

6. Litmanovich, M. (2013), *Teach me to play chess!*, Russian chess house, Moscow.
7. Makhov, A.S. (2005), *Formation of physical culture of the identity of rural teenagers in the conditions of activity of school sports club*, dissertation, St. Petersburg.
8. Mikhaylova, I.V., Shmelyov S.V. and Makhov, A.S. (2015), “Application of info communication tutorials in long-term preparation of athletes-chess players”, *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 70-73.
9. Mikhaylova, I.V., Shmelyov S.V. and Makhov, A.S. (2015), “Features of adaptive chess training of disabled children”, *Scientific notes of RGSU*, No. 2, pp. 54-64.
10. Mikhaylova, I.V. (2005), *Training of young highly skilled chess players by means of computer chess programs and "Internet"*, dissertation, Moscow.
11. Sukhin, I.G. (2012), *The subject "chess" at school as the instrument of development of thinking*, LAP Lambert Academic Publishing.
12. Fesenko, T.K. (2013), *A subject matter "Chess" at elementary school. Scientific and practical justification of the project concept*, Educational and methodical association "Spiritual Revival", Obninsk.
13. Chekhov V., Arkhipov S. and Komlyakov V. (2007), *Program of training of chess players of the IV-II categories*, Mozhaïsk printing combine, Moscow.

**Контактная информация:** alexm-77@list.ru

*Статья поступила в редакцию 22.05.2015.*

**УДК 796.835**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
КИКБОКСЕРОВ В РАЗДЕЛЕ К-1, ОТНОСЯЩИЕСЯ К НОКАУТИРУЮЩИМ  
СИТУАЦИЯМ**

*Артем Владимирович Коляда, аспирант,  
Александр Алексеевич Гришин, аспирант,*

*Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет (НИ ИрГТУ), г. Иркутск*

**Аннотация**

В статье проведен педагогический эксперимент по оценке влияния некоторых рекомендаций технико-тактической подготовки спортсменов различных весовых категорий (профессионалов и любителей). Подробно рассмотрены две группы спортсменов – контрольная (n=35) и экспериментальная (n=23), каждая включает спортсменов различных дивизионов и весовых категорий. Непосредственно перед поединками со спортсменами проводился инструктаж с целью минимизации числа нокаутирующих ситуаций. В ходе инструктажа спортсменам подробно объяснялись наиболее распространенные технико-тактические ошибки (ошибки коррекции, исполнения и ориентирования), в особенности, приводящие к нокауту, также давались некоторые установки относительно ударной техники и защиты. По результатам эксперимента спортсмены экспериментальной группы допустили достоверно меньше ошибок технико-тактического плана, достоверно меньше попадали в нокаутирующие ситуации. Спортсмены экспериментальной группы достоверно больше отправляли соперников в нокаут. По результатам педагогического эксперимента система рекомендаций призвана эффективной.

**Ключевые слова:** кикбоксинг, нокаут, К-1, удар, педагогический эксперимент.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.05.123.p111-114**

**RECOMMENDATIONS ON TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF  
KICKBOXERS (SECTION K-1) RELATED TO KNOCKOUT SITUATIONS**

*Artem Vladimirovich Kolyada, the post-graduate student,  
Alexander Alekseevich Grishin, the post-graduate student,  
National Research Irkutsk State Technical University, Irkutsk*

**Annotation**

The article depicts the pedagogical experiment conducted to evaluate the effect of some recommendations on the technical and tactical training of athletes of different weight categories (professionals

and amateurs). We scrutinized two groups of athletes – control (n=35) and experimental (n=23), including different divisions and weight categories athletes. Just before the fight we gave some instructions to the athletes to minimize the number of knockout situations. During the briefing the most common technical and tactical errors have been explained in details to the athletes (errors of correction, performance and orientation), in particular, leading to the knockout, the instructions relating to the attack and defense were also given (in connection with knockout situations). According to the results of the experiment the athletes of experimental group made significantly fewer errors of technical and tactical plan, significantly less fell into the knockout situation. Athletes of the experimental group knocked out their opponents significantly often. According to the results of the pedagogical experiment the recommendation system is acknowledged to be effective.

