Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 380-383.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 380-383.

Научная статья
УДК 796.8
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_380

АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОЙЦОВ РУКОПАШНОГО БОЯ



Анатолий Анатольевич Копыльцов

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
Санкт-Петербург, Россия

Магистрант
тел.: +7(908)101-3610, e-mail: kopyltsovfcb@mail.ru
ORCID 0009-0001-5436-362X

Аннотация. В статье рассматривается тренировочный процесс бойцов рукопашного боя с точки зрения сторон подготовленности. В исследовании приняли участие 20 спортсменов рукопашного боя из ДЮСШ № 28 г. Омска. Применялась методика оценки мотивации к достижению успеха, ортостатическая проба для оценки адаптации организма к нагрузкам и методика экспресс-оценки САН.

По результатам оценки мотивации к достижению успеха большинство спортсменов имеют слишком высокий и умеренно высокий уровень мотивации, но предпочитают средний уровень риска. 30% участников эксперимента склонны к среднему уровню мотивации достижения успеха.

Методика САН определила, что 65% бойцов находятся в отличном и нормальном состоянии.

Результаты ортопробы показали, что 45% имеют отличную и хорошую функциональную подготовленность, а также дали возможность выявления неудовлетворительных показателей, что способствует своевременной коррекции тренировочной нагрузки.

Полученные данные подтверждают необходимость дифференцированного подхода к планированию тренировочного процесса в рукопашном бое. Индивидуализация нагрузок повышает эффективность тренировочного процесса и снижает риск переутомления.

Ключевые слова: дифференцированный подход, рукопашный бой, тренировочный процесс, технико-тактическая подготовка, соревновательная деятельность, физическая подготовка, психологическая подготовка.

Для цитирования: *Копыльцов А.А.* Анализ тренировочного процесса бойцов рукопашного боя // Культура физическая и здоровье. 2026. № 2. С. 380-383. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_380.

Введение

Рукопашный бой – один из самых сложных видов спортивных единоборств, сочетающий в себе технические аспекты многих видов единоборств [2].

Спортивная подготовка по виду спорта рукопашный бой – это тренировочный процесс, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства [1]. Основными составляющими спортивной подготовленности являются физическая, техническая, тактическая и психологическая [3].

Физическая подготовленность рукопашников корректируется с учетом адаптационных изменений в организме. Она подразделяется на общую и специальную. ОФП направлена на совершенствование физических (двигательных) качеств спортсмена. СФП нацелена на развитие тех физических качеств, непосредственно необходимых для рукопашного боя [5].

Техническая подготовленность в рукопашном бое подразумевает собой сформированный способ выполнения двигательного действия. Причем технические при-

© Копыльцов А.А., 2026

емы в рукопашном бое требуют серьезной подготовленности координационных и других способностей спортсмена [6].

Под тактической подготовленностью понимается умение оптимального и адекватного выбора средств и методов их использования для достижения положительного результата соревновательной деятельности [7].

Психологическая подготовленность - система психолого-педагогических мероприятий, применяемых с целью формирования психофизиологических механизмов психомоторных реакций, необходимых для подготовки к соревнованиям, а также для успешного участия в соревнованиях [13].

Целью работы является изучить особенности тренировочного процесса бойцов рукопашного боя с учетом этапа подготовки и индивидуализации тренировочных нагрузок.

Материалы и методы исследования

Физические нагрузки должны регламентироваться возрастными особенностями и гендерной принадлежностью спортсмена[4], а также в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой [8].

Работа со спортсменами по индивидуальным планам спортивной подготовки начинает осуществляться на этапе спортивного совершенствования [11]. Вспомогательно тренеру могут привлекаться специалисты в области общей и специальной физической подготовки [12]. Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсмена строится в зависимости от планируемого результата [10]. Необходимо определить цель, задачи, а затем методы и средства реализации подготовки.

Для каждого мезоцикла ставится конкретная цель [15]. Проводится планирование объединения наиболее эффективных средств тренировочных занятий.

Некоторые психофизические требования для спортсменов рукопашного боя:

– Эмоциональная устойчивость - устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса;

– Мотивация достижения успеха - умение преодолевать препятствия и достигать высокого уровня мастерства;

– Волевой самоконтроль;

– Адаптивность – приспособление физиологических механизмов организма к меняющимся внешним и внутренним условиям;

– Рефлексия - самоанализ личностных состояний и возможностей [14].

