

**ЛИСИЦЫН Виктор Владимирович**

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва – 2015

Работа выполнена Федеральном государственном бюджетном учреждении  
«Федеральный научный центр физической культуры и спорта»

**Научный руководитель** доктор педагогических наук, профессор  
**Шустин Борис Нахимович,**

**Официальные оппоненты:** **Калмыков Евгений Викторович**  
доктор педагогических наук, профессор,  
ФГБОУ ВПО «Российский государственный  
университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма», заведующий кафедрой  
теории и методики бокса и кикбоксинга.

**Филимонов Василий Иванович**  
доктор педагогических наук, профессор,  
ФГБОУ ВПО «Российский государственный  
геологоразведочный университет имени Серго  
Орджоникидзе», профессор кафедры  
физического воспитания и спорта.

**Ведущая организация:** Федеральное государственное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
«Уральский государственный университет физической культуры»,  
г. Челябинск

Защита диссертации состоится "01" октября 2015г. в 13.00 часов на  
заседании диссертационного совета Д 311.002.02. на базе Федерального  
государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр  
физической культуры и спорта» по адресу: 105005, Москва, Елизаветинский  
пер., 10, стр.1.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке Федерального  
государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр  
физической культуры спорта»; [www.vniifk.ru](http://www.vniifk.ru).

Автореферат разослан «   » \_\_\_\_\_ 2015 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета



Тарасова Л.В.

## **Общая характеристика работы**

**Актуальность темы исследования.** Современный спорт характеризуется не только высокой интенсивностью тренировочных нагрузок, привлечением наукоемких технологий спортивной подготовки, но и сокращением разрыва результатов между мужчинами и женщинами. Современные женщины-боксеры демонстрируют высокие спортивные достижения на международных турнирах, чемпионатах Европы, мира и Олимпийских Играх.

Поединки сильнейших в мире женщин-боксеров отличаются динамичностью и активностью, большим числом неожиданных и сложных атакующих ситуаций, многообразием отточенной техники и выбором рациональной тактики (Н.Н.Карпович, 2004). Однако организация технико-тактической подготовки женщин-боксеров требует нового подхода в тренировке спортсменок.

В основе двигательной деятельности боксеров лежит скоординированная работа ног при передвижении, согласованная с рациональными и оптимальными ударными и защитными действиями, а также эффективным проведением финт - атак и ближнего боя.

Эффективная двигательная деятельность боксера формируется на основе изучения и совершенствования техники бокса, посредством традиционной «школы бокса», в которой в произвольной форме и последовательности выполняются передвижения и базовые технико-тактические действия. У боксеров-женщин рациональное соотношение комбинаций ударов, их взаимосвязь с защитными и контратакующими действиями, а также интенсивность их выполнения учитывается крайне редко (А.А.Атилов, 2007).

Анализ специальной литературы и обобщение личного практического опыта свидетельствуют о недостаточной степени разработанности темы исследования. Основным недостатком в подготовке женщин-боксеров, является уровень технико-тактической подготовленности. Анализ специфических закономерностей формирования различных сторон технико-тактического мастерства женщин-боксеров высокого класса позволяет определить и обосновать адекватные уровню подготовленности средства и методы, возможные пути их внедрения,

обуславливающие, в конечном счете, рациональную и оптимальную стратегию достижения высоких спортивных результатов.

Выявление и разрешение противоречий между высокой значимостью технико-тактической подготовленности женщин-боксеров и недостаточной разработанностью средств и методов ее совершенствования в учебно-тренировочном процессе составляют актуальность представленной работы.

**Цель исследования** - Повышение уровня технико-тактической подготовленности высококвалифицированных женщин-боксеров.

**Объект исследования** – тренировочная и соревновательная деятельность женщин-боксеров.

**Предмет исследования** – технико-тактическая подготовка женщин-боксеров высокого класса.

#### **Задачи исследования.**

1. Определить уровень технико-тактической подготовленности высококвалифицированных женщин-боксеров.

2. Разработать комплексы специальных передвижений в ходе совершенствования базовой техники бокса и методику их реализации на этапах подготовки женщин-боксеров к соревнованиям.

3. Экспериментально обосновать эффективность технико-тактической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров с использованием разработанных комплексов и средств тренировки.

#### **Гипотеза исследования.**

Разработка и внедрение в тренировочный процесс боксеров-женщин высокого класса новых комплексов базовых технико-тактических действий, основанных на передвижениях, объединенных в две группы «фигуры» и «модули», что позволит значительно повысить эффективность совершенствования технико-тактической подготовленности и оптимизировать объем и структуру тренировочных нагрузок при подготовке к основным соревнованиям.

### **Научная новизна исследования.**

В результате исследования выявлен модельный уровень специальной технико-тактической подготовленности высококвалифицированных женщин-боксеров на этапе предсоревновательной подготовки;

- сформулирована система совершенствования технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса на основе применения комплексов тренировочных заданий, объединенных в две группы – «фигуры» и «модули»;

- научно обоснованы объем и интенсивность тренировочных нагрузок технико-тактического характера женщин-боксеров на «фигурах» и «модулях» на этапе подготовки к соревнованиям.

**Теоретическое значение** полученных результатов заключается в расширении и углублении современных представлений о роли технико-тактической подготовки в тренировочном процессе высококвалифицированных боксеров-женщин.

