Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 384-387.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 384-387.

Научная статья
УДК 796.8
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_384

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОЙЦОВ РУКОПАШНОГО БОЯ





Анатолий Анатольевич Копыльцов [1], Кирилл Вадимович Салугин [2АБ],
Александр Сергеевич Кайсин [3АБ], Дмитрий Александрович Якубович [4АБ]

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого [1]
Санкт-Петербург, Россия
Омский государственный медицинский университет [2А, 3А, 4А]
Омск, Россия
Омский автобронетанковый инженерный институт [2Б, 3Б, 4Б]
Омск, Россия

[1] Магистрант
тел.: +7(908)101-36-10, e-mail: kopyltsovfcb@mail.ru
ORCID 0009-0001-5436-362X
[2А] Преподаватель кафедры физической культуры
[2Б] Преподаватель кафедры физической подготовки
тел.: +7(913)145-7425, e-mail: saluginkirill@mail.com
ORCID 0009-0004-1596-5742
[3А] Кандидат педагогических наук, профессор кафедры физической культуры
[3Б] Заместитель начальника кафедры физической подготовки
тел.: +7(953)398-97-52, e-mail: kaisin.83@mail.ru
ORCID 0000-0002-3908-0445
[4А] Доцент кафедры физической культуры
[4Б] Старший преподаватель кафедры физической подготовки
тел.: +7(913)677-9821, e-mail: buba160580@mail.ru
ORCID 0000-0002-4055-3641

Аннотация. Холодов Ж. К. выделяет некоторое количество методических подходов к развитию специальной выносливости. В отношении рукопашного боя применительно рассмотрение целостно-конструктивного метода. Суть метода – комплексное воздействие на факторы, влияющие на выполнение определенного вида деятельности.

Говоря о развитии специальной выносливости, важно помнить о некоторых педагогических принципах спортивной тренировки. В первую очередь, принцип последовательности. На первоначальных этапах подготовки необходимо тренировать аэробные возможности организма, развивая общую выносливость. Далее согласно принципу постепенности, важно увеличивать объем и интенсивность тренировочной нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме. И переходя к заключительному этапу подведения организма в состояние готовности к специализированной нагрузке, необходимо переходить к работе в анаэробном режиме, имитируя соревновательную деятельность.

Фактор выносливости в рукопашном бое – это стабильность выполнения тактических действий с качественной техникой. Специальная выносливость, в свою очередь, влечёт за собой повышение уровня специальной подготовленности спортсменов.

Цель исследования – выявить наиболее эффективные методы развития специальной выносливости.

© Копыльцов А.А., Салугин К.В.,
Кайсин А.С., Якубович Д.А., 2026

Ключевые слова: рукопашный бой, специальная выносливость, тренировочный процесс, соревновательная деятельность, адаптация, анаэробная производительность, спортивная физиология.

Для цитирования: Научно-теоретические подходы к развитию специальной выносливости у бойцов рукопашного боя / *А. А. Копыльцов, К. В. Салугин, А. С. Кайсин [и др.]* // Культура физическая и здоровье. 2026. № 2. С. 384-387. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_384.

Введение

Физическая подготовка в рукопашном бое обеспечивает адаптацию физиологических механизмов к физическим нагрузкам [1]. Изменение метаболизма вследствие систематических физических нагрузок способствует развитию специальных навыков, требующихся в рукопашном бое, и как следствие, повышению специальной выносливости.

Специальные виды выносливости определяются различными адаптационными физиологическими изменениями в организме. Выносливость в сложнокоординационных ситуационных видах спорта, где работа предполагает собой переменный характер, регламентируется проявляющимися в ходе деятельности свойствами нервных процессов центральной нервной системы и сенсорных систем.

Действия в ситуационных видах спорта определяются механизмами сложных реакций. Эти реакции зависят от быстроты восприятия и реагирования. Основную роль при этом играют свойства нервной системы. Они определяют функциональную и психологическую подготовленность спортсмена. Комплексная оценка функционального состояния нервной системы позволяет определить стратегию адаптации организма спортсмена и оценить эффективность тренировочного процесса [5].

К свойствам нервной системы также относятся лабильность, подвижность и уравновешенность. Как известно, лабильность отвечает за быстроту возникновения и исчезновения нервных процессов, подвижность – за способность нервных клеток к переходу из возбужденного состояния в торможение, и наоборот [4]. А уравновешенность определяет точность и адекватность выбора технико-тактического действия в сложившихся условиях поединка.

