

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2026.22.18.036

Методика повышения уровня физической подготовленности юношей, занимающихся армейским рукопашным боем, методом круговой тренировки

Гиття Максим Александрович

Кандидат педагогических наук,
доцент Института естествознания и спортивных технологий,
Московский городской педагогический университет,
129226, Российская Федерация, Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, 4/1;
e-mail: gittyama@mgpu.ru

Цветкова Инга Валерьевна

Ассистент,
Институт естествознания и спортивных технологий,
Московский городской педагогический университет,
129226, Российская Федерация, Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, 4/1;
e-mail: tsvetkovaiv694@mgpu.ru

Аннотация

В статье раскрыты особенности повышения физической подготовленности юношей в армейском рукопашном бое. Данный вид спорта уникален тем, что для победы спортсмену необходимо иметь высокий уровень всех физических качеств. Юноши, занимающиеся армейским рукопашным боем, используют в бою удары руками, ногами, борьбу в стойке и партере, что предъявляет высокие требования к общей и специальной выносливости, силе, быстроте, координационным способностям и функциональной устойчивости организма. В статье раскрыты результаты исследования внедрения метода круговой тренировки в учебно-тренировочный процесс юношей 16–17 лет, занимающихся армейским рукопашным боем. Представленная методика базируется на принципах последовательного выполнения упражнений на станциях, охватывающих все основные мышечные группы и развивающих ключевые физические качества, необходимые для эффективного ведения поединка. Метод круговой тренировки реализовывался с учетом индивидуальных особенностей подготовленности спортсменов, варьированием интенсивности и объема нагрузки, а также дозированием времени выполнения и отдыха. В ходе педагогического эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в последней из которых учебно-тренировочный процесс был дополнен разработанным комплексом круговой тренировки, интегрированным в подготовительную и основную части занятий. Результаты эксперимента демонстрируют достоверное повышение уровня физической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Зафиксированы улучшения показателей общей и специальной выносливости, взрывной силы, быстроты реакции и координационных способностей, что подтверждается результатами контрольных испытаний. Делается вывод о том, что внедрение метода круговой тренировки в учебно-тренировочный процесс юношей, занимающихся армейским рукопашным боем, является эффективным средством повышения уровня физической подготовленности и способствует более успешному освоению технико-тактических действий.

Для цитирования в научных исследованиях

Гиття М.А., Цветкова И.В. Методика повышения уровня физической подготовленности юношей, занимающихся армейским рукопашным боем, методом круговой тренировки // Педагогический журнал. 2026. Т. 16. № 2А. С. 190-196. DOI: 10.34670/AR.2026.22.18.036

Ключевые слова

Физическая подготовленность, армейский рукопашный бой, круговая тренировка, юноши, учебно-тренировочный процесс, силовые способности, выносливость, координация.

Введение

Юноши, которые посвятили себя тренировкам по армейскому рукопашному бою представляют собой особую категорию граждан. В правилах соревнований они обозначены как допризывная молодежь. Тренировочный процесс направлен не только на победу в соревнованиях, но и на подготовку к службе в вооруженных силах. От уровня их физической подготовленности зависит не только результат выступления на соревнованиях, но и успешность дальнейшего прохождения военной службы.

При организации данного исследования была поставлена цель – внедрить в тренировочный процесс юношей, занимающихся армейским рукопашным боем метод круговой тренировки и проверить его результативность с целью повышения их уровня физической подготовленности.

Основное содержание

При изучении научной и методической литературы, которая отражает различные стороны тренировки в армейском рукопашном бое было выявлено, что в настоящий момент исследований по внедрению комплексной круговой тренировки крайне мало. Данный метод предусматривает дополнительную нагрузку на педагога, связанную с тем, что он должен изучить метод и его влияния на организм юношей перед внедрением.

При этом исследования внедрения круговой тренировки в другие виды спорта показали его результативность, которая достигается повышением моторной плотности занятия, воздействием на все системы организма, развитием практически всех физических качеств.

Разработанная комплексная программа повышения физической подготовленности методом круговой тренировки направлена на развитие силы, выносливости, быстроты и координационных способностей занимающихся. Программа учитывает возрастные особенности юношей, а также опирается на принципы спортивной тренировки.

При разработке программы была сделана опора на научно-обоснованные подходы к планированию тренировочного процесса, которая включала волнообразность нагрузок, опору на индивидуальность и научное предвидение результатов деятельности.

Методика повышения уровня физической подготовленности структурно состояла из трех этапов и реализовывалась на базе военно-спортивного клуба «Ратибор» г. Ессентуки.

