

УДК 796.835

Педагогический аспект подготовки спортивного резерва в кикбоксинге

Козин Вадим Витальевич¹, доктор педагогических наук, доцент

Салугин Филипп Вадимович², кандидат педагогических наук, профессор

¹*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

²*Омский государственный медицинский университет*

Аннотация

Цель исследования – определить особенности организации тренировочного процесса спортивного резерва в кикбоксинге на разных этапах подготовки.

Методы и организация исследования. Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, анкетирование тренеров по кикбоксингу, обобщение результатов педагогических исследований. Исследования проводились с сентября 2024 года по декабрь 2024 года на базе спортивного клуба «Сибирский медведь» города Омска.

Результаты исследования и выводы. Выявлена педагогическая направленность работы с детьми и подростками, определено преимущество аналитического и ситуационного методов на разных этапах подготовки кикбоксеров, *важность использования тренером функционального ситуационного планирования.*

Ключевые слова: кикбоксинг, педагогический аспект, спортивный резерв, двигательная подготовка.

The pedagogical aspect of training a sports reserve in kickboxing

Kozin Vadim Vitalievich¹, doctor of pedagogical sciences, associate professor

Salugin Filipp Vadimovich², candidate of pedagogical sciences, professor

¹*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

²*Omsk State Medical University*

Abstract

The purpose of the study – to determine the features of organizing the training process for sports reserves in kickboxing at different stages of preparation.

Research methods and organization: Research methods include theoretical analysis of scientific and methodological literature, surveys of kickboxing coaches, and summarization of pedagogical research results. The studies were conducted from September 2024 to December 2024 at the sports club "Siberian Bear" in the city of Omsk.

Research results and conclusions. The pedagogical focus of working with children and adolescents has been identified, the advantages of analytical and situational methods at different stages of kickboxers' training have been determined, and the importance of functional situational planning by the coach has been emphasized.

Keywords: kickboxing, pedagogical aspect, sports reserve, motor training.

ВВЕДЕНИЕ. С педагогической точки зрения, в спортивных единоборствах часто наблюдаются ситуации, когда тренеры, ввиду недостаточной теоретической и практической подготовки, используют подходы к организации и проведению тренировочных занятий, основанные на их собственном спортивном опыте. В результате тренировочный процесс приобретает обобщенный характер с минимальным учетом возрастных особенностей спортсменов и специфики разных этапов подготовки. Подготовка спортивного резерва в кикбоксинге и спортсменов этапа высшего спортивного мастерства значительно отличаются.

В детском возрасте обучение кикбоксингу происходит преимущественно в игровой форме с освоением разнообразных двигательных действий. В подростковом возрасте тренировочный процесс становится более специализированным, по-

вышается интенсивность поединков. Дидактические и педагогические ошибки тренера, учитывая высокую контактность кикбоксинга, способствуют повышению травматизма и раннему окончанию спортивной карьеры.

В настоящее время в научно-методической литературе большое внимание уделяется вопросам подготовки спортивного резерва в каратэ [1] и дзюдо [2]. Отмечается нехватка специализированной литературы по обучению детей и подростков приемам кикбоксинга и рациональному построению тренировочного процесса. С учетом важности знания педагогических аспектов подготовки спортивного резерва в кикбоксинге и нехватки научно-методической литературы по этому вопросу, в статье рассматриваются педагогические стратегии подготовки кикбоксеров на этапе начального обучения, тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В основу методологии исследования легли: теоретический анализ научно-методической литературы, анкетирование тренеров по кикбоксингу, обобщение результатов педагогических исследований. Исследования проводились с сентября по декабрь 2024 года на базе спортивного клуба «Сибирский медведь» города Омска.

Опрошено 15 тренеров по кикбоксингу различной квалификации (1 категория – 7, высшая категория – 5, заслуженный тренер России – 3). Вопросы в опросниках были распределены по трем основным блокам:

1 – использование средств и методов подготовки кикбоксеров на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства;

2 – содержание учебно-тренировочного процесса спортивного резерва в кикбоксинге;

3 – специфика планирования подготовки кикбоксеров.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В теории и методике спортивных единоборств педагогический аспект подготовки кикбоксеров рассматривается через рефлексию, систематизацию, организацию и конструктивную оценку учебно-тренировочного процесса [3]. Каждый спортсмен – уникальный субъект с мотивационными, культурно-нравственными, двигательными, психологическими и физиологическими особенностями, что делает их важными в дидактико-педагогическом плане.

Учитывая индивидуальные особенности юных кикбоксеров, тренер может более рационально построить процесс обучения на основе обратной связи между тренером и спортсменом [4]. Обратная связь в данном случае выступает как способ информирования занимающихся о результатах обучения, уровнях освоения двигательных действий и развития физических качеств путем сравнения запланированных задач с выполненными. На рисунке 1 показана процессуальная часть внутренней и внешней обратной связи в обучении.

