

УДК 796.835

DOI 10.5930/1994-4683-2025-9-162-168

Методические проблемы и перспективы подготовки кикбоксеров с позиции интегрального и ситуационного подходов

Савинский Петр Сергеевич¹

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 – выявить особенности организации тренировочного процесса кикбоксеров на разных этапах подготовки с позиции интеграции когнитивных процессов и интеллектуализации двигательной деятельности.

Методы и организация исследования. В исследовании использованы анкетирование и опрос 32 тренеров, работающих с различными возрастными группами спортсменов. Опросник включал блоки по вопросам планирования и периодизации, содержания тренировочных занятий, мониторинга нагрузок, интеграции когнитивных методов и оценки их эффективности. Данные обработаны с применением интегральных индексов.

Результаты исследования и выводы. Установлено, что тренерами наибольшее внимание уделяется планированию и периодизации. В то же время выявлены низкие показатели в вопросах мониторинга нагрузок, интеграции когнитивной подготовки и оценки эффективности подходов и средств подготовки. Практика ситуационного обучения применяется фрагментарно, а организационные условия оцениваются тренерами как ограниченные. Установлено, что современная система подготовки кикбоксеров характеризуется противоречием между традиционным подходом, ориентированным на физическую и техническую подготовку, и возрастающими требованиями соревновательной деятельности, предполагающими высокую когнитивную готовность спортсмена.

Ключевые слова: кикбоксинг, двигательная подготовка, когнитивные процессы, интеллектуализация, тренеры, мониторинг нагрузки, ситуационное обучение.

Methodological issues and prospects of kickboxers' training from the perspective of integral and situational approaches

Savinsky Petr Sergeevich¹

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 is to identify the peculiarities of organizing the training process for kickboxers at various stages of preparation from the perspective of the integration of cognitive processes and the intellectualization of motor activity.

Research methods and organization. The study utilized surveys and interviews with 32 coaches working with various age groups of athletes. The questionnaire included sections on planning and periodization, training session content, load monitoring, integration of cognitive methods, and assessment of their effectiveness. The data were processed using integral indices.

Research results and conclusions. It has been established that coaches prioritize planning and periodization. At the same time, low indicators have been identified in issues related to monitoring loads, integrating cognitive training, and evaluating the effectiveness of training approaches and means. The practice of situational training is applied sporadically, and organizational conditions are assessed by coaches as limited. It has been found that the modern training system for kickboxers is characterized by a contradiction between the traditional approach, which focuses on physical and technical training, and the increasing demands of competitive activity, which require a high level of cognitive readiness from the athlete.

Keywords: kickboxing, motor training, cognitive processes, intellectualization, coaches, load monitoring, situational learning.

ВВЕДЕНИЕ. Современный кикбоксинг характеризуется высокой динамичностью, непредсказуемостью действий и необходимостью мгновенного реагирования на действия соперника. Эффективность соревновательной деятельности кикбоксера определяется не только уровнем его физической и технической подготовленности, но и способностью к быстрому анализу ситуации, прогнозированию и выбору оптимального решения [1]. В условиях дефицита времени и восприятия большого объема информации спортсмен вынужден действовать на основе интеграции сенсомоторных и когнитивных процессов [2].

Традиционная система подготовки акцентирует внимание преимущественно на развитии физических качеств и совершенствовании техники ударов и защитных действий. Однако современная практика и научные исследования показывают, что без учета когнитивных процессов – восприятия, внимания, антиципации, тактического мышления – совершенствование двигательных действий происходит недостаточно эффективно [3, 4, 5]. Возникает необходимость переосмысления методики двигательной подготовки кикбоксеров с позиций интеллектуализации их деятельности, где техника и тактика рассматриваются как единство двигательных и мыслительных актов.

Несмотря на значительный прогресс в разработке методик физической и технико-тактической подготовки, в практике кикбоксинга сохраняется противоречие между возрастающими требованиями соревновательной деятельности (быстрая адаптация к изменяющейся ситуации, принятие решений в условиях неопределенности) и традиционными методами обучения, которые ориентированы преимущественно на дифференцированное обучение и совершенствование движений. В результате у спортсменов часто наблюдается высокий уровень технической оснащенности, но недостаточная способность к своевременному выбору и вариативному применению двигательных действий в процессе поединка.