**Keywords:** kickboxing, knockout, K-1, kick, pedagogical experiment.

## ВВЕДЕНИЕ

Кикбоксинг K-1 в настоящее время характеризуется высокой агрессивностью ведения поединка, практически каждый бой спортсменов-профессионалов связан с нокаутирующими ситуациями. Малое число работ посвящено проблеме совершенствования технико-тактической подготовки кикбоксеров, связанных с нокаутирующими ситуациями. В связи с этим работа является актуальной.

Цель исследования заключается в выявлении эффективности рекомендаций по технико-тактическим действиям, связанных с нокаутирующими ситуациями, на спортивный поединок.

## МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В педагогическом эксперименте приняли участие кикбоксеры-любители средних весовых категорий (n=14, от 1 разряда до MC), а также кикбоксеры-профессионалы (n=9) средних и полутяжелых весовых категорий – экспериментальная группа. В состав контрольной группы входили 23 спортсмена-любителя и 12 спортсменов-профессионалов весовых категорий от средней до полутяжелой.

Эксперимент проводился непосредственно во время соревнований в г. Омске, Иркутске, Красноярске и Ангарске (в период с 15.09.2013 г. по 6.12.2014 г.). Это, в первую очередь, соревнования класса “А”, проводимые ФКР России, а также матчевые встречи спортсменов – профессионалов.

Для осуществления данной задачи был проведён предварительный инструктаж кикбоксеров, даны рекомендации. Спортсмены были подробно ознакомлены с основными ошибками ТТД, свойственными различным весовым категориями, таким как ошибки ориентирования, исполнения и коррекции.

Основными рекомендациями для спортсменов являлись (на основании работ) [3]:

- стремление к дифференциации своих технико-тактических действий (дистанции, манеры ведения боя), изменение их в ходе поединка, особенно в случае проигрывания по очкам в ходе боя;
- в связи с наибольшим количеством нокаутов боковым и прямым ударами руками в голову [1] делался акцент на защиту от данных ударных действий;
- спортсменам, желающим закончить бой досрочно, давалась рекомендация по нанесению ударов, неожиданных для соперника. Основной зоной нанесения ударов обозначалась голова, основным нокаутирующим ударом – передний боковой рукой [2].

Ниже приведены результаты педагогического эксперимента, оформленные в табличном виде.

Значения таких ошибок ориентирования, как “Неиспользование неблагоприятных ситуаций” и “Отсутствие перестройки тактики, неадекватная перестройка”, а также ошибок исполнения “Нарушение правил” и “Медленные или несвоевременные защиты, удары, переключения” также оказались достоверно выше в контрольной группе.

Таблица 1

**Сравнительный протокол ошибок тактического мастерства в экспериментальной и контрольной группах [4]**

Виды ошибок	Экспериментальная группа (n=23)	Контрольная группа (n=35)	Достоверность (по критерию Фишера)
<b>Ошибки ориентирования</b>			
Атака без подготовки	4	9 (1 Н)	p>0,05
Неиспользование благоприятных ситуаций	3	14	p>0,01
Неадекватное поведение в экстремальных ситуациях	2	8	p>0,05
Отсутствие перестройки тактики, неадекватная перестройка	4 (1 Н)	18 (2 Н, 1 КО)	p>0,01
Удары, застигшие спортсмена врасплох	15 (1 Н, 1 КО)	31 (3 Н, 2 КО)	p>0,05
<b>Ошибки исполнения</b>			
Неумелая подготовка (либо отсутствие подготовки) атаки	2	7	p>0,05
Неумелое использование неблагоприятных ситуаций	5	9	p>0,05
Нарушение правил	3	11	p<0,01
Неточные удары, провалы после ударов	12 (1 Н)	37 (2 Н)	p>0,01
Медленные или несвоевременные защиты, удары, переключения	14	33 (2 Н)	p<0,01
<b>Ошибки коррекции</b>			
Многочисленное, безрезультативное выполнение однотипных действий	4	18	p>0,01
Частое упрощение боя	9	23	p>0,01
Частые пропуски однотипных ударов	10	37(2 Н, 2 КО)	p>0,01
Нарушение одних и тех же правил	2	19	p>0,01

Таблица 2

**Характеристики, возникших нокаутующих ситуаций в контрольной и экспериментальной группах**

	Наблюдаемые спортсмены		Оппоненты		Коэффициент числа побед*
	Число нокаутов	Число нокадаунов	Число нокаутов	Число нокадаунов	
Экспериментальная группа (n=23)	1	3	6	26	0,78
Контрольная группа (n=35)	5	12	4	18	0,42
Достоверность	p<0,01		p<0,01		p<0,01