Согласно представленному рисунку, при недостаточной внешней обратной связи происходит компенсация информации за счет внутренней обратной связи.



Рисунок 1 – Разновидности обратной связи в процессе обучения

Существует как положительная обратная связь, являющаяся ведущей со стороны тренера в повышении эффективности обучения и качества тренировочного процесса, так и отрицательная обратная связь, выражающаяся в критических замечаниях. Положительная обратная связь повышает мотивацию юных спортсменов к занятиям кикбоксингом и преодолению сложностей. Отрицательная обратная связь, напротив, препятствует развитию спортсмена и росту его спортивных результатов [5].

В процессе занятий кикбоксингом рекомендуется использовать аналитический и ситуационный методы. Аналитический метод основан на пофазовом разборе техники двигательных действий и последовательном обучении [6]. Ситуационный метод реализуется за счет обучения двигательным действиям в процессе моделирования различных специфических условий и ситуаций, свойственных тренировочной и соревновательной деятельности в кикбоксинге [7]. В данном случае на основе интегрального подхода реализуется тактико-техническая подготовка с формированием и развитием когнитивных функций. При формировании различных условий и ситуаций тренеру необходимо создавать благоприятную образовательную атмосферу, в которой решение тренировочных задач реализуется через поощрение и и креативное выполнение двигательных действий.

В период обучения кикбоксингу в детском возрасте приоритетной является игровая деятельность, в которой ребенок должен получать удовольствие от занятий. Аналитический метод в данном периоде не вызывает достаточного интереса, поэтому тренеру необходимо тщательно продумывать упражнения на основе ситуационного метода и учитывать умеренную склонность детей к риску, о чем свидетельствует их поведение в моделируемых ситуациях неопределенности. Содержание упражнений должно включать сюжет и смысл.

Сущность игры заключается в отражении участниками различных сторон собственного развития. Игра всесторонне развивает личность, создает положительный эмоциональный фон, в котором психические процессы протекают максимально активно. Игра – уникальное средство развития ребенка, позволяющее каждому ощутить себя ее субъектом и проявить свои лучшие стороны.

В процессе игры у субъекта деятельности возникает три вида целей. Первая и самая важная из них – получение удовольствия от процесса. Вторая цель – игровая задача, связанная с выполнением правил, разыгрыванием сюжета или роли. Третья цель преемственна процессу выполнения игровой задачи и предполагает творческое начало. Но как только в игре появляется мотив, направленный на достижение результата, она переходит в категорию соревнований.

Детям свойственно конкретно-образное мышление. Ранее накопленный опыт позволяет мыслить более реально, сохраняется желание подчиняться правилам. Большая возбудимость и реактивность, а также высокая подвижность нервной системы в детском возрасте способствуют лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков. Это необходимо учитывать тренерам на этапе начальной подготовки кикбоксеров при обучении сложным двигательным действиям.

По результатам опроса, специалисты преимущественно рекомендуют игры с противодействиями (в парах, тройках), где основная цель – победа над соперником. Подобные игры являются содержательной альтернативой поединкам в процессе обучения приемам кикбоксинга.

В этот возрастной период приоритет при обучении дается предъявлению занимающимся различных стимулов, побуждающих их к действиям. Совокупность стимулов создает условия, в которых образуются ситуации противодействия и преодоления трудностей. Индивидуальную или малогрупповую демонстрацию освоения техники кикбоксинга рекомендуется проводить с музыкальным сопровождением.

В подростковом периоде тренеру отводится важная роль посредника в освоении не только тактики и техники кикбоксинга, но и основных общественных принципов: равенства, сотрудничества, солидарности, взаимного уважения и т.д. Кикбоксеров в этом возрасте важно учить справляться с поражениями, уважать противника, объективно оценивать его силы. Таким образом, учитель выступает как лидер на тренировке, соревнованиях и вне ринга, принимая на себя ответственность за развитие спортсменов.

На протяжении этого периода важно использовать визуализацию двигательных действий. Видеосъемка с разным количеством кадров в секунду и скоростью воспроизведения позволяет регистрировать тренировочную и соревновательную деятельность кикбоксеров. Это расширяет возможности тренера по донесению объективной информации до спортсмена и повышает эффективность обратной связи.

С помощью современных информационных технологий становится возможной качественная и количественная обработка полученных видеоизображений на основе кинематических характеристик движений и статистических интерпретаций. В автоматизированных программах в оперативном режиме происходит идентификация (распознавание) и отождествление двигательных действий по тем параметрам, которые важны для тренера и учитывают индивидуальные особенности кикбоксеров. Помимо этого, при распознавании изображения в автоматическом или

ручном режиме происходит классификация двигательных действий по заранее сформированным тренером базам данных, которые, в свою очередь, способствуют выделению специфических условий поединка (рис. 2).