Таким образом, проблема заключается в недостаточной интеграции когнитивных процессов в систему двигательной подготовки кикбоксеров. Решение этой проблемы требует разработки методических подходов, обеспечивающих единство сенсомоторного и интеллектуального компонентов в формировании тактико-технических действий.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В качестве методов исследования использовались теоретический анализ научно-методической литературы и опрос тренеров по кикбоксингу ($n=32$). Средний стаж тренеров составил $9,4 \pm 2,1$ лет. Более половины респондентов (56%) работают преимущественно с юношескими группами (12-17 лет), 27 % – с детьми младшего возраста (8-11 лет), 17 % – с высококвалифицированными спортсменами. Вопросы были распределены по 7 блокам: планирование и периодизация; содержание тренировок; контроль и мониторинг нагрузки; интеграция когнитивной подготовки; восстановление и профилактика; оценка эффективности процесса подготовки и обратная связь; организационные условия. Оценка ответов осуществлялась по 5-балльной шкале Лайкерта [6, 7] и включала следующие индексы: индекс периодизации (IP); индекс ситуационного обучения (ISO); индекс мониторинга нагрузки (IMN); индекс когнитивной интеграции (IKI); индекс восстановления (IV); индекс оценки эффективности (IOE); индекс организационных условий (IOU).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В результате опроса было выявлено, что 72% тренеров используют годовые планы с периодизацией на мезо- и микроциклы. Однако только 41% фиксируют планы письменно и систематически их корректируют. Индекс периодизации (IP) составил 3,4 балла по 5-балльной шкале, что указывает на средний уровень организационной культуры планирования.

Большинство тренеров (68%) заявили, что регулярно включают в микроциклы все ключевые компоненты подготовки (физическую, техническую, тактическую, психологическую). Лишь 35% системно используют ситуационные упражнения, имитирующие реальные боевые задачи. Индекс ситуационного обучения (ISO) – 3,1 балла, что свидетельствует о недостаточной интеграции разделов подготовки.

Анализ раздела «контроль и мониторинг нагрузки» показал, что только 29% тренеров применяют объективные средства контроля (пульсометры и т. д.). Большинство (64%) ограничиваются субъективной оценкой нагрузки (например, самочувствие спортсмена). Индекс мониторинга нагрузки (IMN) – 2,8 балла, что отражает низкий уровень цифрового сопровождения тренировочного процесса.

В рамках интеграции когнитивной подготовки 48% тренеров используют видеоанализ поединков и эпизодов для формирования антиципации. Лишь 22% применяют упражнения с многокомпонентными задачами (например, реакция на сигналы при выполнении ударов). Индекс когнитивной интеграции (IKI) – 2,9 балла, что демонстрирует недостаточное включение интеллектуальных заданий в двигательную подготовку. Полученные данные подтверждаются результатами исследований в спортивных единоборствах [8, 9, 10].

По вопросам восстановления спортсменов выявлено, что только 31% тренеров имеют формализованный план восстановления. Регулярный учет самочувствия спортсменов ведут 27% опрошенных. Индекс восстановления (IV) – 2,6 балла, что говорит о недостаточном внимании к профилактике травм и вопросам восстановления кикбоксеров.

В процессе оценки эффективности используемых подходов, средств и методов 54% тренеров проводят видеозапись спаррингов, но лишь половина из них использует ее для анализа тактических решений. Промежуточные тесты на оценку скорости реакции и внимания применяют 18% опрошенных. Индекс оценки эффективности (IOE) – 2,7 балла.

При оценке организации тренировочного процесса 63% тренеров отметили потребность в улучшении материально-технической базы (например, в большинстве случаев отсутствует оборудование для анализа тренировочной и соревновательной деятельности). При этом отдельные авторы утверждают о высокой эффективности использования информационно-технических средств в подготовке кикбоксеров [11].

Основные проблемы, с которыми сталкиваются тренеры: перегруженность спортсменов учебой (42%), нехватка времени на индивидуальную работу (38%), ограниченные ресурсы для применения современных цифровых технологий (34%). Индекс организационных условий (IOU) составил 2,8 балла.