Научно обоснована необходимость повышения уровня технико-тактической подготовленности женщин-боксеров, в соответствии с современными требованиями к уровню специальной подготовленности в видах единоборств.

**Практическая значимость** диссертационного исследования заключается в том, что разработанная система технико-тактической подготовки женщин-боксеров позволяет значительно повысить эффективность их тренировочного процесса.

Результаты исследований внедрены в практику работы тренеров и высококвалифицированных боксеров-женщин, что подтверждено 2-я актами внедрения научно-исследовательских разработок.

Данные исследования могут быть внедрены в практику работы тренеров и специалистов по боксу и использованы:

- при планировании и реализации учебно-тренировочного процесса для мужчин и женщин, особенно в части конструирования и коррекции нагрузок технико-тактической направленности;

- для индивидуального формирования арсенала технико-тактических действий и повышения надежности их выполнения в условиях соревновательной деятельности;

- при разработке программ, учебников и учебно-методических пособий для ДЮСШ и СДЮШОР, специализирующихся в боксе.

**Методология исследования.** Методологическую основу настоящей диссертационной работы составили научные исследования отечественных авторов в области методологии построения системного анализа - П.К.Анохин, И.В.Блауберг, В.Н.Садовский, Э.Г.Юдин, и др.; теории и методики спортивной тренировки - Л.П.Матвеев, В.П.Филин, Ф.П.Суслов, М.Я.Годик, В.М.Зациорский, Ю.Д.Железняк, А.П.Матвеев, С.Д.Неверкович, Ю.Г.Травин, Б.Н.Шустин, и др.; основные направления научных исследований в области бокса: К.В.Градополов, Н.А.Худадов, Е.В.Калмыков, В.И.Филимонов, В.Е.Котешев, Е.М.Макаренко и др.

**Методы исследования:** обзор научно-методической литературы, анализ соревновательной деятельности женщин-боксеров, контроль тренировочного процесса и функциональной подготовленности женщин-боксеров на базе информационно-аналитического центра спортивных единоборств ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, педагогический эксперимент, статистический анализ результатов исследования.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

- снижение результативности женщин-боксеров определяется отставанием характеристик соревновательной деятельности от модельного уровня по коэффициенту эффективности атаки (ЭА) и плотности эффективной атаки (ПлА), что свидетельствует о недостаточном уровне их технико-тактической подготовленности;

- использование на этапах предсоревновательной подготовки технико-тактических комплексов, основанных на передвижениях боксеров индивидуально и в парах, объединенных в две группы в разных мезоциклах, должно по объему и интенсивности соответствовать задачам базовой, специальной и непосредственной подготовки к соревнованиям;

- эффективность применения технологии технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса, основанной на выполнении комплексов упражнений «фигуры» и «модули» на этапе подготовки к основным соревнованиям, определяется положительной динамикой характеристик соревновательной деятельности и динамикой прироста функционального резерва тренированности, а также результатами выступлений на основных соревнованиях спортивного сезона.

**Степень достоверности апробация результатов исследования** обусловлена анализом современной проблемы технико-тактической подготовки боксеров, обобщением практического опыта работы со сборными командами России по женскому боксу в качестве старшего тренера сборной команды, изучением программного материала по спортивной подготовке.

Результаты исследования внедрены в тренировочный процесс сборной команды Российской Федерации женского бокса, что подтверждено актами внедрения полученных результатов в практику.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе Одинцовского гуманитарного института Московской области и в Центре спортивных единоборств Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК). В исследовании приняла участие группа женщин-боксеров высокого класса в количестве 24 спортсменок в возрасте 20-25 лет, средних весовых категорий (57-64 кг).

На первом этапе были проанализированы протоколы соревновательных выступлений и технико-тактические действия сильнейших спортсменок, специализирующихся в женском боксе. Разработан модельный уровень физической, специальной и технико-тактической подготовленности высококвалифицированных женщин-боксеров.

На втором этапе исследования разработана система технико-тактической подготовки женщин-боксеров с использованием комплексов тренировочных средств на «фигурах» и «модулях» на этапе их предсоревновательной подготовки.

На третьем этапе исследования систематизированы и структурированы полученные результаты, апробированы и внедрены в практику тренировочной деятельности высококвалифицированных боксеров-женщин технико-тактические комплексы: «фигуры» и «модули».

**Структура и объем диссертации.** Работа состоит из введения, четырех глав, семи выводов, практических рекомендаций, заключения, списка использованной литературы и приложений. Исследование изложено на 138 страницах машинописного текста и содержит 45 рисунков и 3 таблицы.

### **Основное содержание работы**

Исследование уровня технико-тактической подготовленности высококвалифицированных женщин-боксеров проводилось на чемпионате России 2013 г. На основе полученных данных был разработан модельный уровень атакующих, контратакующих, действий, встречной атаки «на отходе» и ближнего боя. Результаты анализа соревновательной деятельности представлены в таблице 1.

