

УДК 796.835(075.8)

ББК 75.715я73

Т33

Выпускающий редактор **Тодуа Л.М.**

Рецензент

Громов В.А. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ
тяжелогоатлетических 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 |