

75.713

Л63

В. В. Лисицын

**МЕТОДОЛОГИЯ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ЖЕНСКОМ БОКСЕ**



URSS

В. В. Лисицын

**МЕТОДОЛОГИЯ
СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ
В ЖЕНСКОМ БОКСЕ**



URSS
МОСКВА

ББК 75.713
УДК 796.8
Л 63

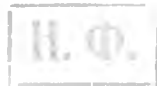
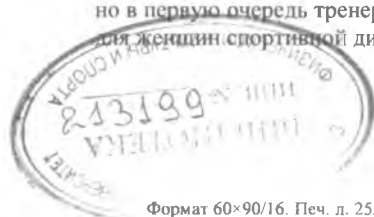
Лисицын Виктор Владимирович

Методология спортивной подготовки в женском боксе. — М.: ЛЕНАНД, 2017. — 408 с.

Задача монографии — раскрыть теоретические и практические аспекты подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров. С этой целью автор излагает методологические основы общей физической, технико-тактической и психологической подготовки спортсменок, а также способы и средства повышения их спортивного мастерства посредством формирования специальных физических способностей и работы на «фигурах» и «модулях», стимулирующих совершенствование технико-тактических качеств.

Пристальное внимание в книге отводится эмоционально-волевым и психофизиологическим особенностям женщин-боксеров, специфике работы с ними на этапах учебно-тренировочной, предсоревновательной и соревновательной деятельности с учетом полового диморфизма и гендерных отношений в спорте высших достижений.

Работа предназначена всем, кто занимается проблемами современного бокса, но в первую очередь тренерам и преподавателям этой достаточно нетрадиционной для женщин спортивной дисциплины, ставшей частью олимпийской программы.



Формат 60×90/16. Печ. л. 25,5. Зак. № АЛ-565.

Отпечатано в ООО «ЛЕНАНД».

117312, Москва, пр-т Шестидесятилетия Октября, 11А, стр. 11.

ISBN 978-5-9710-4269-3

© В. В. Лисицын, 2016

© ЛЕНАНД, 2016

21538 ID 224034



Все права защищены. Никакая часть настоящей книги не может быть воспроизведена или передана в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, а также размещение в Интернете, если на то нет письменного разрешения владельцев.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	4
Введение	8
РАЗДЕЛ I. Становление и эволюция научных представлений о женском спорте	20
РАЗДЕЛ II. Женский бокс: история и современность	53
2.1. Генезис и эволюция мирового женского бокса	55
2.2. Развитие женского бокса в России	79
РАЗДЕЛ III. Отличительные черты формирования организма высококвалифицированных женщин-боксеров	88
3.1. Половой диморфизм в спорте высших достижений	91
3.2. Гендер и спортивные отношения: социокультурные и педагогические проблемы	111
3.3. Морфофункциональные и физиологические особенности, адаптационные возможности и специфика тренировочной деятельности спортсменок	136
РАЗДЕЛ IV. Теоретические и практические аспекты системы спортивной подготовки женщин-боксеров высокого класса	164
4.1. Физическое развитие спортсменок	170
4.2. Формирование специальных физических качеств женщин-боксеров	189
4.3. Теоретико-методологические основы технических и тактических действий в современном боксе	214
4.4. Совершенствование технико-тактического мастерства спортсменок (работа на «фигурах» и «модулях»)	273
4.5. Психологические и эмоционально-волевые факторы спортивной деятельности женщин-боксеров	316
Заключение	342
Послесловие	350
Мини-словарь для чтения монографии	371
Список использованной литературы	385