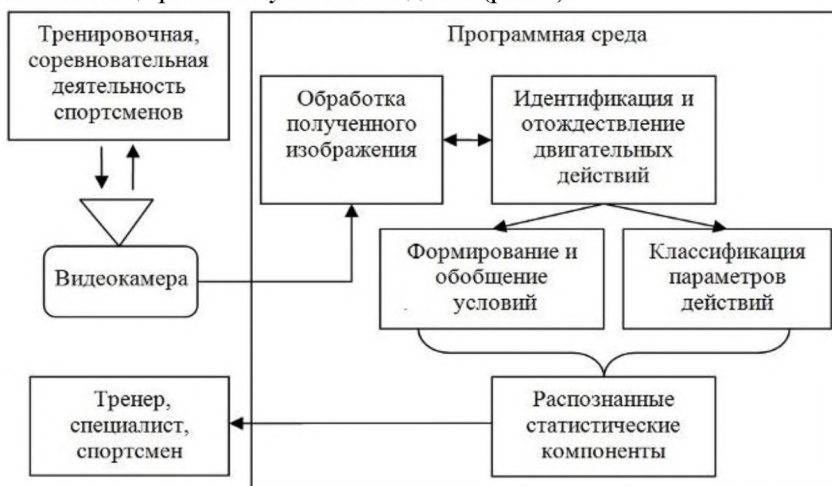


Рисунок 2 – Организация обратной связи с качественным анализом тренировочной и соревновательной деятельности кикбоксеров

При использовании программированного обучения, основанного на визуализации и информатизации, можно добиться сокращения времени, затрачиваемого спортсменами на решение двигательных задач, до минимального. Для современного этапа развития научно-технического прогресса характерно преобладание проблем, которые плохо формализуются и алгоритмическое решение которых еще недостаточно изучено. Примером задач такого плана могут служить задачи выбора оптимального решения оценки упорядоченных игровых ситуаций [8].

Исходя из данных, полученных при опросе, специалисты выделяют 5 образовательных блоков, отвечающих техническим, тактическим и физиологическим требованиям спортивных единоборств:

- 1) игры с противодействиями, направленные на снижение страха нанесения или принятия удара;
- 2) соревнования за овладение предметами, расположенными на противоборствующих соперниках (в нападении задача – отобрать предмет, в защите – не дать сопернику снять предмет);
- 3) пространственные микропоединки (соревнования за пространство);
- 4) контактные игры-противодействия с соперниками;
- 5) поединки на различных дистанциях и в разных исходных положениях.

Стоит отметить, что на практике тренеры, как правило, используют представленные блоки выборочно, стремясь быстрее обучить движению в целом, что не всегда эффективно. Это можно объяснить тем, что суммарная оценка качества исполнения и констатация ошибок в общих чертах не дает возможности кикбоксерам точно оценивать свои действия и сравнивать мышечные ощущения с фактическим выполнением заданного действия. Из-за этого двигательные навыки формируются с ошибками, а иногда и технически неправильно.

В дополнение, при обучении кикбоксингу важно уделять внимание функциональному ситуационному планированию [9], которое учитывает использование материально-технических, кадровых ресурсов и частную тренерскую философию, методологию подготовки спортсменов. Основная задача при разработке тренировочного недельного плана состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности, возраста спортсмена, календаря соревнований и условий проведения учебно-тренировочного процесса наметить оптимальную программу тренировок. Функциональное ситуационное планирование позволяет своевременно корректировать содержание тренировочных занятий, вектор краткосрочного или долгосрочного развития спортсменов.

ВЫВОДЫ. Проведенные исследования позволили выделить основные педагогические аспекты подготовки спортивного резерва в кикбоксинге. В первую очередь, стоит отметить получение положительного опыта занятий кикбоксингом на ранних этапах подготовки в процессе реализации педагогического процесса, так как это оказывает влияние на интерес спортсменов к занятиям и качество их подготовленности на последующих этапах. Если первый опыт занятий кикбоксингом приносит удовольствие, вероятность его получения увеличивается на протяжении всей профессиональной карьеры. Во-вторых, важно уделять достаточно внимания игровому методу на начальных этапах подготовки, обеспечивая преимущественное наличие положительной обратной связи между тренером и спортсменом. В заключение, стоит отметить важность использования на всех этапах подготовки ситуационного метода, реализуемого за счет обучения двигательным действиям в процессе моделирования различных специфических условий и ситуаций, свойственных тренировочной и соревновательной деятельности в кикбоксинге.