Реализация ее предполагала использования таких элементов материально-технической базы как гимнастические скамейки, гантели, блины для тяжелой атлетики, грифы от штанги, перекладину и брусья.

Основными средствами методики были физические упражнения, которые использовали круговым методом.

Первый этап (ознакомительный) направлен на ознакомление юношей с техникой выполнения упражнений, последовательностью прохождения «круга» на «станциях», правилам перехода и формирование интереса к тренировкам путем внедрения соревновательного метода. Этот этап длился четыре недели.

Второй этап (базовый) был направлен на увеличение интенсивности тренировок, увеличение время выполнения упражнений на каждой станции, сокращение перерывов. Данный этап длился восемь недель.

Третий этап (заключительный) на этом этапе была поставлена цель – достижение пика форма юношей, занимающихся армейским рукопашным боем. Для этого был введен принцип волнообразности нагрузки. В результате которого в начале этапа нагрузка возрастала, а в конце снижалась. Это делалось с целью подвести экспериментальную группу к максимальному уровню физической подготовленности в период диагностики.

Данный этап длился четыре недели.

Экспериментальная часть

Для проверки эффективности предложенной методики был проведен педагогический эксперимент. Исследование включало предварительное и итоговое тестирование. В эксперименте участвовали две группы юношей (14-17 лет): контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ).

Каждый участник контрольной и экспериментальной групп прошел тестирование по оценке уровня физических качеств:

1. **Сила:** Подтягивание на перекладине
2. **Координационные способности:** бег 3X10 м
3. **Выносливость:** кросс на 3 км
4. **Быстрота:** бег на 60 м

В целях проверки результативности методики обе группы были подвергнуты тестированию. Результаты тестирования до экспериментального воздействия представлены на рисунке 1.

В результате первичного тестирования достоверно значимых различий не было выявлено. Что послужило основанием для проведения дальнейшего экспериментального исследования.

После проведения тестирования экспериментальная группа подверглась воздействию методики повышения уровня физической подготовленности методом круговой тренировки, а контрольная продолжала заниматься по традиционной программе.

После прохождения всех этапов методики повышения уровня физической подготовленности группы были протестированы еще раз. Результат итогового тестирования представлен на рисунке 2.

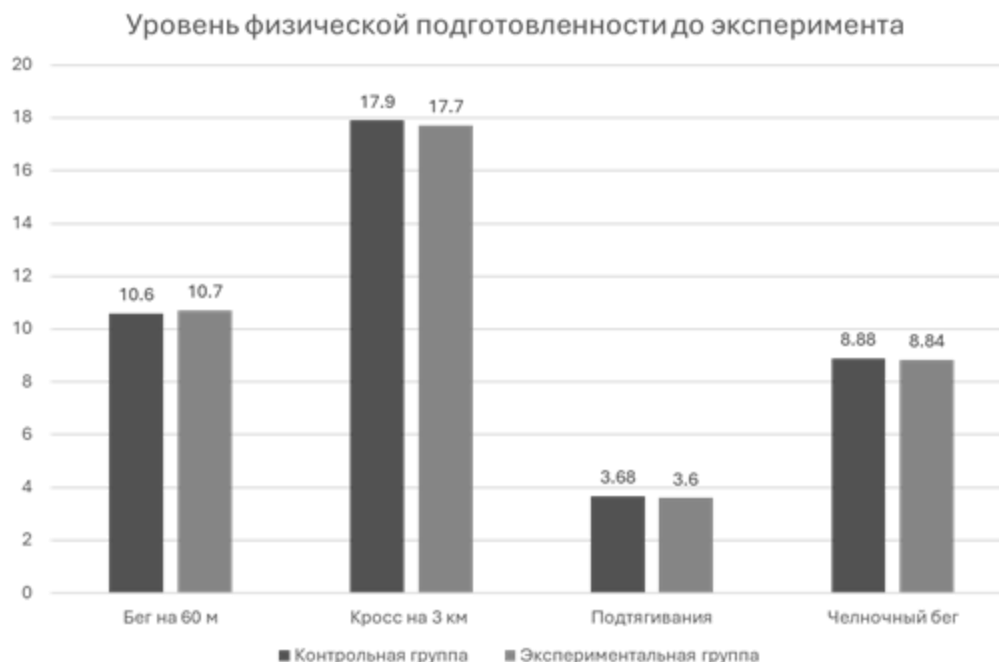


Рисунок 1 - Показатели контрольной и экспериментальной групп до экспериментального воздействия