Утомление ЦНС приводит к истощению внутренних ресурсов организма, что вынуждает его переходить на менее удобные способы функционирования. Вследствие этого замедляется темп действий, нарушаются точность, ритмичность и координация движений. Исходя из этого, можно сказать, что производительность специальной выносливости в данных условиях будет гораздо ниже.

Материалы и методы исследования

В исследовании рассматривалась теория адаптации организма к физическим нагрузкам по Ф.З. Меерсону, исторические предпосылки создания теории подготовки спортсменов, основные методологические аспекты формирования знаний в сфере общей теории спортивной подготовки по В.Н. Платонову и др.

При развитии специальной выносливости фундаментальными являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательной деятельности [8].

У спортсменов рукопашного боя тренировочная деятельность должна выполняться в объеме, обеспечивающем эффективное выполнение специфической работы и протекание восстановительных процессов.

Особенно важна роль психологического аспекта в системе подготовки, связанного с мобилизацией анаэробных возможностей, а также с необходимостью выполнять длительную нагрузку в условиях значительного показателя кислородного долга. Для преодоления утомления необходимы специальные волевые качества и волевое усилие. Обычно волевые качества развиваются и тренируются параллельно с другими качествами, влияющими на специальную выносливость.

Результаты

Для развития специальной выносливости необходимо соблюдать педагогические принципы спортивной тренировки. В первую очередь, необходимо совершенствование аэробных и анаэробных (преимущественно в специализации) процессов энергообеспечения для запуска адаптационных изменений в организме.

Выводы

Таким образом, значимое место в развитии специальной выносливости занимает центральная нервная система. Ее свойства регулируют вариативность действий спортсмена в ходе поединка, их адекватность, скорость реакции и переключения внимания в условиях быстро меняющейся стрессовой ситуации.

Для развития специальной выносливости необходимо постепенно увеличивать объем и интенсивность тренировочной нагрузки. А также важно включать восстановительные мероприятия в тренировочные планы для предотвращения утомления ЦНС и жизнеобеспечивающих систем организма.

Специальная выносливость в рукопашном бое – физическое качество, полноценное развитие которого возможно через комплексное воздействие на физиологию спортсмена и его нервную систему.

Наиболее эффективный способ развития и совершенствования специальности выносливости бойцов рукопашного боя – тренировочные упражнения, максимально приближенные к соревновательной деятельности.

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. Каменская, В. Г. Свойства нервной системы и темперамента в структуре индивидуально-типологических особенностей человека / В.Г. Каменская, Е.Е. Алексеева // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2010. (1). С. 202-209.

5. 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.

6. Коломиец, О.И. Особенности функционального состояния центральной нервной системы у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса / О.И. Коломиец, Н.П. Петрушкина, Е.В. Быков, И.А. Якубовская // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2017. № 12 (2). С. 217-225.

7. 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.

8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература. 2004. 808 с.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. Салугин, Ф. В. Специфика воспитания и подготовки юных кикбоксеров // Глобальный научный потенциал. – 2024. – № 7(160). – С. 135-139.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

16. 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.

17. Salugin, F. V. Situational analysis of tactical and technical actions of elite kickboxers // Teoriya i pracktika 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 for 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. Kamenskaya, V. G., & Alekseeva, E. E. (2010). Properties of the Nervous System and Temperament in the Structure of Individual-Typological Characteristics of a Person. Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii (Bulletin of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia), (1), 202–209. (In Russian)

5. Karelin, A. A., & Ivanyuzhenkov, B. V. (2001). Methods of Tactical Training and Their Influence on Sports Results. Vestnik Baltiyskoy pedagogicheskoy akademii (Bulletin of the Baltic Pedagogical Academy), 40(4), 144–148. (In Russian)

6. Kolomiets, O. I., Petrushkina, N. P., Bykov, E. V., & Yakubovskaya, I. A. (2017). Features of the Functional State of the Central Nervous System in Athletes with Different Training Process Orientations. Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kultury i sporta (Pedagogical-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sport), 12(2), 217–225. (In Russian)

7. Kozin, V. V., Belokozovich, E. Yu., & Salugin, F. V. (2023). Tactical and Technical Training of Athletes in Situational Sports: Theory and Practice. Globalnyy nauchnyy potentsial (Global Scientific Potential), 6 (147), 80–82. (In Russian)

8. Platonov, V. N. (2004). The System of Athlete Training in Olympic Sports. Kiev: Olympic Literature. (In Russian)

9. 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. Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka (Physical Culture: Upbringing, Education, Training), (2), 17–19. (In Russian)