Таблица 1- Динамика характеристик эффективной атаки (ЭА) по весовым категориям

Весовые категории, кг	48	51	54	57	60	64	69	75	81	+81
Эффективность атаки, %	0,64	0,68	0,78	0,65	0,63	0,78	0,64	0,62	0,58	0,72

По результатам выполненных исследований было выявлено, что фактические значения характеристик соревновательной деятельности, полученных на основных соревнованиях, а именно коэффициент эффективности атаки (ЭА) и плотности эффективных атакующих действий (ПЭА), достоверно отличались требований модели в каждой весовой категории. Так в среднем, по коэффициенту ЭА отставание составило 18,2%, а по ПЭА – 34,6% ( $p < 0,01$ ).

В основе данной проблемы лежит неэффективное освоение и применение современными спортсменками «школы бокса». «Школа бокса» - комплекс тренировочных средств, направленных на совершенствование технической подготовленности боксеров и тактики соревновательного боя, который



применяется в тренировочном процессе в больших объемах и с низкой интенсивностью.

Для компенсации недостатков технико-тактической подготовки высококвалифицированных спортсменок была разработана система средств с использованием комплексов тренировочных заданий, объединенных в две группы - «фигуры» и «модули», основное содержание которых направлено на совершенствование технико-тактического мастерства при передвижении спортсменок (индивидуально и в парах) по траектории различных геометрических фигур. Геометрические фигуры – прямая линия, треугольник, полукрест, круг, квадрат и конфигурация, состоят из нескольких вариантов и схем, по которым выполняются специальные передвижения и выполняются атакующие, защитные и ложные технико-тактические действия (рисунок 1).

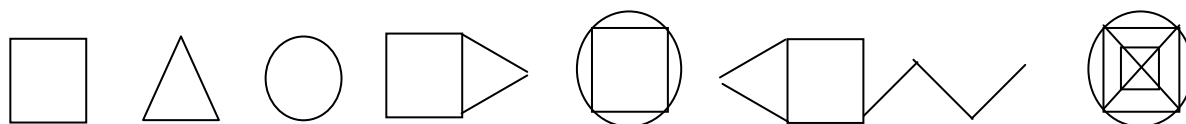


Рисунок 1 – Геометрические фигуры передвижений и выполнения технико-тактических действий

Всего разработано 36 «фигур» для индивидуального совершенствования преимущественно технических действий, и 20 «модулей» для совершенствования в парах (формирование в большей степени тактических действий, а также технических в условиях сбивающих факторов).

Комплекс «фигур» включает в себя 37 алгоритмов специальных действий, а комплекс «модулей» – 22 варианта алгоритмов специальных действий. Важным условием их применения является соблюдение принципа - от простого к сложному. Алгоритм выполнения специальных технико-тактических действий строился следующим образом: сначала выполняется работа на «фигурах», затем на «модулях».

Работа на «фигурах» позволяет выполнять в больших объемах задания от достаточно простых, до очень сложных комбинаций, на большой скорости,

доводя до автоматизма различные приемы, концентрируя внимание на полном объеме арсенала технических навыков.

В процессе исследования были определены наиболее часто используемые действия, направленные на совершенствование техники в женском боксе:

– передвижения ногами, производимые в боевой или фронтальной стойке: челнок – приставной шаг – вышагивание – боксерский шаг;

– удары на месте и удары в передвижении – челнок с ударом, приставной шаг с ударом (одноударная комбинация), двух, трех и четырехударные комбинации под одноименные и разноименные ноги, вышагивание с ударами, подскоки с ударами;

– защиты, выполняемые туловищем, с помощью ног и рук.

Так же были определены действия, направленные на совершенствование тактики соревновательного боя:

– контратака (одно, двух, трех и четырех ударные комбинации, после защиты);

– встречная атака (встречный удар левой или правой рукой, одно, двух, трех и четырех ударные комбинации);

– финт-атака (вперед, на отходе, контратака и встречная атака);

– ближний бой (вхождение, непосредственно бой и выход).

Работа на «модулях» – является самостоятельной частью системы подготовки высококвалифицированных спортсменок.

Интенсивность выполнения упражнений должна быть безостановочной, продолжительной, с циклическим повторением одного или нескольких «модулей». Исходя из тактического варианта, работа на «модуле» строится таким образом, чтобы в техническом плане количество движений было для обоих партнеров одинаковым.

К числу наиболее часто применяемых «модулей» следует отнести следующие:

- контратака (одноударная в голову после защиты корпусом, ногами и руками, 2-х и 3-х ударные комбинации);

- встречная атака (с продолжением, с добавлением 2-х и 3-х ударных комбинаций);
- финт – атака (вперед, 2-х и 3-х ударные финт – атаки);
- финт – контратака (одно, двух, трех или четырех ударные комбинации);
- финт – встречная атака (одно, двух или трех или четырех ударные комбинации);
- финт – атака (одно и двух ударные на отходе);
- финт – повторная атака (два варианта: вперед-назад и назад-вперед);
- ближний бой.

В ходе предварительных исследований все разработанные «модули» выполнялись с использованием оценки частоты сердечных сокращений (ЧСС), в реальном масштабе времени. Таким образом, была произведена оценка тренировочной нагрузки всех «фигур» и «модулей», которая позволила рационально распределить объемы и тренировочные средства в мезоциклах подготовки.

Широкий диапазон интенсивности выполнения различных «фигур» и «модулей» позволил рационально планировать тренировочные нагрузки в мезоциклах подготовки (рисунки 2, 3).

