

DOI 10.58351/2949-2041.2026.34.5.023

Емельянова Александра Сергеевна,
студент, МГУСиТ
Emelyanova Alexandra Sergeevna

Плотникова Наталия Сергеевна,
старший преподаватель, МГУСиТ
Plotnikova Natalia Sergeevna

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КИКБОКСИНГОМ
НА РАЗВИТИЕ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ:
РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ
INFLUENCE OF KICKBOXING CLASSES
ON THE DEVELOPMENT OF ATTENTION PROPERTIES
IN CHILDREN AGED 8-9: RESULTS OF AN EMPIRICAL STUDY**

Аннотация. В статье рассматривается влияние систематических занятий кикбоксингом на развитие свойств внимания у детей 8-9 лет. Исследование являлось эмпирическим и включало констатирующий и контрольный этапы. В качестве инструментария использовались таблицы Шульте и корректурная проба Бурдона. В исследовании участвовало 30 детей 8–9 лет. Полученные результаты показали положительную динамику по анализируемым показателям.

Abstract. The article examines the influence of systematic kickboxing classes on the development of attention properties in children aged 8-9 years. The study was empirical and included the ascertaining and control stages. The Schulte tables and the Bourdon proof-reading test were used as tools. The study involved 30 children aged 8-9 years. The results showed a positive trend in the analyzed indicators.

Ключевые слова: Внимание, младший школьный возраст, кикбоксинг, концентрация внимания, устойчивость внимания, переключение внимания.

Keywords: Attention, primary school age, kickboxing, concentration of attention, stability of attention, switching of attention, sports training.

Кикбоксинг (от kick – с англ. – «удар ногой»; boxing – «бокс»; сущ. м. р. – «кикбоксёр», «кикбоксер») – спортивное единоборство, зародившееся в 60-х – 70-х годах двадцатого века. Исторически подразделяется на американский кикбоксинг (фулл-контакт, фулл-контакт с «лоу-киком», лайт-контакт, поинтфайтинг), японский кикбоксинг (формат K-1), сольные композиции (музыкальные формы). На настоящий момент кикбоксинг является видом спорта с чётко установленными правилами, обязательным пунктом в которых является наличие защитного снаряжения на спортсмене. Перед началом боя наличие защитного снаряжения и пригодность для использования проверяет рефери.

Актуальность исследования определяется тем, что в младшем школьном возрасте внимание выступает одним из базовых условий успешной учебной деятельности, а спортивная тренировка может создавать благоприятную среду для его совершенствования. Целью работы стало выявление динамики концентрации, устойчивости, распределения и переключения внимания у детей младшего школьного возраста под воздействием занятий кикбоксингом.

Проблема развития внимания у детей младшего школьного возраста сохраняет высокую значимость в педагогике, психологии и теории физического воспитания. Именно в возрасте 8–9 лет ребенок переходит к более организованным формам учебной деятельности,



сталкивается с необходимостью длительно удерживать цель действия, быстро переключаться между заданиями, воспринимать и перерабатывать значительный объем информации. Недостаточная сформированность внимания в этот период отрицательно отражается не только на учебной успешности, но и на общей организованности поведения, способности к самоконтролю и точности выполнения двигательных действий. В отечественной психологической традиции внимание рассматривается как форма организации психической деятельности, тесно связанная с произвольной регуляцией, практическим действием и развитием высших психических функций [1]. Эти положения позволяют рассматривать двигательную деятельность как важный фактор развития внимания, особенно если она требует точности, быстроты реагирования и контроля за изменяющейся ситуацией.

Учебно-тренировочный процесс в кикбоксинге уже на начальном этапе включает упражнения на точность, выбор двигательного решения, сохранение концентрации в условиях физического утомления и быстрое переключение с одной задачи на другую. Исследование проводилось на базе спортивной секции кикбоксинга, в которой дети проходили начальную подготовку. В выборку вошли 30 детей в возрасте 8-9 лет, из них 18 мальчиков и 12 девочек. Все участники имели допуск к занятиям физической культурой и спортом по состоянию здоровья и не имели ранее длительного опыта систематических занятий спортивными единоборствами. Наблюдение за динамикой показателей осуществлялось в течение трех месяцев учебно-тренировочной работы.

Организация исследования включала два этапа. На первом, констатирующем этапе, определялся исходный уровень развития свойств внимания. На втором, контрольном этапе, проводилось повторное обследование после завершения цикла регулярных занятий кикбоксингом. Тренировочный режим составлял 3 занятия в неделю по 60 минут. В структуру занятия входили разминка, координационно-двигательные упражнения, упражнения на реакцию и точность, работа в парах, элементы передвижения и защиты, а также игровые задания, направленные на быстрое реагирование и удержание инструкции. Такая организация тренировочного процесса создавала условия для постоянной включенности ребенка в деятельность и требовала мобилизации внимания на протяжении всей тренировки.

Для диагностики использовались две методики. Первая – таблицы Шульте, традиционно применяемые для оценки скорости зрительного поиска, концентрации и переключения внимания. Суть задания состояла в последовательном нахождении чисел от 1 до 25 за минимальное время. Вторая – корректурная проба Бурдона, позволяющая оценить устойчивость внимания, темп работы, количество ошибок и пропусков. Применение данных методик обосновано их распространенностью в психодиагностической практике и пригодностью для обследования детей младшего школьного возраста [2]. Описания таблиц Шульте как метода исследования скорости ориентировочно-поисковых движений взгляда и объема внимания, а также корректурных проб как средства оценки концентрации и устойчивости внимания широко представлены в специализированных изданиях и учебных материалах.

