

Список источников

1. Махов С.Ю., Еремин Р.В. Совершенствование физической подготовки рукопашников методом функциональной тренировки // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 166 – 177.
2. Парамзин В.Б., Яцык В.З., Болотин А.Э., Новиков А.В. Педагогическая технология развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя и оценка ее эффективности // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 2. С. 24 – 33.
3. Козин В.В., Салугин Ф.В., Жуков М.В., Кайсин А.С. Психолого-педагогическое сопровождение двигательной подготовки спортсменов-единоборцев. Омск: Омский государственный технический университет, 2025. 122 с. ISBN 978-5-8149-3899-2
4. Салугин Ф.В., Болотин А.Э., М.Х. Спатаева А.Н. Ткачук Особенности развития основных физических качеств юных кикбоксеров на начальном этапе спортивной подготовки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2025. № 2. С. 17 – 19.

5. Спатаева М.Х., Ефимова Т.П. Педагогические аспекты психологической подготовки спортсменов силовых видов спорта в подготовительном периоде // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». 2020. № 6 (184). С. 350 – 354.
6. Ворожейкин А.В., Фадеева В.В., Волков А.П. Основы специальной физической подготовки. Рукопашный бой как самостоятельный вид спорта: ретроспектива и перспективы // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2019. № 4. С. 92 – 96.
7. Ашихин А.В., Соломченко М.А. Методические особенности развития физических качеств в военном вузе средствами рукопашного боя // Ученые записки Орловского государственного университета. 2019. № 3 (84). С. 205 – 209.
8. Болотин А.Э., Новиков А.В. Обоснование факторов, определяющих необходимость развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя // В книге: Неделя науки СПбПУ. Материалы научной конференции с международным участием. 2017. С. 17 – 20.
9. Михайлов А.С., Кошкин Е.В. Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов ударных видов единоборств при помощи подводящих упражнений // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 6. С. 41.
10. Колошеина В.В., Кочеткова С.В. Рассмотрение кикбоксинга, как вида спорта, и тактика в нем // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2021. № 1. С. 46 – 51.

References

1. Makhov S.Yu., Eremin R.V. Improving the physical fitness of hand-to-hand fighters using functional training. Personal autonomy. 2020. No. 1 (21). P. 166 – 177.
2. Paramzin V.B., Yatsyk V.Z., Bolotin A.E., Novikov A.V. Pedagogical technology for developing coordination abilities in hand-to-hand combatants and evaluating its effectiveness. Physical education, sport – science and practice. 2018. No. 2. P. 24 – 33.
3. Kozin V.V., Salugin F.V., Zhukov M.V., Kaisin A.S. Psychological and pedagogical support for motor training of martial arts athletes. Omsk: Omsk State Technical University, 2025. 122 p. ISBN 978-5-8149-3899-2
4. Salugin F.V., Bolotin A.E., M.Kh. Spataeva A.N. Tkachuk Features of the development of the main physical qualities of young kickboxers at the initial stage of sports training. Physical education: upbringing, education, training. 2025. No. 2. P. 17 – 19.
5. Spataeva M.Kh., Efimova T.P. Pedagogical aspects of psychological training of athletes of strength sports in the preparatory period. Scientific and theoretical journal "Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft". 2020. No. 6 (184). P. 350 – 354.
6. Vorozheikin A.V., Fadeeva V.V., Volkov A.P. Fundamentals of Special Physical Training. Hand-to-hand combat as an independent sport: retrospective and prospects. Bulletin of the Kaliningrad branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2019. No. 4. P. 92 – 96.
7. Ashikhin A.V., Solomchenko M.A. Methodological features of the development of physical qualities in a military university by means of hand-to-hand combat. Scientific notes of Oryol State University. 2019. No. 3 (84). P. 205 – 209.
8. Bolotin A.E., Novikov A.V. Justification of the factors determining the need to develop coordination abilities in hand-to-hand combatants. In the book: SPbPU Science Week. Proceedings of a scientific conference with international participation. 2017. P. 17 – 20.
9. Mikhailov A.S., Koshkin E.V. Improving the technical and tactical readiness of athletes of striking types of martial arts with the help of preparatory exercises. Physical culture: upbringing, education, training. 2015. No. 6. P. 41.
10. Kolosheina V.V., Kochetkova S.V. Consideration of kickboxing as a sport and tactics in it. Materials of the annual reporting scientific conference of graduate students and applicants of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism. 2021. No. 1. P. 46 – 51.

Информация об авторах

Абдуллаев А.И., старший преподаватель, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-0874-7262>, Омский автобронетанковый инженерный институт, 644098, г. Омск, 14 военный городок, arslanabdullaev4815162342@mail.ru

Спатаева М.Х., кандидат педагогических наук, доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-4241-7615>, Военный институт физической культуры, 194044, г. Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский проспект, д. 63, spataeva@mail.ru

Зюкин А.В., профессор, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5774-9424>, Российский государственный педагогический университет им. АИ. Герцена, 191186, Санкт-Петербург, набережная реки Мойки 48, avzyukin@ Herzen.spb.ru

Спатаев С.К., старший преподаватель, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-4325-4267>, Уральский государственный университет путей сообщения, 620034, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Колмогорова 66, spataev@mail.ru

Якубович Д.А., старший преподаватель, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-405-3641>, Омский автобронетанковый инженерный институт, 644098, г. Омск, 14 военный городок, buba160580@mail.ru

Клевцов А.А., преподаватель, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-3904-4872>, Ивановский государственный медицинский университет, 153012, Ивановская область, г. Иваново, Шереметевский проспект, 8, kikbox37@ya.ru

© Абдуллаев А.И., Спатаева М.Х., Зюкин А.В., Спатаев С.К., Якубович Д.А., Клевцов А.А., 2025