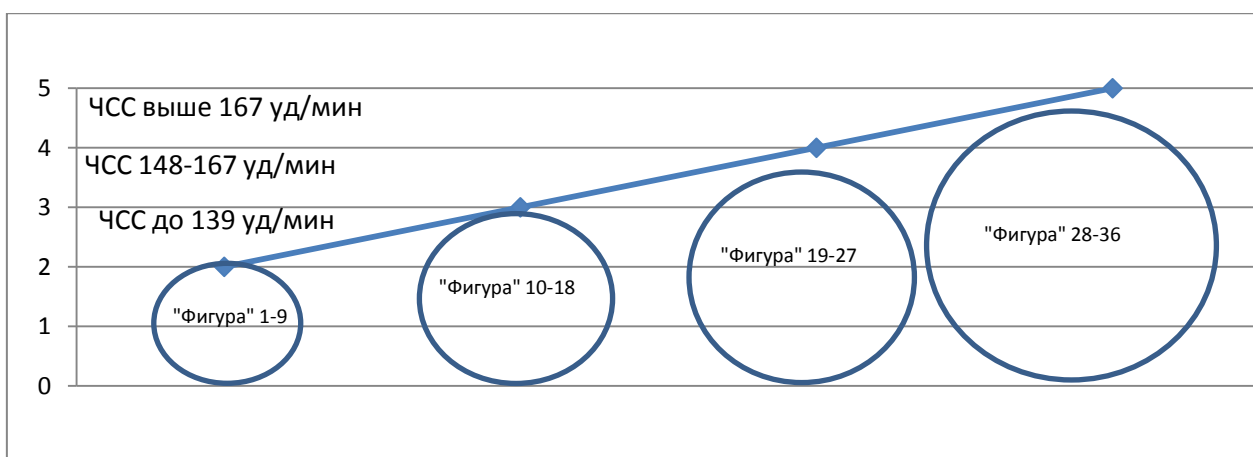


Рисунок 2 – Распределение тренировочных нагрузок при выполнении работы на «фигурах» разной сложности

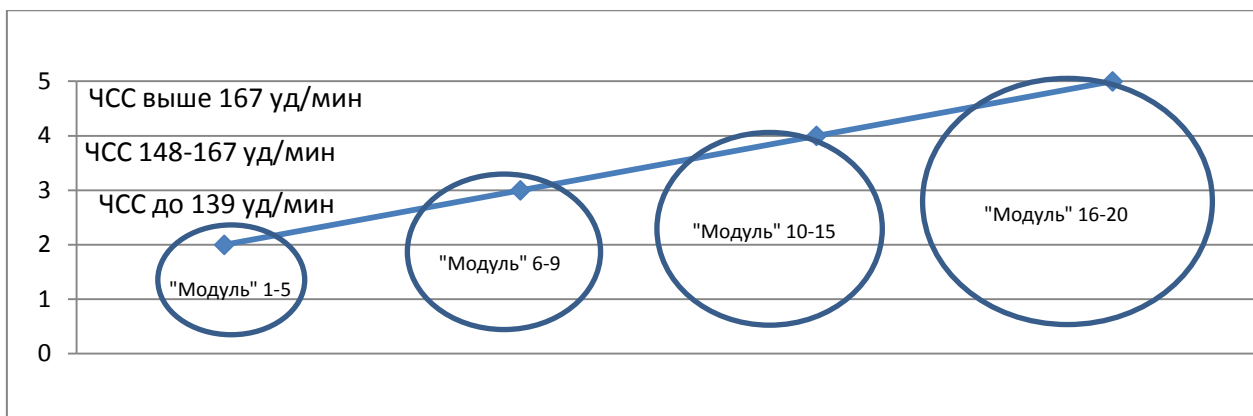


Рисунок 3 - Распределение тренировочных нагрузок при выполнении работы на «модулях» разной сложности

Педагогический эксперимент строился на модели трех мезоциклов подготовки к соревнованиям. В ходе педагогического эксперимента, с целью совершенствования технико-тактической подготовки женщин-боксеров использовались разработанные комплексы тренировочных средств с использованием «фигур» и «модулей», осуществляемые непрерывно и поступательно, с последовательным ростом интенсивности тренировочных нагрузок.

Основная задача базового мезоцикла подготовки, состоящая из 13 тренировочных дней – сопряженное повышение функционально-физических и технико-тактических кондиций спортсменок, нашла свое отражение в общем объеме тренировочной работы, в котором 59% средств, составили ОФП и СФП (рисунок 4).

