

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Глава 1	
История возникновения и развития кикбоксинга	4
Глава 2	
Кикбоксинг в отечественной системе физвоспитания	14
Глава 3	
Классификация, систематика и терминология кикбоксинга	19
Глава 4	
Основные элементы техники кикбоксинга	25
4.1. Боевая стойка	25
4.2. Перемещения	27
4.3. Удары руками	29
4.4. Удары ногами	37
4.5. Подсечки	47
4.6. Защиты	49
4.7. Связки и комбинации в кикбоксинге. Система движений. Индивидуальные особенности техники. Скоростно- силовые характеристики техники	53
4.8. Особенности техники в различных дисциплинах кикбоксинга	62
4.9. Места нанесения ударов	64
Глава 5	
Обучение и тренировка в кикбоксинге	66
5.1. Определения понятий «обучение» и «тренировка» в кикбоксинге	66
5.2. Принципы, методы и средства обучения и тренировки в кикбоксинге	67
5.3. Принципы спортивной тренировки	71
5.4. Освоение возможностей кикбоксинга	73
5.5. Особенности обучения технике кикбоксинга	76

Глава 6	Характеристика системы подготовки спортсменов в кикбоксинге и основные направления ее совершенствования	80
6.1.	Динамика роста спортивных достижений и составляющие системы спортивной подготовки	90
6.2.	Основные направления совершенствования системы спортивной подготовки	93
Глава 7	Основы построения тренировки в кикбоксинге	95
7.1.	Характеристика адаптационных процессов в организме спортсменов	95
7.2.	Утомление и восстановление при мышечной деятельности	100
Глава 8	Техническая подготовка в кикбоксинге	104
8.1.	Определение понятий «техника», «техническая подготовка» и «техническая подготовленность»	104
8.2.	Показатели уровня технической подготовленности	104
8.3.	Характеристика процесса становления и совершенствования техники	110
8.4.	Причины ошибки и их проявления при освоении и совершенствовании техники кикбоксинга	113
Глава 9	Тактика и тактическая подготовка в кикбоксинге	116
9.1.	Тактика и стратегия в кикбоксинге	116
9.2.	Тактическая подготовка в кикбоксинге	117
9.3.	Совершенствование тактических возможностей кикбоксера	130
9.4.	Правила соревнований и тактическая подготовка	131
9.5.	Оценка степени тактической подготовленности	132
Глава 10	Физические качества кикбоксера. Их совершенствование и оценка	133
10.1.	Физические качества кикбоксера, общая и специальная физическая подготовка, «перенос» тренированности	133
10.2.	Сила кикбоксера. Развитие силы	135
10.3.	Быстрота кикбоксера. Ее совершенствование	140
10.4.	Выносливость кикбоксера	143

10.5.	Координационные способности (ловкость) и их совершенствование	145
10.6.	Гибкость. Развитие гибкости в кикбоксинге	147
10.7.	Способность к сохранению равновесия	156
Глава 11	Психологическая подготовка в кикбоксинге	157
11.1.	Определение понятия «психологическая подготовка». Общая и специальная психологическая подготовка	157
11.2.	Волевые качества кикбоксера и их воспитание	159
11.3.	Мотивационные аспекты подготовки	164
11.4.	Приемы воздействия на спортсмена	165
11.5.	Структура и совершенствование психологических возможностей	169
11.6.	Предстартовые состояния	173
11.7.	Послесоревновательные психические состояния	175
11.8.	Психологические характеристики подготовленности к соревнованиям	177
Глава 12	Построение занятий в кикбоксинге	178
12.1.	Построение занятий в кикбоксинге и характеристика их возможных вариантов	178
12.2.	Нагрузка в занятии	185
Глава 13	Построение микроциклов в подготовке кикбоксеров	189
13.1.	Характеристика микроциклов, применяемых в подготовке кикбоксеров	189
13.2.	Направленность нагрузок в микроциклах и особенности восстановления после них	191
13.3.	Нагрузки в микроциклах на различных этапах многолетней подготовки	196
13.4.	Особенности построения микроциклов в связи с количеством занятий в течение дня	197
13.5.	Примеры построения микроциклов в подготовке кикбоксеров	198
Глава 14	Мезоциклы к кикбоксинге. Направленность мезоциклов	207
Глава 15	Построение тренировочного процесса в макроциклах	210
15.1.	Количество макроциклов в подготовке кикбоксеров	210

15.2. Периодизация макроциклов и характеристика периодов	211
---	-----

Глава 16 Многолетняя подготовка в кикбоксинге 217

16.1. Факторы, определяющие особенности многолетней подготовки в кикбоксинге	217
16.2. Возрастные зоны в подготовке кикбоксеров	217
16.3. Интенсификация процесса подготовки в кикбоксинге	223

Глава 17 Юношеский кикбоксинг 225

17.1. Истоки и развитие юношеского кикбоксинга в России	225
17.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности подростков, юношей и девушек	228

Глава 18 Материальное обеспечение занятий кикбоксингом 232

18.1. Экипировка кикбоксера	232
18.2. Инвентарь для занятий кикбоксингом	234

Глава 19 Соревнования в кикбоксинге 237

19.1. Роль и функции соревнований в кикбоксинге	237
19.2. Общая характеристика правил соревнований и судейства в кикбоксинге	240

Глава 20 Научно-исследовательская работа в кикбоксинге 244

20.1. Состояние и перспективы научно-исследовательской работы в кикбоксинге	244
20.2. Этапы и структура научно-исследовательской работы	245
20.3. Характеристика этапа сбора информации при ведении научно-исследовательской работы	247
20.4. Краткая характеристика методов научного исследования в кикбоксинге	251

Глава 21 Режим, гигиена, врачебный контроль в кикбоксинге. Средства восстановления и повышения работоспособности 254

21.1. Режим дня	254
21.2. Гигиена при занятиях кикбоксингом	257

21.3. Защитное снаряжение и закаливание ударных поверхностей	257
21.4. Сон	258
21.5. Очищение организма спортсмена	258
21.6. Питание	259
21.7. Врачебные обследования	260
21.8. Самоконтроль	263
21.9. Средства восстановления и повышения работоспособности	264
21.10. Восстановительные мероприятия	265
21.11. Тренировка в условиях среднегорья и высокогорья	266

Глава 22 Управление и контроль в подготовке кикбоксеров 268

22.1. Схема управления и контроля в подготовке кикбоксеров	268
22.2. Модели в подготовке кикбоксеров	269
22.3. Этапный, текущий, оперативный контроль	272

Глава 23 Контрольные нормативы в подготовке кикбоксеров 274

Глава 24 Подготовка к экзаменам 277

Список литературы	281
-------------------------	-----