Схематически полученные результаты представлены на рисунке 1.

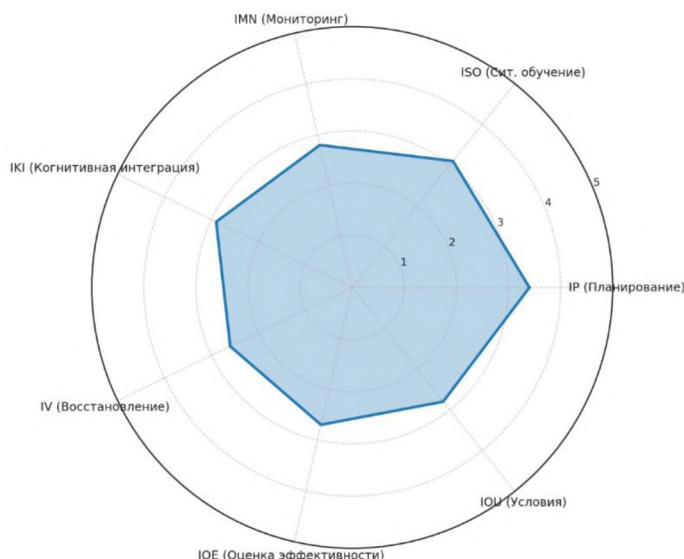


Рисунок 1 – Индексы организации подготовки кикбоксеров различной квалификации

Анализ показал, что тренеры в целом уверенно владеют основами планирования и периодизации (IP = 3,4 балла), что свидетельствует о наличии у большинства специалистов системного подхода к распределению нагрузок в течение года и микроциклов. Вместе с тем остальные компоненты организации подготовки продемонстрировали низкие значения или ниже средних. Проблемными сферами оказались восстановление и профилактика (IV = 2,6 балла), а также оценка эффективности подготовки (IOE = 2,7 балла). Недостаточно развиты интеграция когнитивной составляющей (IKI = 2,9 балла) и использование ситуационного обучения (ISO = 3,1 балла). Мониторинг нагрузок (IMN = 2,8 балла) и организационные условия (IOU = 2,8 балла) также находятся на низком уровне.

Полученные данные подтверждают существующее противоречие между возрастающими требованиями соревновательной деятельности в кикбоксинге и традиционными методами подготовки, ориентированными преимущественно на развитие физических и технических качеств. Современный поединок требует от спортсмена не только быстроты и силы, но и развитого тактического мышления, способности к антиципации и быстрому принятию решений в условиях неопределенности.

Результаты опроса показывают, что организация тренировочного процесса в кикбоксинге пока остается преимущественно ориентированной на традиционный подход. Использование когнитивных методов и инструментов мониторинга нагрузки носит фрагментарный характер. Основные проблемы: недостаточная интеграция мышления и двигательной подготовки; ограниченный контроль за нагрузкой и восстановлением; низкая доступность современных технологий и методик. Тем самым подтверждается актуальность разработки и внедрения методических подходов, направленных на интеллектуализацию двигательной подготовки кикбоксеров.

С учетом полученных результатов разработаны рекомендации по каждому направлению.

IP – Планирование и периодизация (3,4 балла, средний уровень). Вывод: у большинства тренеров есть базовая структура годичного цикла, но слабая фиксация и индивидуализация планов. Рекомендации: внедрять цифровые планы с возможностью оперативной корректировки; учитывать индивидуальные профили спортсменов (возраст, стиль боя, психофизиологические особенности); повышать квалификацию тренеров в области современной спортивной периодизации.

ISO – Ситуационное обучение (3,1 балла, ниже среднего). Вывод: ситуационные методы используются, но нерегулярно. Рекомендации: включать в каждую неделю хотя бы одно занятие с «игровыми» ограничениями (работа в заданной зоне, многокомпонентные задачи); использовать моделирование различных ситуаций поединка для интеграции тактики и техники; развивать у спортсменов навыки антиципации через видеоанализ, визуализацию и моделирование.