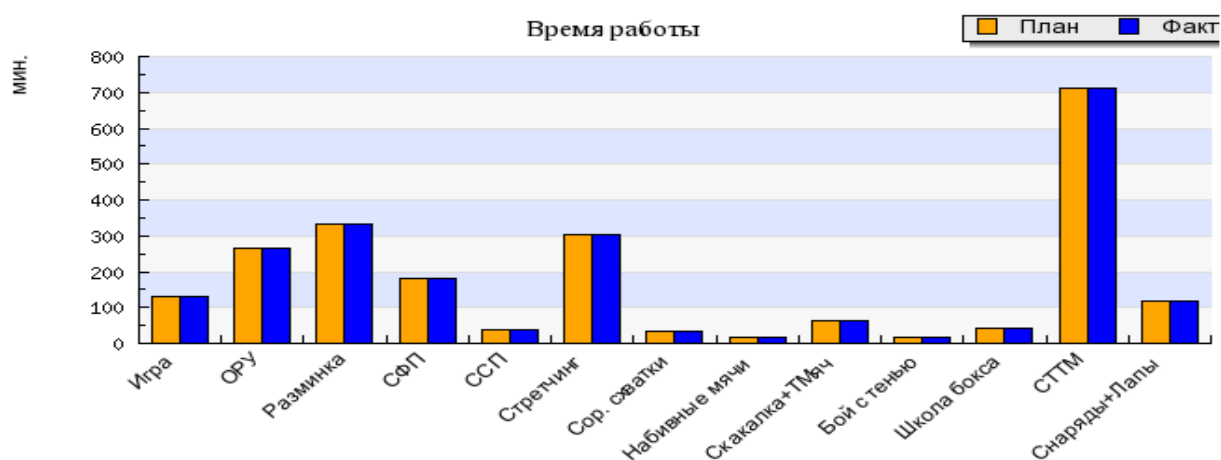


Рисунок 4 - Структура и содержание МЦ базовой подготовки

На средства специальной подготовки было отведено 889 мин из общего объема тренировочной работы (39,4%), причем основное внимание уделялось разработанной технологии совершенствования технико-тактического мастерства (СТТМ) – комплексу работы на «фигурах» и «модулях», которое составило более 30% от общего объема времени совершенствования технико-тактического мастерства (рисунок 5).

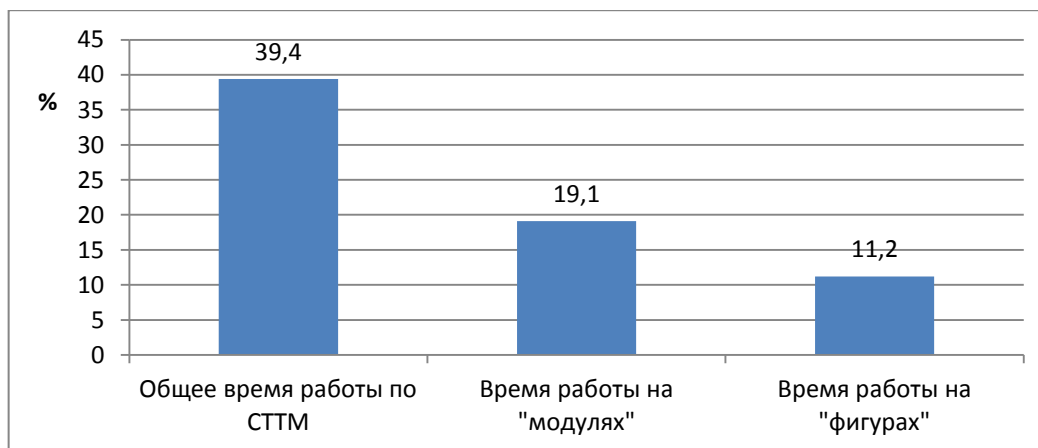


Рисунок 5 - Процентное распределение объема тренировочной работы по СТТМ на этапе базового МЦ подготовки

Комплекс работы на «фигурах» и «модулях» применялся на утренних и дневных тренировках. В МЦ базовой подготовки были использованы алгоритмы комплекса, выполнение которых осуществлялось в зоне аэробной тренирующей мощности, что позволило реализовать тренировочную программу МЦ без срыва адаптации систем организма спортсменок. Результаты контроля адаптации функциональных систем организма по данным функционального резерва тренированности (ФРТ) в процессе МЦ базовой подготовки выглядят следующим образом (таблица 2).

В среднем, по основному составу сборной команды, прирост ФРТ к концу этапа базовой подготовки составил 18,2%.

Таблица 2 - Динамика ФРТ основного состава сборной команды РФ по боксу (женщины) в МЦ базовой подготовки

Микроцикл подготовки	ФРТ $\pm\sigma$ (усл.ед.)	V (%)
1 МКЦ	21,4 $\pm$ 5,8	27,1
2 МКЦ	23,1 $\pm$ 6,3	27,3
3 МКЦ	23,7 $\pm$ 8,2	34,5
4 МКЦ	25,3 $\pm$ 8,3	32,8

Второй этап педагогического эксперимента - мезоцикл специальной подготовки, характеризуется некоторым снижением общего объема тренировочной работы, что связано с увеличением доли интенсивной тренировочной работы (рисунок 6).