**Примечание:** \* – коэффициент числа побед, отношение побед к общему числу поединков.

**РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ**

Таким образом, общее число ошибок ориентирования, исполнения и коррекции в экспериментальной группе было ниже, чем в контрольной. Бойцы экспериментальной группы достоверно больше наносили ударов руками, удары кикбоксеров обладали большей точностью. Спортсмены достоверно меньше попадали в НС, однако больше отправляли противников в нокаут, нокадаун. В конце концов, спортсмены экспериментальной группы выиграли относительно большее количество поединков. Подводя итог вышеизложенному, стоит отметить, что система рекомендаций, данных спортсменам экспериментальной группы, направленная на коррекцию технико-тактических действий, связанных с нокаутующими ситуациями, является эффективной.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Гаськов, А.В. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе : монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин. – Красноярск : Изд-во Красноярского гос. ун-та, 2004. – 113 с.
2. Завьялов, А.И. Анализ нокаутующих ситуаций в профессиональном кикбоксинге К-1 в средних весовых категориях / А.И. Завьялов, А.В. Коляда, А.А. Гришин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 71-74.

3. Завьялов, А.И. Количественная и качественная оценка ударных действий в современном профессиональном кикбоксинге К-1 / А.И. Завьялов, А.В. Коляда, А.А. Гришин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 69–71.
4. Коляда, А.В. Оценка технико-тактического мастерства в любительском и профессиональном кикбоксинге К-1 / А.В. Коляда, А.А. Гришин, А.И. Завьялов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2014. – № 4 (30). – С. 62-66.

#### REFERENCES

1. Gaskov, A.V. and Kuzmin, V.A. (2004), *The structure and content of the competition-term activities in the box*, publishing house Krasnoyarsk State University, Krasnoyarsk.
2. Zavyalov, A.I., Kolyada A.V. and Grishin A.A. (2014), “Analysis knock situations in professional kickboxing K-1 in the middle weight classes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 118, No. 12, pp.71-74.
3. Zavyalov, A.I., Kolyada, A.V. and Grishin, A.A. (2014), “Quantitative and qualitative assessment of shock actions in modern professional kickboxing K-1”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 7, pp. 69-71.
4. Kolyada, A.V., Grishin, A.A. and Zavyalov, A.I. (2014), “Evaluation of technical and tactical skills in amateur and professional kickboxing K-1”, *Bulletin of the Krasnoyarsk State Pedagogical University V.P. Astafieva*, No. 4 (30), pp. 62-66.

**Контактная информация:** whitepower7@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 19.05.2015.*

**УДК 796.894**

### **УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ НАЧИНАЮЩИХ БОДИБИЛДЕРОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Виктор Петрович Косихин, доктор педагогических наук, доцент, Московский городской педагогический университет, г. Москва; Светлана Феликсовна Сокунова, доктор педагогических наук, доцент, Ульяновский государственный университет (УлГУ), г. Ульяновск; Сергей Андреевич Хорошилов, тренер по бодибилдингу, Фитнес-клуб «Самурай», г. Ульяновск*

#### **Аннотация**

Наиболее важная задача в управлении тренировочным процессом – организация комплекса управляющих воздействий на спортсмена, эффективно влияющих на его специальную работоспособность, повышение оперативности управления на основе своевременной коррекции тренировочного процесса, и в частности, использование компьютерных технологий, что позволяет более четко организовывать тренировочный процесс, создает условия для целенаправленного решения задачи совершенствования спортивного мастерства начинающих бодибилдеров.

**Ключевые слова:** управление тренировочным процессом, бодибилдинг, антропометрия, компьютерные технологии.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.05.123.p114-119**

### **MANAGEMENT OF THE TRAINING PROCESS OF BEGINNING BODYBUILDERS ON THE BASIS OF APPLICATION OF THE COMPUTER TECHNOLOGIES**

*Victor Petrovich Kosikhin, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, Moscow city pedagogical university, Moscow; Svetlana Feliksovna Sokunova, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, Ulyanovsk State University, Ulyanovsk; Sergey Andreevich Khoroshilov, bodybuilding coach, Fitness Club "Samurai", Ulyanovsk*

#### **Annotation**

The most important task in management of the training process – the organization of the complex of operating impacts on the athlete which effectively influences on his special working capacity, increase