10. Salugin, F. V., & Salugin, A. V. (2017). The Problem of Classifying Opponent Counteractions in Situational Sports. In Omskie nauchnye chteniya: Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Omsk Scientific Readings: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference) (pp. 375–377). Omsk: Dostoevsky Omsk State University. (In Russian)

11. Salugin, F. V., & Kozin, V. V. (2018). Features of Forming Sports Motor Tasks by Athletes. Nauchnye trudy Sibirskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kultury i sporta (Scientific Works of the Siberian State University of Physical Culture and Sport), 1, 61–64. (In Russian)

12. Salugin, F. V. (2024). Specificity of Training and Preparation of Young Kickboxers. Globalnyy nauchnyy potentsial (Global Scientific Potential), (7(160)), 135–139. (In Russian)
13. Salugin, F. V., & Turmanidze, V. G. (2017). Problems of Individual Training of Highly Qualified Kickboxers. In Fizicheskaya kultura i sport v zhizni studencheskoy molodezhi: Materialy 3-y Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Physical Culture and Sport in the Life of Student Youth: Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference) (pp. 167–172). Omsk: Omsk State Technical University. (In Russian)
14. Salugin, F. V., Salugin, K. V., Kozin, V. V., et al. (2025). Research on Motivation for Sports Participation Among Highly Qualified Combat Athletes. Chelovek. Sport. Meditsina (Human. Sport. Medicine), 25(S2), 113–119. (In Russian)
15. Salugin, F. V., Bolotin, A. E., Spataeva, M. Kh., & Tkachuk, A. N. (2025). Structure and Content of Physical Training for Young Kickboxers. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury (Theory and Practice of Physical Culture), (9), 23–25. (In Russian)
16. Khybyrtov, R. B., Ageevets, A. V., Kulikov, M. L., & Naumenko, S. V. Features of the Training Process in Hand-to-Hand Combat During Direct Preparation for Competitions. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta (Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University), (3(193)), 457–460. (In Russian)
17. 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_384

SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO DEVELOPING SPECIAL ENDURANCE IN HAND-TO-HAND COMBAT FIGHTERS

Anatoly A. Kopyltsov [1], Kirill V. Salugin [2AB], Alexander S. Kaisin [3AB], Dmitry A. Yakubovich [4AB]

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University [1]
St. Petersburg, Russia
Omsk State Medical University [2A, 3A, 4A]
Omsk, Russia
Omsk Armored Engineering Institute [2B, 3B, 4B]
Omsk, Russia

[1] Master's student
ph.: +7(908)101-36-10, e-mail: kopyltsovfcb@mail.ru
ORCID 0009-0001-5436-362X
[2A] Teacher of the Department of Physical Culture
[2B] Teacher of the Department of Physical Training
ph.: +7(913)145-7425, e-mail: saluginkirill@mail.com
ORCID 0009-0004-1596-5742
[3A] PhD in Pedagogy, Professor of the Department of Physical Culture
[3B] Deputy Head of the Department of Physical Training
ph.: +7(953)398-97-52, e-mail: kaisin.83@mail.ru
ORCID 0000-0002-3908-0445
[4A] Associate Professor of the Department of Physical Culture
[4B] Senior lecturer at the Department of Physical Training
ph.: +7(913)677-9821, e-mail: buba160580@mail.ru
ORCID 0000-0002-4055-3641

Abstract. Zh. K. Kholodov identifies several methodological approaches to developing special endurance. With regard to hand-to-hand combat, it is relevant to consider the holistic-constructive method. The essence of this method lies in a comprehensive impact on the factors influencing the performance of a specific type of activity.

When discussing the development of special endurance, it is important to keep in mind certain pedagogical principles of sports training. First and foremost is the principle of sequence. At the initial stages of training, it is necessary to develop the body's aerobic capacities, thereby building general endurance. Next, in accordance with the principle of gradual progression, it is essential to increase the volume and intensity of the training load in a mixed aerobic-anaerobic mode. Finally, when moving to the final stage — preparing the body for specialized loads — one should shift to anaerobic training, simulating competitive activity.

The endurance factor in hand-to-hand combat refers to the consistency of tactical actions performed with high-quality technique. Special endurance, in turn, leads to an improvement in athletes' level of specific preparedness.

The aim of the study is to identify the most effective methods for developing special endurance.

Keywords: hand-to-hand combat, special endurance, training process, competitive activity, adaptation, anaerobic capacity, sports physiology

Cite as: Scientific and Theoretical Approaches to the Development of Special Endurance in Hand-to-Hand Combatants / *A. A. Kopyl'tsov, K. V. Salugin, A. S. Kaisin [etc.]* // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 384-387. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_384.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026