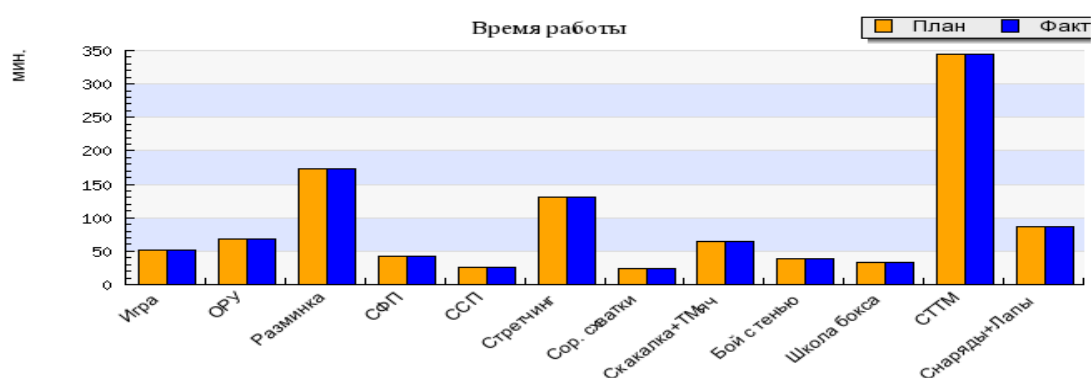


Рисунок 6 - Структура и содержание МЦ специальной подготовки

В программе построения МЦ специальной подготовки, доля специальной работы (в процентном отношении), была увеличена на 7% от общего объема тренировочной работы. Это увеличение обеспечивалось за счет объема средств комплекса работы на «фигурах» и «модулях», которая выполнялась так же, как и на этапе базового МЦ на утренних и дневных тренировках.

При некоторой стабильности условий применения комплексов, алгоритмы средств работы на «фигурах» и «модулях» были подобраны с последовательным повышением количества технико-тактических действий и интенсивности их выполнения. Предложенный алгоритм позволил реализовать средства комплекса в зоне высокой интенсивности, что полностью отвечает требованиям методики построения МЦ специальной подготовки.

Общее соотношение средств совершенствования технико-тактической подготовки выглядит таким образом (рисунок 7).

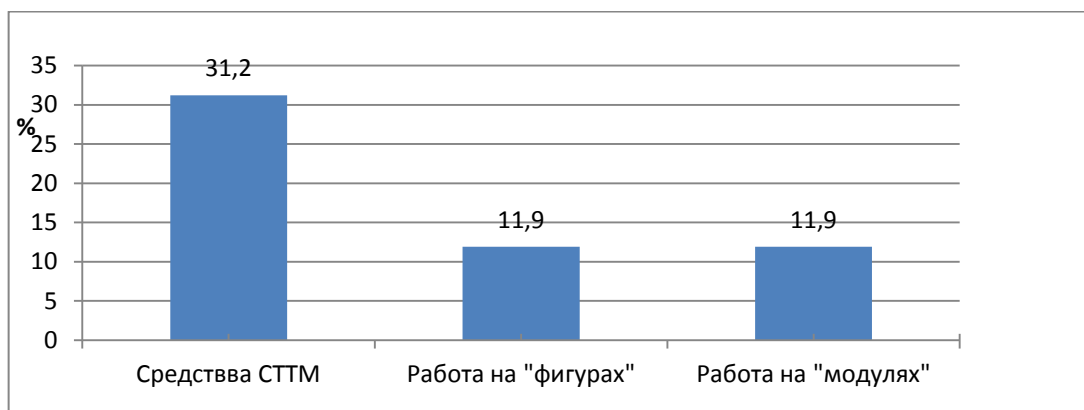


Рисунок 7 - Процентное распределение объема тренировочной работы по СТТМ в МЦ специальной подготовки

Увеличение интенсивности тренировочных средств в МЦ подготовки проводилось с помощью контроля функционального резерва тренированности, по результатам которого осуществлялась индивидуальная коррекция мощности тренировочной нагрузки посредством подбора соответствующего алгоритма «модулей» (таблица 3).

Таблица 3 - Динамика ФРТ основного состава сборной команды РФ по боксу (женщины) в МЦ специальной подготовки

Микроцикл подготовки	ФРТ $\pm\sigma$ (усл.ед)	V (%)
1 МКЦ	24,8 $\pm$ 5,8	23,3
2 МКЦ	24,3 $\pm$ 7,2	29,6
3 МКЦ	25,3 $\pm$ 9,6	37,9

Как видно из таблицы 3, в микроциклах специальной подготовки женщин-боксеров была отмечена положительная динамика ФРТ, свидетельствующая об отсутствии у спортсменок срывов адаптации функциональных систем организма. Средний прирост по команде составил 2,0%.

Характерной особенностью построения мезоцикла непосредственной подготовки к чемпионату Европы (3-й этап педагогического эксперимента) был

достаточно большой объем соревновательной подготовки (7,5%) и снижение объемов средств СФП. В программе МЦ предсоревновательной подготовки были использованы все средства комплекса работы на « фигурах» и «модулях», которые выполнялись в утренние и дневные часы.

Объемы тренировочной работы по средствам ОФП в процентном соотношении, остались практически на уровне МЦ специальной подготовки, что объясняется высоким уровнем интенсивности специальной и соревновательной деятельности, восстановление после которых достигалась аэробной беговой работой в компенсационной зоне ЧСС. Структура средств мезоцикла непосредственной подготовки представлена на рисунке 8.