Обработка результатов проводилась с использованием методов описательной статистики. Анализировались средние значения по группе на констатирующем и контрольном этапах. Для удобства интерпретации данные были представлены в сравнительном виде, что позволило отразить направление и величину изменений по каждому показателю.

Анализ полученных данных показал, что по завершении цикла занятий кикбоксингом у детей 8–9 лет наблюдается положительная динамика основных свойств внимания. Наиболее заметные изменения выявлены по показателям концентрации и переключения внимания, что выражается в сокращении времени выполнения таблиц Шульте и уменьшении количества ошибок в корректурной пробе.

Результаты представлены в Таблице 1.



Таблица 1

**Динамика показателей внимания у детей 8-9 лет
под влиянием занятий кикбоксингом**

| Показатель | Констатирующий этап | Контрольный этап | Изменение |
|--|---------------------|------------------|-----------|
| Среднее время выполнения таблиц Шульте, с | 48,3 | 35,6 | -12,7 |
| Уровень концентрации внимания по корректурной пробе, % | 68,2 | 82,5 | +14,3 |
| Устойчивость внимания, баллы | 3,2 | 4,1 | +0,9 |
| Количество ошибок в корректурной пробе, ед. | 7,8 | 4,2 | -3,6 |
| Количество пропусков, ед. | 6,1 | 3,5 | -2,6 |
| Эффективность работы по таблицам Шульте, баллы | 2,8 | 3,7 | +0,9 |
| Скорость переключения внимания, усл. ед. | 3,0 | 4,0 | +1,0 |

Содержательный анализ таблицы показывает, что среднее время выполнения таблиц Шульте уменьшилось на 12,7 секунды. Для детей младшего школьного возраста это существенное изменение, поскольку оно указывает не просто на ускорение зрительного поиска, но и на более организованный характер выполнения задания. Ребенок быстрее ориентируется в поле стимулов, меньше отвлекается и увереннее удерживает задачу до ее завершения. Повышение показателя эффективности работы по таблицам Шульте с 2,8 до 3,7 балла также подтверждает улучшение способности сосредоточиваться на задаче и поддерживать работоспособность в ограниченный промежуток времени.

Не менее показательной оказалась динамика по корректурной пробе Бурдона. Уровень концентрации внимания повысился с 68,2 до 82,5 %, то есть на 14,3 %. Одновременно количество ошибок сократилось с 7,8 до 4,2, а количество пропусков – с 6,1 до 3,5. Эти изменения свидетельствуют о том, что после тренировочного цикла дети стали выполнять однотипную, требующую сосредоточенности работу аккуратнее и стабильнее. Для младшего школьного возраста такое улучшение особенно значимо, так как именно в этот период внимание еще недостаточно устойчиво и легко нарушается под воздействием внешних раздражителей.

Показатель устойчивости внимания увеличился с 3,2 до 4,1 балла. Это говорит о повышении способности сохранять нужный уровень сосредоточенности на протяжении определенного времени без резкого снижения точности и темпа деятельности. Увеличение скорости переключения внимания с 3,0 до 4,0 условных единиц позволяет сделать вывод о том, что дети стали быстрее перестраиваться с одного задания на другое. В условиях кикбоксинга эта способность формируется естественным образом, поскольку ребенок должен постоянно менять характер действий: передвижение сменяется защитой, защита – атакующим действием, реакция на команду тренера – работой с партнером, а двигательная задача – соблюдением правил безопасности [3].

Важно отметить, что положительная динамика затронула сразу несколько свойств внимания. Это дает основание говорить не о случайном улучшении одного узкого показателя, а о комплексном развивающем эффекте. Иначе говоря, тренировочный процесс в кикбоксинге создает естественную многокомпонентную среду, в которой свойства внимания развиваются взаимосвязанно.

Выявленные изменения зависят не только от самого факта занятий кикбоксингом, но и от методики построения тренировочного процесса. Наибольший развивающий эффект дают те занятия, в которых используются упражнения на реакцию выбора, пространственную ориентацию, удержание двигательной инструкции, работу в условиях смены темпа и сигналов [4].



Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные данные могут быть использованы тренерами, педагогами дополнительного образования, учителями физической культуры и спортивными психологами. Включение в программу начальной подготовки специальных упражнений на концентрацию, переключение и распределение внимания позволяет повысить не только спортивную результативность детей, но и их общую организованность, способность следовать инструкции, контролировать собственные действия и сохранять работоспособность в учебной деятельности.

Следовательно, занятия кикбоксингом могут быть рекомендованы не только как средство физического воспитания и спортивной подготовки, но и как средство психолого-педагогического сопровождения развития детей 8–9 лет. Перспективой дальнейшей работы может стать расширение выборки, введение контрольной группы и более детальное изучение влияния отдельных элементов тренировочного процесса на различные свойства внимания

Список литературы:

1. Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика / Л. Ф. Бурлачук. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 351 с.
2. Выготский, Л. С. Психология развития. Избранные работы / Л. С. Выготский. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 281 с.
3. Горбачев, С. С. Теория и методика кикбоксинга: учебник / С. С. Горбачев, Е. В. Калмыков, В. А. Киселев, В. Н. Клещев. – Москва: Советский спорт, 2022. – 172 с.
4. Мячина, Ю. А. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста как фактор развития личности / Ю. А. Мячина // Научный аспект. – 2024. – [без указания страниц в доступном описании].