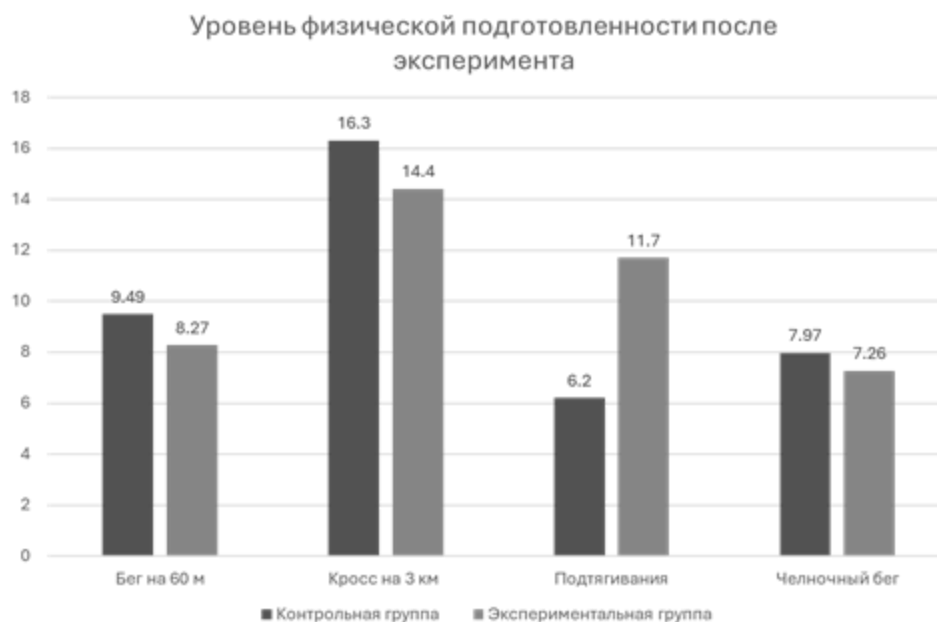


Рисунок 2 - Показатели контрольной и экспериментальной групп после экспериментального воздействия

Экспериментальная группа показала улучшение по всем показателям физической подготовленности, что подтверждается проверкой с использованием математической статистики.

Кроме того, у участников экспериментальной группы был зафиксирован повышенный интерес к круговой тренировке, что позитивно сказалось на мотивации к занятиям армейским рукопашным боем.

Заключение

Педагогическое исследование продемонстрировало высокую эффективность круговых тренировок для повышения уровня физической подготовленности юношей занимающихся армейским рукопашным боем. Методика повышения уровня физической подготовленности юношей занимающихся армейским рукопашным боем методом круговой тренировки прошла экспериментальную проверку и показала свою результативность.

Библиография

1. Гиття М.А., Федорова Е.Ю., Цветкова И.В. Сущность индивидуализации физической подготовки... // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003.
4. Тодороски, К. Психофизиологические аспекты подготовки юниоров в современном спорте / К. Тодороски, Д. С. Пушкин // Вестник Донецкого национального университета. Серия А: Естественные науки. – 2025. – № 4. – С. 155-159. – DOI 10.5281/zenodo.17200063. – EDN KQVVAX.
5. Федорова Е.Ю. функциональный ритмический тренинг /Федорова Е.Ю., Котов-Смоленский А.М., Масаева В.М.//Свидетельство о регистрации базы данных RU 2025621881, 25.04.2025. Заявка № 2025621358 от 14.04.2025.
6. Шахтенкова, М. О. Организация тренировочного процесса пауэрлифтеров на начальном этапе спортивной подготовки / М. О. Шахтенкова, К. А. Саркисян, А. Г. Беляев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2026. – № 1. – С. 168-175. – DOI 10.24412/2305-8404-2026-1-168-175. – EDN QYGUPR.
7. Дзюбин, И. С. Фитнес-технологии в физическом воспитании школьников старших классов / И. С. Дзюбин, А. Г. Беляев // Шаг в науку : сборник статей по материалам VI научно-практической конференции молодых ученых (IV всероссийской), Москва, 23 декабря 2022 года. – Москва: Б. и., 2023. – С. 354-359. – EDN RLQIJK.