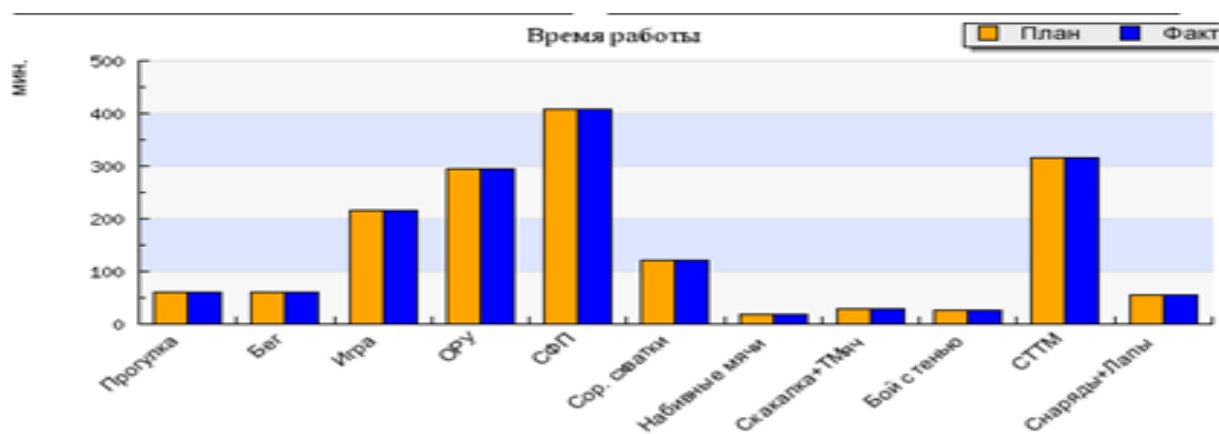


Рисунок 8 - Структура и содержание мезоцикла непосредственной подготовки

Последующие тренировки каждого дня учебного сбора осуществлялись в зоне анаэробной гликолитической мощности. Парциальный объем комплекса работы на «фигурах» и «модулях» составил 14,7% от общего объема времени работы по совершенствованию технико-тактического мастерства. Это значит, что в мезоциклах подготовки к соревнованиям совершенствование технико-тактического мастерства в основном осуществлялось по разработанной технологии (рисунок 9).



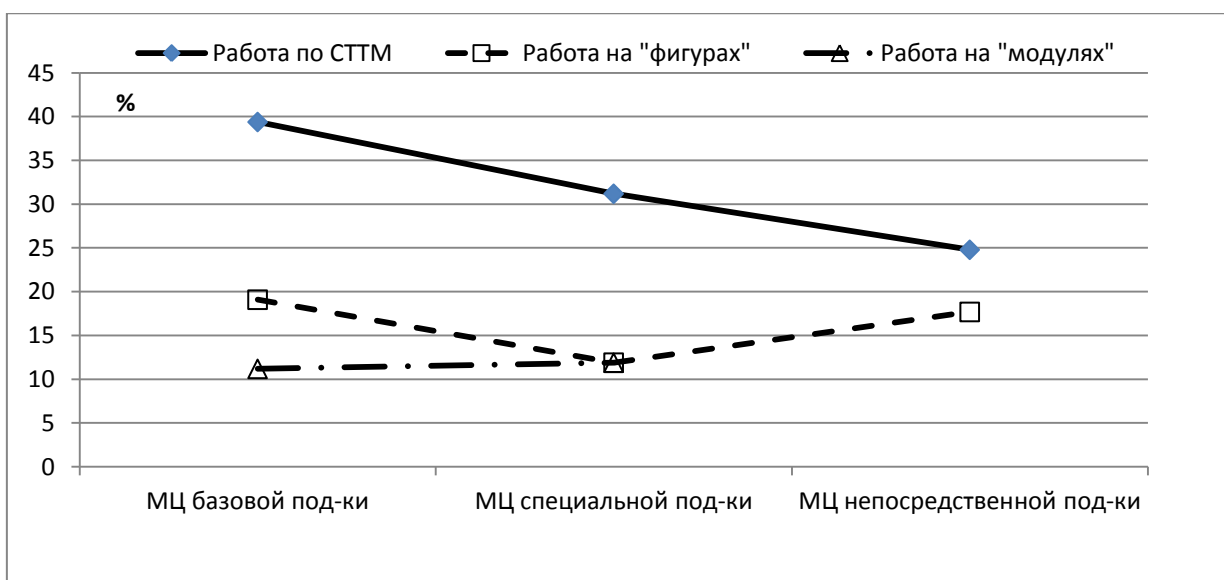


Рисунок 9 - Соотношение средств подготовки по СТТМ в целом и разработанной технологии совершенствования технико-тактических действий в период педагогического эксперимента

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента, в мезоциклах подготовки к соревнованию, средствам разработанной системы совершенствования технико-тактического мастерства (работа на «фигурах» и работа на «модулях») было отведено 71,8% времени от общего объема совершенствования технико-тактической подготовленности женщин-боксеров.

Эффективность педагогического эксперимента доказана положительной динамикой характеристик соревновательной деятельности, полученной в результате анализа характеристик соревновательной деятельности на чемпионате Европы 2014 г, где прирост по данным ЭА составил 6,2%, по данным Пла - 28,6%.

В результате исследования следует отметить положительную динамику функционального резерва тренированности спортсменок после каждого мезоцикла подготовки: (I МЦ – 18,2%, II МЦ – 2,1%, III МЦ – 28,1%),

Результаты выступления спортсменок экспериментальной группы на основных соревнованиях года также позволяют говорить об эффективности педагогического эксперимента, т.к. команда завоевала 1 общекомандное место, выиграв 2 – золотые, 1 серебряную и 2 бронзовых медали.

## **Заключение**

Анализ соревновательной деятельности и специальной функциональной подготовленности женщин-боксеров высокого класса позволил выявить достоверное отставание характеристик технико-тактической подготовленности от модельного уровня.

