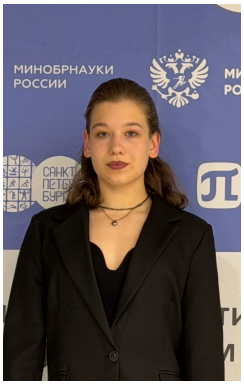
Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 491-495.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 491-495.

Научная статья
УДК 796.835
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_491

ВНЕДРЕНИЕ СРЕДСТВ ПОВЫШЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КИКБОКСЁРОВ







Филипп Вадимович Салугин [1АБ], Анна Владимировна Седельникова [2], Ирина Викторовна Беликова [3]

Омский государственный медицинский университет [1А, 2]
Омск, Россия
Омский автобронетанковый инженерный институт [1Б]
Омск, Россия
Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова [3]
Воронеж, Россия

[1АБ] Кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической культуры, Заслуженный мастер спорта России
тел.: +7(913)968-39-87, e-mail: saluginfil@mail.ru
ORCID 0009-0004-5489-3577
[2] Председатель студенческого спортивного клуба, мастер спорта России по кикбоксингу
тел.: +7(908)109-56-05, e-mail: anna.sedelnikova.06@mail.ru
ORCID 0009-0001-3778-7156
[3] Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(473)253-75-71, e-mail: fizra@vglta.vrn.ru
ORCID 0009-0005-2245-6564

Аннотация. Целью исследования являлась разработка и внедрение средств повышения специальной физической подготовки для кикбоксеров-студентов.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 35 студентов Омского государственного университета 17-25 лет, входящие в состав сборной команды ОмГМУ по кикбоксингу на предсоревновательном этапе подготовки перед турниром среди студентов-медиков, проходящем в Уфе.

В данной статье рассматриваются особенности специальной физической подготовки кикбоксеров возраста 17-25 лет на примере квалифицированных кикбоксеров сборной Омского государственного медицинского университета, а также предлагаются определенные средства повышения уровня подготовки в виде специально подобранных для студентов упражнений. Актуальность рассмотрения данного вопроса – малое количество выполнения нокаутов на прошедших соревнованиях, где сборная принимала участие. Специальная физическая подготовка является одним из ключевых компонентов тренировочного процесса спортсменов, поэтому в исследовании делается акцент на компоненты этого вида подготовки и демонстрируется применение определенного вида упражнений. Эффективность предложенного комплекса упражнений доказана при помощи измерения силы удара до проведения эксперимента и после него.

Ключевые слова: кикбоксинг, студенты вузов, физическая подготовка, спортивное совершенствования, скоростно-силовая работа, спорт, тренировочный процесс, квалифицированные кикбоксеры, техника удара, сила.

Для цитирования: *Салугин Ф. В., Седельникова А. В., Беликова И. В.* Внедрение средств повышения специальной физической подготовки на предсоревновательном этапе квалифицированных кикбоксёров // Культура физическая и здоровье. 2026. № 2. С. 491-495. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_491.

Введение

Кикбоксинг требует постоянного совершенствования выполнения элементов в поединках упражнениями, направленных на развитие взрывной силы. Для того, чтобы одерживать победу нокаутом необходима высокая скорость выполнения удара в совокупности с точностью.

© Салугин Ф.В., Седельникова А.В., Беликова И.В., 2026

Предложенный нами комплекс упражнений направлен на формирование необходимых условий выполнения сильных и резких ударов. Тема эффективности подготовки актуальна в условиях медицинского вуза в виду высокой загруженности студентов, которым приходится совмещать учебу и спорт. Поэтому, следует прибегнуть к оптимизации тренировочного процесса, используя наиболее полезные для развития необходимых навыков упражнения в условиях ограниченного времени подготовки.

Материалы и методы

В ходе исследования был проведен сравнительный анализ литературы. В качестве средств повышения специальной физической подготовки для кикбоксеров были взяты упражнения, ориентированные на развитие взрывной силы верхних конечностей. Первый элемент – взрывные отжимания с хлопком 15 повторений. Выполняются на средней постановке рук. Такие отжимания позволяют развить взрывную силу дельтовидных мышц, трицепса [1]. Техника второго элемента подготовки включает в себя использование гантелей по 1 кг: необходимо выполнять прямые удары с максимальной скоростью в течение 30 секунд. Третье упражнение – прыжки в разножку с выносом грифа вперед и возвратом в исходное положение рук (согнуты в локтях и приведены к туловищу на уровне плечевого пояса) и ног; гриф должен иметь легкий вес (10кг). Выполняется 15 секунд. Для оценки эффективности подобранных упражнений для кикбоксеров было проведено тестирование с использованием силомера.