IMN – Мониторинг нагрузки (2,8 балла, низкий уровень). Вывод: объективный контроль используется редко. Рекомендации: внедрить простейшие цифровые средства (нагрудные датчики, приложения для анализа пульса); обучить спортсменов систематическому использованию субъективных шкал; вести электронный журнал тренировок с фиксацией нагрузки и восстановления.

IKI – Интеграция когнитивной подготовки (2,9 балла, низкий уровень). Вывод: интеллектуальная составляющая тренировки недооценивается. Рекомендации: планомерно включать задания на переключение внимания и скорость принятия решений; практиковать разбор действий по схеме «что видел – что решил – что сделал»; развивать навыки визуализации у спортсменов перед поединком.

IV – Восстановление и профилактика (2,6 балла, критически низкий уровень). Вывод: системный подход к восстановлению спортсменов требует особого внимания. Рекомендации: формализовать план восстановления (сон, питание, низкоинтенсивные тренировки, психорегуляция); вести регулярный мониторинг самочувствия (опросники, дневники); внедрять мобильные приложения.

IOE – Оценка эффективности подготовки (2,7 балла, низкий уровень). Вывод: недостаточно используются прогностические критерии и тесты, анализ тренировочной и соревновательной деятельности носит эпизодический характер. Рекомендации: ввести объективные тесты (скорость реакции, точность ударов, вариативность решений); применять видеозапись не только для «разбора ошибок», но и для количественного анализа (эффективность (KPI) атак, процент успешных контратак); использовать экспертные шкалы оценки тактического мышления.

IOU – Организационные условия (2,8 балла, низкий уровень). Вывод: тренеры сталкиваются с нехваткой инфраструктуры и времени. Рекомендации: развивать материально-техническую базу (оборудование, цифровые средства); оптимизировать расписание занятий с учетом школьного/рабочего расписания спортсменов; создавать методические центры/ресурсы для обмена опытом и поддержки тренеров.

ВЫВОДЫ. В ходе исследования установлено, что при наличии у тренеров знаний о планировании и периодизации тренировочного процесса недостаточно внимания уделяется вопросам восстановления, мониторинга нагрузки, использования интегрального и ситуационного подходов к двигательной подготовке, оценки эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Для более эффективной и комплексной подготовки кикбоксеров различной квалификации необходимы: пересмотр методологии с направленностью на интеллектуализацию тренировочного процесса; внедрение ситуационных методов (ситуативные задания, ограниченные условия, моделирование ситуаций поединка); систематический контроль нагрузок с применением как субъективных, так и объективных методов; разработка и совершенствование восстановительных программ, профилактики травм как обязательного элемента тренировочного процесса; создание методических и организационных условий для повышения квалификации тренеров и обмена передовыми практиками.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Понкратов А. В. Интеграция информационных и когнитивных технологий в тренировочном процессе единоборцев высокой квалификации на основе триад объектов подготовки единоборцев высокой квалификации. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p313-317 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 313–317. EDN: ZAYYXD.
2. Курмангалиева Н. К., Назарова В. В. Применение информационных технологий при реализации методов социологических исследований // Наука и образование Большого Алтая. 2016. № 2. С. 109–117. EDN: YIDOEVB.
3. Беляков М. Ю., Мальцев В. П. Структурно-функциональные и нейрофизиологические аспекты обеспечения спортивной деятельности кикбоксеров (обзор). DOI 10.37482/2687-1491-Z122 // Журнал медико-биологических исследований. 2022. Т. 10. № 4. С. 395–404. EDN: DLDVSF.
4. Козин В. В., Салутин Ф. В. Совершенствование ситуационной техники в индивидуальной подготовке спортсменов игровых видов и единоборств // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 3. С. 113. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26485> (дата обращения: 12.08.2025). EDN: YUNECB.
5. Салутин Ф. В., Козин В. В. Модель повышения вариативности тактико-технических действий спортсменов с учетом оперативного пространства // Теория и практика физической культуры. 2018. № 12. С. 22. EDN: YOULBR.
6. Кwon Г. М., Вакс В. Б. Использование шкалы Лайкерта при исследовании мотивационных факторов обучающихся. DOI 10.24411/2304-120X-2018-11086 // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2018. № 11. С. 1039–1051. EDN: YOMBRR.
7. Likert scale: Explored and explained / Joshi A., Kale S., Chandel S., Pal D. K. DOI 10.9734/BJAST/2015/14975 // British Journal of Applied Science & Technology. 2015. № 7 (4). P. 396–403.
8. 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.
9. Савинский П. С., Козин В. В., Салутин Ф. В. Содержание моделирования и визуализации тактико-технической деятельности в спортивных играх и единоборствах. DOI 10.51871/2588-0500.2022.06.02.40 // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6, № 2 (19). Порядк. № 40. EDN: GMQKDC.
10. Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive success / Slimani M., Miarka B., Briki W., Cheour F. DOI 10.5812/asjsm.30840 // Asian Journal of Sports Medicine. 2016. № 7 (2). e30840.
11. Technical and tactical analysis of high-level kickboxing matches / Ouergui I., Hssin N., Franchini E., Gmada N., Bouhlef E. DOI 10.1080/24748668.2013.11868649 // International Journal of Performance Analysis in Sport. 2014. № 14 (2). P. 524–534.