В исследовании приняли участие 20 спортсменов рукопашного боя, представляющих ДЮСШ №28 г. Омска.

Методики исследования:

1. Методика оценки мотивации к достижению успеха Т. Элерса. Она представляла собой 41 вопрос, на который необходимо было ответить «Да\Нет». Уровень мотивации оценивался по сумме баллов и интерпретировался согласно ключу;
2. Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения (САН) – состоит из 30 тестовых вопросов. Оценка самочувствия, активности и настроения производилась по общему баллу;
3. Ортостатическая проба – оценка адаптации организма к нагрузкам. Оценка производилась путем расчета разницы максимального и стабилизированного пульса.

Результаты

По результатам оценки мотивации к достижению успеха Т. Элерса показано, что у большинства (70%) спортсменов-рукопашников ДЮСШ № 28 города Омска умеренно высокий уровень мотивации.

Люди, умеренно сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. При сильной мотивации к успеху, надежды на успех ниже по уровню, чем при слабой мотивации к успеху. Однако, такие люди много работают для достижения успеха. Спортсмены с низким уровнем мотивации отсутствуют.

Таблица 1 – Результаты оценки мотивации к достижению успеха

Уровень мотивации	Слишком высокий	Умеренно высокий	Средний	Низкий
Кол-во спортсменов	8	6	6	0
%	40	30	30	0

Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения (САН) показала, что у большинства спортсменов оптимальное психоэмоциональное состояние. Из этого можно сделать вывод, что методы и средства психологической подготовки демонстрируют свою эффективность в тренировочном процессе.

Самочувствие представляет собой показатель, отражающий здоровье, силу, усталость (утомление).

Активность – подвижность, темп и скорость протекания некоторых функций.

Настроение – характеристика эмоционального фона.

Таблица 2 – Результаты экспресс-оценки САН

Состояние, средний балл	Отличное (5,8-6,0)	Нормальное (5,0-5,7)	Благоприятное (4,0-4,9)	Удовлетворительное (4,0)
Кол-во спортсменов	3	10	6	1
%	15	50	30	5

Ортостатическая проба помогает оценить адаптационные возможности организма к тренировочным нагрузкам с помощью измерения ЧСС в положениях стоя и лежа. Разница этих двух показателей отражает оценку уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Для приведения пульса в состояние покоя спортсмен лежал неподвижно 15 минут, происходил замер пульса. Затем спортсмен плавно принял вертикальное положение, произвели фиксацию максимального пульса через 15 секунд, после 60 секунд провели замер стабилизировавшегося пульса. Произвели расчет разницы между этими показателями. Средний пульс лежа составил 62,3 уд/мин, максимальный стоя – 81,5

уд/мин. Средняя разница пульса – 19,2 уд/мин. У девяти спортсменов (45%) выявлена отличная и хорошая тренированность организма. Семь бойцов (35%) продемонстрировали удовлетворительные показатели, что свидетельствует о необходимости индивидуализации или корректировки тренировочной нагрузки. Неудовлетворительные результаты показали четыре человека (20%), для них необходимо снизить тренировочную нагрузку и пройти медицинское обследование.

Выводы

В ходе исследования показано, что рукопашный бой требует параллельного развития физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства особую значимость имеет индивидуализированный подход к тренировочным нагрузкам.

По результатам оценки мотивации к достижению успеха установлено, что 40 % спортсменов имеют слишком высокий уровень мотивации, 30 % – умеренно высокий и ещё 30% – средний. Это свидетельствует о высокой мотивации к результату. При этом 70% бойцов предпочитают средний уровень риска, что соответствует умеренно высокому и высокому уровню мотивации.

Методика экспресс-оценки САН продемонстрировала, что у 15% спортсменов состояние отличное, у 50% – нормальное, у 30% – благоприятное и лишь у 5% – удовлетворительное, что подтверждает эффективность применяемых методов психологической подготовки.

Результаты ортостатической пробы показали, что 9 спортсменов имеют отличную и хорошую тренированность, 7 – удовлетворительные показатели, 4 человека – неудовлетворительные результаты (для них необходимо снизить нагрузку и пройти медицинское обследование).

Кроме того, выявлены ключевые психофизические качества – эмоциональная устойчивость, мотивация к достижению успеха, волевой самоконтроль, адаптивность и способность к рефлексии.

Таким образом, полученные данные позволяют скорректировать тренировочные программы для повышения эффективности подготовки спортсменов.