Результаты

В прошлом году сборная команда медицинского университета на соревнованиях по кикбоксингу провела 38 боев, из них нокаутом было выиграно 4 поединка. После проведения анализа соревнований и подведения итогов было выяснено, что побед нокаутом недостаточное количество относительно общего количества проведенных боев. Тренерско-преподавательским составом было принято решение разработать методику повышения силы удара, чтобы увеличить удельный вес досрочных побед сборной. Для этого необходимо применение эффективного комплекса упражнений, относящихся к специальной физической подготовке. [2]

Существует два основных раздела упражнений, используемых в кикбоксинге на постоянной основе: силовые, благодаря которым достигается состояние, где задействованные в упражнении мышечные волокна находятся в максимальном тонусе, а также скоростно-силовые, действие которых направлено на развитие скорости и повышения координационных способностей мышечных волокон. В совершенствовании техники кикбоксеров имеют основное значение 3 компонента: функциональная подготовка, скоростно-силовая работа и общая физическая подготовка. Все элементы неразрывно связаны между собой и формируют систему, следование которой приводит к достижению результата. Скоростно-силовая подготовка (ССП) предполагает формирование определенного ритма выполнения различных комбинаций с учетом его физиологических и анатомических особенностей. Основными параметрами ССП являются точность, скорость реакции и скоростная выносливость. Соответственно, низкий уровень этих показателей предполагает невозможность достижения высоких спортивных результатов, т к в условиях интенсивного ведения боя большое значение имеет качество и скорость выполнения движений в пространстве и технический арсенал.

Скоростно-силовые умения кикбоксеров повышаются при помощи использования метода повторения скоростно-силовых заданий с отягощением, а также способа, который воспроизводит смешанный режим работы мышц, функционально значимых для кикбоксинга. При этом любой вариант предложенных упражнений выполняется с высокой интенсивностью и низким объемом тренировочной нагрузки [3].

Многие авторы, обсуждая специальную физическую подготовку кикбоксеров сборной России выделяют несколько основных принципов: соблюдение режима труда и отдыха – выполнение ССП 1-2 раза в неделю, т к после высоко интенсивной работы организм должен успеть полностью восстановиться; выполнение упражнений в наивысшем темпе в течение 15 сек и отдых между упражнениями 1-2 минуты, а между подходами отдых должен составлять 10-15 минут. Данные интервалы обусловлены необходимостью восстановления нервной системы (запасов медиаторов) и особенностью ССП - выполнения работы на максимальной скорости, следовательно, в мышцах должно быть достаточное количество креатинфосфата, низкий уровень продуктов обмена (лактата и других метаболитов). Сокращение этого временного промежутка может привести к менее точному выполнению серий и снижению скорости [4].

Совершенствование скоростных показателей техники удара рукой и ногой осуществляется при соблюдении нескольких принципов построения заданий. К принципам совершенствования скоростных показателей техники удара рукой относят необходимость варьирования скорости движений от предельной до субмаксимальной, изучение технических элементов при скорости, близкой к максимальной, с целью формирования биомеханической структуры движения. Усложнение тренировочных заданий производится за счет увеличения скорости перемещений, внезапности появления цели или объекта, сокращения дистанции реагирования, контроля согласованности ударов руками и ногами, а также усложнения технических приемов. На предсоревновательном этапе было принято решение использовать новый комплекс упражнений на сборной Омского государственного медицинского университета по кикбоксингу, в которой занимается 35 квалифицированных спортсменов [5]. Эксперимент проводился в течение месяца, после чего 19 спортсменов (1 человек в каждой весовой категории) представили наш университет на соревнованиях в Уфе и продемонстрировали результаты примененной методики. Было проведено 41 боев, из них нокаутом выиграно 7 поединков, что на 7% больше чем в прошлом году. На рисунке 1 показано, что увеличилось как общее количество победных боев – с 24 возросло до 30, так и количество боев, завершенных досрочно (с 4 возросло до 7). Данные результаты показали, что средства подготовки, основанные на скоростно-силовой работе имеют высокую эффективность.