Помимо этого, тренеры в процессе своей педагогической деятельности должны быть готовы к оперативным изменениям тренировочного процесса с учетом различных внутренних и внешних факторов посредством функционального ситуационного планирования.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Захаров О. Ю. Теоретические основы системы спортивной подготовки каратистов в соревновательной дисциплине ката // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Ростов-на-Дону, 2021. С. 261–266. EDN: BKYYET.
2. Мартин А. А., Литманович А. В. Ситуационный подход к тактической подготовке в единоборствах на примере дзюдо // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. 2018. № 1. С. 71–75. EDN: YTOVIO.
3. Козин В. В., Салутин Ф. В. Совершенствование ситуационной техники в индивидуальной подготовке спортсменов игровых видов и единоборств // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 3. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26485> (дата обращения: 17.12.2024). EDN: YUNECB.
4. Бокий А. Н., Усков С. В. Историко-философские аспекты формирования педагогических систем единоборств // Alma Mater (Вестник высшей школы). 2015. № 12. С. 110–113. EDN: VBUEMB.
5. Эпов О. Г., Эпов Е. О. Применение технологий обратной связи с целью систематического обзора с метаанализом тренировочного процесса в ударных видах единоборств на примере тхэквондо ВТФ // Современные здоровьесберегающие технологии. 2022. № 4. С. 166–175. EDN: ULSRYW.
6. Инновационные методы прямого измерения всех кинематических характеристик пространственного движения боксера / Таймазов В. А., Бакулев С. Е., Симаков А. М. [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 2 (156). С. 237–243. EDN: YRUSLK.
7. Козин В. В., Салутин Ф. В., Салутин А. В. Специфика противоборства соперников в ситуационных видах спорта // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. 2017. № 1. С. 52–56. EDN: XNFNTF.

8. Костюнина Л. И. Педагогическая концепция обеспечения согласованности двигательной и интеллектуальной деятельности в процессе спортивной подготовки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Naberezhnye Chelny, 2013. 53 с. EDN: SVDXUJ.

9. Салугин Ф. В., Козин В. В. Модель повышения вариативности тактико-технических действий спортсменов с учетом оперативного пространства // Теория и практика физической культуры. 2018. № 12 (963). С. 22. EDN: YOULBR.

REFERENCES

1. Zakharov O. Y. (2021), "Theoretical foundations of the system of sports training of karatekas in competitive-disciplinary kata", *Innovative transformations in the physical sphere of culture, sports and tourism*, Rostov-on-Don, pp. 261–266.

2. Martin A. A., Litmanovich A. V. (2018), "Situational approach to tactical training in martial arts on the theme of judo", *Problems with physical education, sports and Olympism*, No. 1, pp. 71–75.

3. Kozin V. V., Salugin F. V. (2017), "Improving situational techniques in individual training of athletes of game types and martial arts", *Modern problems of science and education*, No. 3, URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26485>.

4. Bokiya A. N., Uskov S. V. (2015), "Historical and philosophical aspects of the formation of pedagogical systems of martial arts", *Alma Mater (Higher School Bulletin)*, No. 12, pp. 110–113.

5. Epov O. G., Epov E. O. (2022), "Application of feedback technologies for the purpose of a systemic review with meta-analysis of the operational process in striking types of martial arts on the topic of WTF taekwondo", *Health-saving technologies*, No 4, pp. 166–175.

6. Taymazov V. A., Bakulev S. E., Simakov A. M. [et al.] (2018), "Innovative methods for direct measurement of all kinematic characteristics of a boxer's spatial movement", *Scientific Notes of the Lesgaft University*, No. 2 (156), pp. 237–243.

7. Kozin V. V., Salugin F. V., Salugin A. V. (2017), "Specifics of confrontation between opponents in situational sports", *Issues of functional training in high-performance sports*, No. 1, pp. 52–56.

8. Kostyunina L. I. (2013), "The pedagogical concept of ensuring the consistency of motor and intellectual activity in the process of sports training", abstract of the dissertation Doctor of Pedagogical Sciences, Naberezhnye Chelny, 53 p.

9. Salugin F. V., Kozin V. V. (2018), "Model for increasing the variability of tactical and technical actions of athletes taking into account the operational space", *Theory and practice of physical education*, No. 12 (963), pp. 22.

Информация об авторах:

В.В. Козин, профессор кафедры теории и методики хоккея, v.kozin@lesgaft.spb.ru, ORCID: 0009-0003-8321-2729, SPIN-код 4299-2401.

Ф.В. Салугин, профессор кафедры физической культуры, saluginfil@mail.ru, ORCID: 0009-0003-8321-2729, SPIN-код 4941-3158.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 14.01.2025.

Принята к публикации 10.02.2025.