

УДК 796.835(075.8)

ББК 75.715я73

Т33

Выпускающий редактор **Тодуа Л.М.**

Рецензент

Громов В.А. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ

Горбачев С.С. и др.

Т33 Теория и методика кикбоксинга : Учебник / С.С. Горбачев, Е.В. Калмыков, В.А. Киселев, В.Н. Клещев. – М.: «Торговый дом «Советский спорт», 2022. – 172 с.

ISBN 978-5-00129-255-5

Учебник написан в соответствии с требованиями программы подготовки специалистов по кикбоксингу в высших учебных заведениях физической культуры, обучающихся по направлению «Спорт», профилю – «Спортивная подготовка по виду спорта (кикбоксинг)».

В книге изложен курс теории и методики преподавания кикбоксинга, представлен комплекс профессионально-педагогических приемов для педагогической и тренерской работы в различных звеньях государственной системы физического воспитания. Раскрыты новейшие и самые эффективные способы совершенствования подготовки спортсменов и специалистов (тренеров) по данной дисциплине.

Учебник предназначен для преподавателей и студентов высших учебных заведений и среднего профессионального образования.

Учебный материал книги может быть положен в основу лекционного курса и практических занятий, а также использован тренерами, в целях реализации задач повышения квалификации по данному виду спорта.

УДК 796.835(075.8)

ББК 75.715я73

ISBN 978-5-00129-255-5

© Горбачев С.С., Калмыков Е.В.,

Киселев В.А., Клещев В.Н., 2022

© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022

Оглавление

Предисловие	3
ГЛАВА 1. Введение в предмет «Теория и методика кикбоксинга»	5
ГЛАВА 2. Общая характеристика кикбоксинга как вида спорта	9
2.1. Кикбоксинг в отечественной системе физвоспитания	9
2.2. Характеристика современного кикбоксинга	14
2.3. Классификация, систематика и терминология кикбоксинга	17
ГЛАВА 3. История кикбоксинга. Тенденции и перспективы развития	24
3.1. Становление кикбоксинга и первые результаты его развития	24
3.2. Профессиональный кикбоксинг в России: история, проблемы, перспективы	28
ГЛАВА 4. Характеристика физических качеств кикбоксера и методика их воспитания	35
4.1. Физические качества кикбоксера. Общая и специальная физическая подготовка. «Перенос тренированности»	35
4.2. Сила кикбоксера. Методика воспитания	38
4.3. Быстрота кикбоксера	43
4.4. Выносливость кикбоксера	46
4.5. Координационные способности (ловкость). Их совершенствование	50
4.6. Гибкость кикбоксера. Развитие гибкости	52
4.7. Способность к сохранению равновесия и ее совершенствование	54
ГЛАВА 5. Техника кикбоксинга. Методика ее совершенствования	56
5.1. Боевая стойка	56
5.2. Перемещения	59
5.3. Удары руками	60
5.4. Удары ногами	69
5.5. Удары коленом	79

Оглавление

5.6. Подсечки.....	80
5.7. Защиты.....	82
5.8. Связки и комбинации в кикбоксинге. Система движений. Индивидуальные особенности техники. Скоростно-силовые характеристики техники	86
5.9. Особенности техники в различных дисциплинах кикбоксинга.....	94
5.10. Места нанесения ударов	94
ГЛАВА 6. Тактика и тактическая подготовка в кикбоксинге.....	96
6.1. Тактика и стратегия кикбоксинга.....	96
6.2. Тактическая подготовка в кикбоксинге	97
6.2.1. Планирование боя	97
6.2.2. Наиболее часто встречающиеся типы противников	99
6.2.3. Тактические приемы кикбоксинга	106
6.2.4. Подготовительные, наступательные и оборонительные действия	107
6.3. Совершенствование тактических возможностей кикбоксера.....	109
6.4. Правила соревнований и тактическая подготовка	111
6.5. Оценка степени тактической подготовленности	112
ГЛАВА 7. Психологическая подготовка в кикбоксинге	114
7.1. Понятие «психологическая подготовка». Общая и специальная психологическая подготовка.....	114
7.2. Волевые качества кикбоксера. Их воспитание	116
7.3. Мотивационные аспекты подготовки	120
7.4. Приемы воздействия на психику спортсмена.....	121
7.5. Совершенствование психических качеств.....	126
7.6. Предстартовые состояния.....	131
7.7. Послесоревновательные психические состояния	133
7.8. Психологические характеристики подготовленности к соревнованиям	134
ГЛАВА 8. Многолетняя подготовка в кикбоксинге	137
8.1. Факторы, определяющие особенности многолетней подготовки в кикбоксинге.....	137
8.2. Возрастные зоны в подготовке кикбоксеров	137
8.3. Интенсификация процесса подготовки в кикбоксинге....	142

Оглавление

ГЛАВА 9. Соревновательная деятельность. Система соревнований в кикбоксинге	145
9.1. Роль и функции соревнований в кикбоксинге	145
9.2. Общая характеристика правил соревнований и судейства в кикбоксинге.....	149
9.3. Соревнования и динамика роста спортивных достижений как составляющие системы спортивной подготовки	152
ГЛАВА 10. Управление процессом подготовки в кикбоксинге	156
10.1. Схема управления и контроля в подготовке кикбоксеров	156
10.2. Модели в подготовке кикбоксеров	156
10.3. Этапный, текущий, оперативный контроль	160
Список литературы	162
Приложение	166