Предварительные исследования позволили выявить основные, лимитирующие факторы совершенствования подготовленности женщин-боксеров, на основе которых была разработана и внедрена в практику подготовки инновационная технология школы бокса. В основе инноваций лежит алгоритмическая структура технико-тактических действий, объединенная в «фигуры» и «модули», содержательная структура которых позволяет управлять их тренировочной нагрузкой, в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных задач совершенствования.

Экспериментальное обоснование использования разработанных комплексов тренировки упражнений «фигуры» и «модули» на этапах базовой, специальной и непосредственной подготовки к соревнованиям, показало достоверный прирост технико-тактического мастерства женщин-боксеров экспериментальных групп, что выразилось в высокой результативности соревновательной деятельности, зарегистрированной на основных соревнованиях года.

## **Выводы**

1. Исследования исходного уровня подготовленности женщин-боксеров высокого класса выявили достоверное отставание от модельного уровня характеристик соревновательной деятельности: КЭА - на 18,2%, ПлА - на 34,6%, уровня функциональной подготовленности - на 44,7%.

2. Разработанная и экспериментально обоснованная система совершенствования технико-тактического мастерства высококвалифицированных женщин-боксеров, на основе комплексов передвижений, включает в себя 36 «фигур» индивидуального совершенствования технико-тактической

подготовленности и 20 «модулей» технико-тактической подготовленности в парах.

3. Парциальные объемы тренировочной работы по индивидуальному совершенствованию технико-тактической подготовленности от общего объема средств специальной подготовки составляют не менее 30,3% в мезоцикле базовой подготовки, 23,8% - в мезоцикле специальной подготовки и 17,7% - в мезоцикле непосредственной подготовки к основным соревнованиям.

4. Тренировочная нагрузка при индивидуальном совершенствовании технико-тактического мастерства, комплекс передвижения («фигуры»), осуществляется в зоне средней интенсивности ( $ЧСС \geq 148$  уд/мин) в мезоциклах базовой и специальной подготовки и составляет 45% и 27%, соответственно от общего объема тренировочной работы по средствам специальной подготовки. В зоне высокой интенсивности ( $ЧСС \leq 167$  уд/мин) разработанные алгоритмы выполняются в мезоцикле специальной подготовки в объеме 72% и мезоцикле непосредственной подготовки, в объеме 25%.

5. Тренировочная нагрузка при совершенствовании технико-тактического мастерства, на основе разработанных комплексов передвижений в парах «модули», осуществляется в мезоциклах базовой и специальной подготовки и реализуется в зоне высокой интенсивности, и составляет 45% от общего объема работы по разработанной технологии, а работа в высшей зоне интенсивности ( $ЧСС > 167$  уд/мин), на этапе мезоцикла специальной подготовки составляет 55% от общего объема работы на технико-тактическом комплексе.

6. Результаты комплексного контроля функционального резерва тренированности во всех мезоциклах подготовки свидетельствует о том, что распределение тренировочных нагрузок при использовании инновационной технологии совершенствования технико-тактического мастерства позволило повысить уровень функционального резерва тренированности женщин-боксеров на 18,2% в мезоциклах базовой подготовки ( $p < 0,01$ ); на 8,3% в мезоциклах специальной подготовки ( $p < 0,01$ ) и в мезоциклах непосредственной подготовки - на 9,5% ( $p < 0,05$ ).

7. Эффективность совершенствования технико-тактического мастерства на основе разработанной технологии подтверждена результатами выступления спортсменок экспериментальных групп на основных соревнованиях года и анализом соревновательной деятельности: который показал достоверную положительную динамику характеристик соревновательной деятельности: по данным эффективности атаки (ЭА)  $\Delta = 0,02$  ус.ед. (15,6%) при  $p < 0,05$  и по данным плотности эффективной атаки (ПЭА)  $\Delta = 1,3$  ТТД/мин (37,2%) при  $p < 0,05$ .

## **Список работ, опубликованных по теме диссертации**

### **Статьи в рецензируемых научных журналах, рекомендованных ВАК Минобрнауки России:**

1. Лисицын, В.В. Женский бокс: история и современность /В.В.Лисицын // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 5 (99). – 2013. – С. 73-83.

2. Лисицын, В.В. «Школа бокса» как основа технико-тактической подготовки женщин-боксеров /В.В.Лисицын// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 9 (103). – 2013. – С. 94-104.

3. Лисицын, В.В. Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров /В.В.Лисицын // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 1 (107). – 2014. – С. 84-92.

4. Лисицын, В.В. Комплекс работы на «фигурах» и «модулях» как средство и метод совершенствования технико-тактического мастерства женщин-боксеров высокого класса /В.В.Лисицын // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – №7 (113). – 2014. – С. 68-74.

### **Монографии и учебные пособия**

5. Лисицын, В.В. Особенности подготовки женщин-боксеров в спорте высших достижений /В.В. Лисицын. – М.:Издательство «Перо», 2014. – 122 с.

6. Лисицын, В.В. Специфика технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса /В.В.Лисицын. – М.: ЛЕНАНД, - 2014. – 352 с.

7. Лисицын В.В. Техничко-тактическая подготовка женщин-боксеров: теоретические и практические основы /В.В.Лисицын: Учебное пособие. – М.: Издательство: ООО «Росмедиапресс», 2014. – 108 с.