Methodology for Improving the Physical Fitness Level of Young Men Engaged in Army Hand-to-Hand Combat Using the Circuit Training Method

Maksim A. Gitty

PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Institute of Natural Sciences and Sports Technologies,
Moscow City Pedagogical University,
129226, 4/1, 2nd Agricultural Passage, Moscow, Russian Federation;
e-mail: gityama@mgpu.ru

Inga V. Tsvetkova

Assistant,
Institute of Natural Sciences and Sports Technologies,
Moscow City Pedagogical University,
129226, 4/1, 2nd Agricultural Passage, Moscow, Russian Federation;
e-mail: tsvetkovaiv694@mgpu.ru

Abstract

The article reveals the features of improving the physical fitness of young men in army hand-to-hand combat. This sport is unique in that an athlete needs to have a high level of all physical qualities to achieve victory. Young men engaged in army hand-to-hand combat use punches, kicks, wrestling in standing and ground positions, which places high demands on general and special endurance, strength, speed, coordination abilities, and functional stability of the body. The article presents the results of a study on the implementation of the circuit training method in the training process of young men aged 16–17 years engaged in army hand-to-hand combat. The presented methodology is based on the principles of sequential execution of exercises at stations covering all major muscle groups and developing the key physical qualities necessary for effective combat. The circuit training method was implemented taking into account the individual characteristics of the athletes' fitness levels, varying the intensity and volume of load, as well as dosing the execution time and rest. During the pedagogical experiment, control and experimental groups were formed. In the latter, the training process was supplemented with a developed circuit training complex integrated into the preparatory and main parts of the sessions. The results of the experiment demonstrate a significant increase in the level of physical fitness in the experimental group compared to the control group. Improvements in indicators of general and special endurance, explosive strength, reaction speed, and coordination abilities were recorded, which is confirmed by the results of control tests. It is concluded that the implementation of the circuit training method in the training process of young men engaged in army hand-to-hand combat is an effective means of improving the level of physical fitness and contributes to the more successful mastery of technical and tactical actions.

For citation

Gittyta M.A., Tsvetkova I.V. (2026) Metodika povysheniya urovnya fizicheskoy podgotovlennosti yunoshey, zanimayushchikhsya armeyskim rukopashnym boyem, metodom krugovoy trenirovki [Methodology for Improving the Physical Fitness Level of Young Men Engaged in Army Hand-to-Hand Combat Using the Circuit Training Method]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 16 (2A), pp. 190-196. DOI: 10.34670/AR.2026.22.18.036

Keywords

Physical fitness, army hand-to-hand combat, circuit training, young men, training process, strength abilities, endurance, coordination.

References

1. Gittyta, M.A., Fedorova, E.Iu., & Tsvetkova, I.V. (2023). Sushchnost' individualizatsii fizicheskoi podgotovki... [The essence of individualization of physical training...]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], (1). [Page range missing].
2. Matveev, L.P. (1991). *Teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury* [Theory and methodology of physical culture]. Moscow: Fizkultura i sport.
3. Kholodov, Zh.K., & Kuznetsov, V.S. (2003). *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methodology of physical education and sport]. Moscow: Akademiya.
4. Todoroski, K., & Pushkin, D.S. (2025). Psikhofiziologicheskie aspekty podgotovki iuniorov v sovremennom sporte [Psychophysiological aspects of juniortraining in modern sport]. *Vestnik Donetskogo natsional'nogo universiteta. Seriya A: Estestvennye nauki* [Bulletin of Donetsk National University. Series A: Natural Sciences], (4), 155–159. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17200063>
5. Fedorova, E.Iu., Kotov-Smolenskii, A.M., & Masaeva, V.M. (2025). *Funktsional'nyi ritmicheskii trening* [Functional rhythmic training] (Database registration certificate RU 2025621881, filed April 14, 2025, issued April 25, 2025). Rospatent.

6. Shmakhtenkova, M.O., Sarkisian, K.A., & Beliaev, A.G. (2026) Organizatsiia trenirovochnogo protsessa paerlifterov na nachal'nom etape sportivnoi podgotovki [Organization of the training process of powerlifters at the initial stage of sports training]. *Izvestiia Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaia kul'tura. Sport* [Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport], (1), 168–175. <https://doi.org/10.24412/2305-8404-2026-1-168-175>
7. Dziubin, I.S., & Beliaev, A.G. (2023). Fitnes-tehnologii v fizicheskom vospitanii shkol'nikov starshikh klassov [Fitness technologies in physical education of high school students]. In *Shag v nauku: sbornik statei po materialam VI nauchno-prakticheskoi konferentsii molodykh uchenykh (IV vs Rossiiskoi)* [Step into science: a collection of articles based on the materials of the VI Scientific-Practical Conference of Young Scientists (IV All-Russian)], Moscow, December 23, 2022 (pp. 354–359). Moscow: [Publisher not identified]. EDN: RLQIJK.