Рис. 1

Также для диагностики скоростно-силовых параметров использовался тест на жестком настенном силомере до начала эксперимента и после него. На базе ОмГМУ при нормальном функциональном состоянии всех испытуемых члены сборной команды по кикбоксингу продемонстрировали силу прямого удара рабочей руки, силу прямого удара слабейшей руки и бокового удара (доминирующей руки). Давалось 3 попытки на каждый удар, после чего результаты лучшей попытки были занесены в таблицу. Далее были посчитаны средние значения 35 человек. Результаты представлены в таблице 1. Исследование показало рост силы удара после применения разработанного комплекса упражнений. Сила удара складывается из скорости удара помноженной на массу ударной конечности [6,9]. Большое значение имеет распределение этой массы и координация движений (разворот корпуса, импульс от ног, положение локтя и кисти). Акцентированный удар начинается от стопы, затем энергия передается на бедро и тазобедренный сустав, после чего вступает корпус и верхняя конечность по так называемому «волновому принципу»; важно отсутствие пауз при этом [7,10]. Существуют также методики, развивающие силу удара при помощи утяжелителей. Утяжелители подбираются в зависимости от веса спортсмена и его уровня физической подготовки, но тем не менее вес относительно низкий (в среднем 1-2кг). Грузики в виде манжет крепятся на конечности, после чего выполняются точные удары [8, 11].

Тип удара	До эксперимента	После эксперимента	Прирост	Достоверность
Прямой удар (сильнейшая рука)	243 кгс	261 кгс	+7,5%	P<0,05
Прямой удар (слабейшая рука)	204 кгс	223 кгс	+9,3%	P<0,05
Боковой удар (сильнейшая рука)	262 кгс	283 кгс	+8%	P<0,05
Средний показатель	236,33 кгс	255,7 кгс	+8,26%	P<0,05

Выводы

В ходе проведения исследования и изучения научно-методической литературы была доказана эффективность найденных средств специальной физической подготовки для повышения силы удара сборной команды по кикбоксингу.

Библиографический список

1. Козин, В. В. Значимые факторы результативности тренировки базовых элементов техники ведения боя студентов-кикбоксеров / В. В. Козин, К. В. Салугин // Научные исследования молодых учёных. Опора России : Сборник статей XXIII международной научной конференции, Петрозаводск, 31 января 2026 года. – Санкт-Петербург: ООО "Международный институт перспективных исследований им. Ломоносова", 2026. – С. 21-24. – EDN JCJEDI.

2. Козин, В. В. Ситуационный подход к тактико-технической подготовке спортивного резерва в командно-игровых видах спорта : диссертация на соискание учёной степени доктора педагогических наук / Козин Вадим Витальевич, 2024. – 516 с. – EDN HGPDYN.

3. Моисеев, С. А. Разработка тестов прикладной направленности для военнослужащих на основе их профессиональной деятельности / С. А. Моисеев, Ф. В. Салугин // Международный научно-исследовательский журнал. – 2025. – № 7(157). – DOI 10.60797/IRJ.2025.157.20. – EDN HHYFEG.

4. Савинский, П. С. Методические проблемы и перспективы подготовки кикбоксеров с позиции интегрального и ситуационного подходов / П. С. Савинский, В. В. Козин, Ф. В. Салугин // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2025. – № 9(247). – С. 162-168. – DOI 10.5930/1994-4683-2025-9-162-168. – EDN UBIVHO.

5. Салугин, Ф. В. Экспериментальное обоснование эффективности специально-подготовительных упражнений кикбоксинга в физической подготовке студентов медицинского университета / Ф. В. Салугин, А. В. Седельникова, А. Ю. Шредер // Программное и методическое сопровождение образовательного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении : Сборник трудов преподавателей. – Омск : Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2026. – С. 49-52. – EDN FBDWYP.

6. Салугин, Ф. В. Развитие физических качеств юных кикбоксеров в зависимости от сенситивного периода / Ф. В. Салугин, А. В. Седельникова // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Санкт-Петербург, 20–21 марта 2026 года. Часть 1. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2026. – С. 62-66. – DOI 10.48612/ifkst/3a1e-56n6-efpb. – EDN BMPEME.