Библиографический список

1. Абдуллаев А. И. Исследование специальной физической подготовленности рукопашников / Абдуллаев А. И., Ефимова Т. П., Спатаева М. Х., Салугин Ф. В., Салугин К. В. // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2023. — №8 (222). — С. 3–7.
2. Веретенников, И. С. Методика специальной физической подготовки бойцов армейского рукопашного боя на основе развития их сенсомоторной координации : дис. ... канд. пед. наук : 5.8.5 / Веретенников Игорь Сергеевич ; ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры». — Малаховка, 2025. — 227 с.
3. Ефременко М. А. Воспитание специальной выносливости у спортсменов в рукопашном бое // Психология и педагогика служебной деятельности. 2022. №4. С. 143–146.
4. Карелин, А. А. Способы тактической подготовки и их влияние на спортивный результат / А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков // Вестник Балтийской педагогической академии. – 2001. – № 40(4). – С. 144-148.
5. Козин, В. В. Тактико-техническая подготовка спортсменов ситуационных видов спорта: теория и практика / В. В. Козин, Е. Ю. Белокозович, Ф. В. Салугин // Глобальный научный потенциал. – 2023. – № 6(147). – С. 80-82.
6. Салугин, Ф.В. Особенности развития основных физических качеств юных кикбоксеров на начальном этапе спортивной подготовки / Ф. В. Салугин, А. Э. Болотин, М. Х. Спатаева, А. Н. Ткачук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2025. – № 2. – С. 17-19.
7. Салугин, Ф. В. Проблема классификации противодействий соперников в ситуационных видах спорта / Ф. В. Салугин, А. В. Салугин // Омские научные чтения : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 11–16 декабря 2017 года. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – С. 375-377.
8. Салугин, Ф. В. Особенности формирования спортивных двигательных задач спортсменами / Ф. В. Салугин, В. В. Козин // Научные труды Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 1. – С. 61-64.
9. Салугин, Ф. В. Специфика воспитания и подготовки юных кикбоксёров // Глобальный научный потенциал. – 2024. – № 7(160). – С. 135-139.
10. Салугин, Ф. В. Проблемы индивидуальной подготовки кикбоксеров высокой квалификации / Ф. В. Салугин, В. Г. Турманидзе // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи : Материалы 3-й Международной научно-практической конференции, Омск, 06–07 апреля 2017 года. – Омск: Омский государственный технический университет, 2017. – С. 167-172.
11. Салугин, Ф.В. Исследование мотивации занятий спортом у единоборцев высокой квалификации / Ф. В. Салугин, К. В. Салугин, В. В. Козин [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2025. – Т. 25, № S2. – С. 113-119.
12. Салугин, Ф.В. Структура и содержание физической подготовки юных кикбоксеров / Ф. В. Салугин, А. Э. Болотин, М. Х. Спатаева, А. Н. Ткачук // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 9. – С. 23-25.
13. Смоленцева, В. Н. Формирование предсоревновательной психологической подготовленности кикбоксеров на этапе углублённой специализации // Омский научный вестник. Серия «Общество. История. Современность» (ОНВ). — 2019. — № 3 (119). — С. 12–25.
14. Хыбыртов, Р. Б. Особенности тренировочного процесса по рукопашному бою при непосредственной подготовке к соревнованиям / Р.Б. Хыбыртов, А.В. Агеевец, М.Л. Куликов, С.В. Науменко // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта, (3 (193)), 457-460.
15. Salugin, F. V. Situational analysis of tactical and technical actions of elite kickboxers / F. V. Salugin // Teoriya i practika fizicheskoy kultury. – 2019. – No. 5. – P. 24.

References

1. Abdullaev, A. I., Efimova, T. P., Spataeva, M. Kh., Salugin, F. V., & Salugin, K. V. (2023). Research on Special Physical Fitness of Hand to Hand Combat Athletes. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta (Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University), (8), 3–7. (In Russian)