REFERENCES

1. Ponkratov A. V. (2020), "Integration of information and cognitive technologies in the training process of highly qualified martial artists based on the triads of training objects of highly qualified martial artists", *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 7 (185), pp. 313–317, DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p313-317.
2. Kurmangaliyeva N. K., Nazarova V. V. (2016), "Application of information technologies in the implementation of sociological research methods", *Science and education of Greater Altai*, No. 2. pp. 109–117.
3. Belyakov M. Yu., Maltsev V. P. (2022), "Structural-functional and neurophysiological aspects of ensuring the sports activities of kickboxers (review)", *Journal of Medical and Biological Research*, Vol. 10. No. 4. P. 395–404, DOI 10.37482/2687-1491-Z122.
4. Kozin V. V., Salugin F. V. (2017), "Improvement of situational technique in the individual training of athletes in game sports and martial arts", *Modern Problems of Science and Education*, No 3, URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26485> (accessed 12.08.2025).

5. Salugin F. V., Kozin V. V. (2018), "Model of increasing the variability of tactical and technical actions of athletes taking into account the operational space", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 12, p. 22.
6. Kwon G. M., Wax V. B. (2018), "Using the Likert scale in the study of motivational factors of students", *Scientific and methodological electronic journal "Concept"*, No. 11. pp. 1039–1051, DOI 10.24411/2304-120X-2018-11086.
7. Joshi A., Kale S., Chandel S., Pal D. K. (2015), "Likert scale: Explored and explained", *British Journal of Applied Science & Technology*, Vol. 7, No. 4, pp. 396–403, DOI 10.9734/BJAST/2015/14975.
8. Martin A. A., Litmanovich A. V. (2018), "Situational approach to tactical training in martial arts on the example of judo", *Problems of Improving Physical Culture, Sport and Olympism*, No. 1, pp. 71–75.
9. Savinskiy P. S., Kozin V. V., Salugin F. V. (2022), "Content of modeling and visualization of tactical and technical activity in sports games and martial arts", *Modern Issues of Biomedicine*, Vol. 6, No. 2 (19), DOI 10.51871/2588-0500_2022_06_02_40.
10. Slimani M., Miarka B., Briki W., Cheour F. (2016), "Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive success", *Asian Journal of Sports Medicine*, Vol. 7, No. 2, e30840, DOI 10.5812/asjsm.30840.
11. Ouergui I., Hssin N., Franchini E., Gmada N., Bouhlef E. (2014), "Technical and tactical analysis of high-level kickboxing matches", *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Vol. 14, No. 2, pp. 524–534, DOI 10.1080/24748668.2013.11868649.

Информация об авторах:

Савинский П.С., аспирант кафедры теории и методики тхэквондо и спортивно-боевых единоборств, SPIN-код: 8639-4878.

Козин В.В., профессор кафедры теории и методики хоккея, ORCID: 0009-0003-8321-2729, SPIN-код 4299-2401.

Салугин Ф.В., профессор кафедры физической культуры, ORCID: 0009-0004-5489-3577, SPIN-код 4941-3158.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 24.07.2025.

Принята к публикации 31.08.2025.