7. Салугин, Ф.В. Особенности развития основных физических качеств у юных кикбоксеров / Ф. В. Салугин, А. В. Седельникова, Д. А. Якубович, А. Н. Ткачук // Актуальные проблемы физической подготовки военнослужащих с учётом реализации опыта специальной военной операции, инновационные подходы к их реабилитации и рекреации после боевых действий : материалы IX Всероссийской межвузовской научно-практической конференции, Омск, 28 марта 2025 года. – Омск: Военная академия материально-технического обеспечения имени А.В. Хрулева, 2025. – С. 156-160. – EDN BHIETA.

8. Салугин, Ф. В. Ситуационный подход в подготовке кикбоксеров высокой квалификации: от традиционной методики к интегративной системе / Ф. В. Салугин, В. В. Козин // Глобальный научный потенциал. – 2025. – № 9(174). – С. 163-167. – EDN OHHTNC.

9. Сечин, Д. И. Нормобарическая гипоксия как средство повышения сложности координационной деятельности в спорте / Д. И. Сечин, Р. В. Тамбовцева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : Материалы XIV Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. В 2-х томах, Уфа, 25–27 марта 2020 года. Том 2. – Уфа: Уфимский государственный авиационный технический университет, 2020. – С. 375-377. – EDN USARRD.

10. Ревенко, Е. М. Темпы развития двигательных способностей студентов, различающихся успешностью реализации разных видов двигательной активности и индивидуально-типологическими особенностями / Е. М. Ревенко, М. Х. Спатаева, Т. Ф. Зелова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – № 6(244). – С. 100-106. – DOI 10.5930/1994-4683-2025-6-100-106. – EDN PKYTEQ.

11. Турманидзе, В.Г. Дифференцированная физическая подготовка квалифицированных кикбоксеров / В. Г. Турманидзе, Ф. В. Салугин, Ф. Ф. Касымов [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 1. – С. 77. – EDN YYHRUD.

References

1. Moiseev, S. A. Development of applied tests for military personnel based on their professional activities / S. A. Moiseev, F. V. Salugin // International Research Journal. – 2025. – No. 7(157). – DOI 10.60797/IRJ.2025.157.20. – EDN HHYFEG.

2. Savinsky, P. S. Methodological Problems and Prospects of Training Kickboxers from the Perspective of Integral and Situational Approaches / P. S. Savinsky, V. V. Kozin, and F. V. Salugin // Scientific Notes of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health. – 2025. – No. 9(247). – Pp. 162-168. – DOI 10.5930/1994-4683-2025-9-162-168. – EDN UBIVHO.

3. Salugin, F. V. Experimental substantiation of the effectiveness of special-training kickboxing exercises in the physical training of medical university students / F. V. Salugin, A. V. Sedelnikova, and A. Yu. Schroeder // Program and methodological support of the educational process in physical culture at a higher educational institution : Collection of papers by teachers. – Omsk : Omsk State Agrarian University named after P.A. Stolypin, 2026. – Pp. 49-52. – EDN FBDWYP.

4. Salugin, F. V. Development of physical qualities of young kickboxers depending on the sensitive period / F. V. Salugin, A. V. Sedelnikova // Student sports in the modern world : Collection of materials of the IV All-Russian scientific and practical conference with international participation. In 2 parts, St. Petersburg, March 20–21, 2026. Part 1. – St. Petersburg: Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, 2026. – Pp. 62-66. – DOI 10.48612/ifkst/3a1e-56n6-efpb. – EDN BMPEME.

5. Salugin, F.V. Features of the development of the main physical qualities in young kickboxers / F. V. Salugin, A. V. Sedelnikova, D. A. Yakubovich, A. N. Tkachuk // Actual problems of physical training of military personnel, taking into account the implementation of the experience of the special military operation, innovative approaches to their rehabilitation and recreation after combat operations : materials of the IX All-Russian Interuniversity Scientific and Practical Conference, Omsk, March 28, 2025. – Omsk: A.V. Khrulev Military Academy of Logistic Support, 2025. – Pp. 156-160. – EDN BHIETA.

6. Salugin, F. V. Situational Approach in the Training of Highly Qualified Kickboxers: From Traditional Methodology to an Integrative System / F. V. Salugin, V. V. Kozin // Global Scientific Potential. – 2025. – No. 9(174). – Pp. 163-167. – EDN OHHTNC.