2. Veretennikov, I. S. (2025). Methodology of Special Physical Training of Army Hand to Hand Combat Fighters Based on the Development of Their Sensorimotor Coordination [Doctoral dissertation, Moscow State Academy of Physical Culture]. Malakhovka. (In Russian)
3. Efremenko, M. A. (2022). Development of Special Endurance in Hand to Hand Combat Athletes. Psychology and Pedagogy of Professional Activity, (4), 143–146. (In Russian)
4. Karelin, A. A., & Ivanyuzhenkov, B. V. (2001). Methods of Tactical Training and Their Impact on Sports Performance. Bulletin of the Baltic Pedagogical Academy, (40), 144–148. (In Russian)
5. Kozin, V. V., Belokozovich, E. Yu., & Salugin, F. V. (2023). Tactical and Technical Training of Athletes in Situational Sports: Theory and Practice. Global Scientific Potential, (6), 80–82. (In Russian)
6. Salugin, F. V., Bolotin, A. E., Spataeva, M. Kh., & Tkachuk, A. N. (2025). Features of Developing Basic Physical Qualities in Young Kickboxers at the Initial Stage of Sports Training. Physical Culture: Education, Upbringing, Training, (2), 17–19. (In Russian)
7. Salugin, F. V., & Salugin, A. V. (2017). The Problem of Classifying Opponents' Counteractions in Situational Sports. In Omsk Scientific Readings: Proceedings of the All Russian Scientific and Practical Conference, Omsk, December 11–16, 2017 (pp. 375–377). Omsk: Dostoevsky Omsk State University. (In Russian)
8. Salugin, F. V., & Kozin, V. V. (2018). Features of Forming Sports Motor Tasks by Athletes. Scientific Works of the Siberian State University of Physical Culture and Sports, 1, 61–64. (In Russian)
9. Salugin, F. V. (2024). Specificity of Training and Preparing Young Kickboxers. Global Scientific Potential, (7), 135–139. (In Russian)
10. Salugin, F. V., & Turmanidze, V. G. (2017). Problems of Individual Training of Highly Qualified Kickboxers. In Physical Culture and Sport in the Life of Student Youth: Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference, Omsk, April 06–07, 2017 (pp. 167–172). Omsk: Omsk State Technical University. (In Russian)
11. Salugin, F. V., Salugin, K. V., Kozin, V. V., et al. (2025). Research on Sports Motivation Among Highly Qualified Combat Athletes. Human. Sport. Medicine, 25(S2), 113–119. (In Russian)
12. Salugin, F. V., Bolotin, A. E., Spataeva, M. Kh., & Tkachuk, A. N. (2025). Structure and Content of Physical Training for Young Kickboxers. Theory and Practice of Physical Culture, (9), 23–25. (In Russian)
13. Smoltseva, V. N. (2019). Formation of Pre Competition Psychological Readiness in Kickboxers at the Stage of Advanced Specialization. Omsk Scientific Bulletin. Series: Society. History. Modernity, (3), 12–25. (In Russian)
14. Khybyrtov, R. B., Ageevets, A. V., Kulikov, M. L., & Naumenko, S. V. (2023). Features of the Training Process in Hand to Hand Combat During Direct Preparation for Competitions. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta (Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University), (3), 457–460. (In Russian)
15. Salugin, F. V. (2019). Situational Analysis of Tactical and Technical Actions of Elite Kickboxers. Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury (Theory and Practice of Physical Culture), (5), 24.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796.8
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_380

ANALYSIS OF THE TRAINING PROCESS OF HAND-TO-HAND COMBAT FIGHTERS

Anatoliy A. Kopyltsov

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University
St. Petersburg, Russia

Master's student
ph.: +7(908)101-3610, e-mail: kopyltsovfcb@mail.ru
ORCID 0009-0001-5436-362X

Abstract. The article examines the training process of hand-to-hand combat fighters from the perspective of various aspects of preparedness. The study involved 20 hand-to-hand combat athletes from Children and Youth Sports School No. 28 in Omsk. The following methods were applied: a technique for assessing motivation to achieve success, an orthostatic test to evaluate the body's adaptation to loads, and the rapid assessment method for SAN (well-being, activity, mood).

According to the results of the motivation assessment, most athletes have an excessively high or moderately high level of motivation but prefer a moderate level of risk. Thirty percent of the experiment participants tend to have a moderate level of achievement motivation.

The SAN method determined that 65 % of the fighters are in excellent or normal condition.

The results of the orthostatic test showed that 45 % have excellent or good functional preparedness. They also made it possible to identify unsatisfactory indicators, which facilitates timely adjustment of the training load.

The obtained data confirm the need for a differentiated approach to planning the training process in hand-to-hand combat. Individualizing the loads increases the effectiveness of the training process and reduces the risk of overfatigue.

Keywords: differentiated approach, hand-to-hand combat, training process, technical and tactical training, competitive activity, physical training, psychological training.

Cite as: *Kopyl'tsov A. A.* Analysis of the Training Process for Hand-to-Hand Combatants // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 380-383. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_380.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026