7. Sechin, D. I. Normobaric Hypoxia as a Means of Increasing the Complexity of Coordination Activities in Sports / D. I. Sechin, R. V. Tambovtseva // Actual Problems of Physical Culture, Sports, and Tourism: Proceedings of the 14th International Scientific and Practical Conference Dedicated to the 75th Anniversary of Victory in the Great Patriotic War. In 2 volumes, Ufa, March 25–27, 2020. Volume 2. – Ufa: Ufa State Aviation Technical University, 2020. – P. 375-377. – EDN USARRD.

8.Turmanidze, V.G. Differentiated physical training of qualified kickboxers / V. G. Turmanidze, F. V. Salugin, F. F. Kasymov [et al.] // Modern Problems of Science and Education. – 2019. – No. 1. – P. 77. – EDN YYHRUD.

9. Revenko, E. M. The rate of development of students' motor abilities, which differ in the success of implementing different types of motor activity and individual-typological features / E. M. Revenko, M. Kh. Spataeva, T. F. Zelova // Scientific Notes of the Lesgaft University. – 2025. – No. 6(244). – Pp. 100-106. – DOI 10.5930/1994-4683-2025-6-100-106. – EDN PKYTEQ.

10. Kozin, V. V. Significant Factors of Effectiveness of Training of Basic Elements of Fighting Technique of Kickboxer Students / V. V. Kozin, K. V. Salugin // Scientific Research of Young Scientists. Russia's Support: Collection of Articles from the XXIII International Scientific Conference, Petrozavodsk, January 31, 2026. – St. Petersburg: Lomonosov International Institute for Advanced Studies LLC, 2026. – Pp. 21-24. – EDN JCJEDI.

11. Kozin, V. V. Situational Approach to Tactical and Technical Training of Sports Reserve in Team-Based Games: Doctoral Dissertation in Pedagogy / Vadim Vitalievich Kozin, 2024. – 516 p. – EDN HGPDYN.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796.835
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_491

INTRODUCTION OF MEANS OF INCREASING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AT THE PRE-COMPETITIVE STAGE OF QUALIFIED KICKBOXERS

Philip V. Salugin [1AB], Anna V. Sedelnikova [2], Irina V. Belikova [3]

Omsk State Medical University [1A, 2]
Omsk, Russia
Omsk Armored Engineering Institute [1B]
Omsk, Russia
Voronezh State Forestry Engineering University named after G. F. Morozov [3]
Voronezh, Russia

[1AB] PhD in Pedagogy, Professor, Professor of the Department of Physical Culture, Honored Master of Sports of Russia
ph.: +7(913)968-39-87, e-mail: saluginfil@mail.ru
ORCID 0009-0004-5489-3577
[2] Chairman of the student sports club, Master of Sports of Russia in kickboxing
ph.: +7(908)109-56-05, e-mail: anna.sedelnikova.06@mail.ru
ORCID 0009-0001-3778-7156
[3] Senior lecturer of the Department of Physical Education
ph.: +7(473)253-75-71, e-mail: fizra@vglta.vrn.ru
ORCID 0009-0005-2245-6564

Abstract. The purpose of the study was to develop and implement means of improving special physical training for student kickboxers.

Methodology and organization of research. The study involved 35 students of Omsk State University aged 17-25, who are part of the kickboxing team at the pre-competition stage of preparation before the tournament among medical students taking place in Ufa.

This article examines the features of special physical training for kickboxers aged 17-25 years using the example of qualified kickboxers from the Omsk State Medical University national team, and also suggests certain means of improving the level of training in the form of exercises specially selected for students. The relevance of considering this issue is the small number of knockouts performed at past competitions where the national team participated. Special physical training is one of the key components of the athletes' training process, so the study focuses on the components of this type of training and demonstrates the use of a certain type of exercise. The effectiveness of the proposed set of exercises has been proven by measuring the impact force before and after the experiment.

Keywords: kickboxing, university students, physical training, sports, sports improvement, qualified kickboxers, speed and strength training, sports, training process, qualified kickboxers, striking technique, strength

Cite as: *Salugin F. V., Sedelnikova A. V., Belikova I. V.* Implementation of means to improve special physical training at the pre-competition stage of qualified Kickboxers // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 491-495. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_491.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026