

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ
СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Мерзлова Кирилла Николаевича

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Зав. Кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Педагогическое исследование

Организация и проведение педагогического исследования

В настоящей квалификационной работе мы рассматриваем **проблему** развития специальной выносливости юного боксера.

Цель: представить эффективную методику развития специальной выносливости у юных боксеров.

Для достижения цели исследования мы решали следующие задачи:

1. Изучили особенности развития специальной выносливости боксеров-юношей.
2. Представили методику развития специальной выносливости боксеров.
3. Исследовали динамику развития специальной выносливости боксеров.

На первом этапе исследования (июль-сентябрь 2024 года) мы изучили и проанализировали и 46 литературных источников по заявленной теме, что позволило нам определить задачи, гипотезу и методы исследования.

На втором этапе исследования (октябрь 2024 г.– октябрь 2025 года) проводилось педагогическое исследование. Изучив учебно-методическую литературу по заявленной теме и проанализировав наиболее распространенные методики воспитания специальной выносливости у боксеров, мы выяснили, что наибольшее воздействие на аэробные возможности организма боксера оказывают вольные бои и условные бои, спарринги, а также упражнения на мешке и лапах.

По исследованиям физиологов, в вольном бою потребление кислорода составляет у боксера в среднем 3,33 л/мин (86% от МПК), а частота пульса достигает 186 уд/мин.

В спарринге от первого до третьего раунда потребление кислорода достигает величин от 76 до 83-87%, а в отдельных случаях — до 93% от МПК.

Несколько меньшую аэробную производительность вызывают упражнения в условном бою, упражнения на боксерском мешке и лапах (соответственно 77 и 71% от МПК). Далее идут упражнения по совершенствованию элементов тактики и техники с партнером (61% от предельных величин кислородного потребления); упражнения на насыпной и пневматической груше (51% от МПК); упражнения в бою с тенью (50 % от МПК); упражнения со скакалкой (от 44 % от МПК).

На основании вышесказанного мы разработали программу по воспитанию специальной выносливости у наших воспитанников, юношей 16-17 лет, занимающихся боксом 3-4 года в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Саратовской области "Спортивная школа олимпийского резерва по боксу" (ГБУДОСО "СШОР по боксу").

В процессе педагогического исследования мы проводили контрольное тестирование детей на двух этапах в октябре 2024 года – входную

диагностику и в октябре 2025 года – заключительную диагностику, посредством сравнения результатов, показанных испытуемыми, мы выявили эффективность представленной специально разработанной методики и ее влияние на развитие у них специальной выносливости.

На третьем этапе исследования (октябрь-декабрь 2025 года) мы обработали математически результаты тестирования наших испытуемых, полученные в ходе педагогического исследования, проанализировали результаты исследования, сформировали выводы и оформили настоящую выпускную квалификационную работу.

Разработанная нами программа основана на сочетании различных средств и методов, с преимущественной направленностью на развитие специальной выносливости юных спортсменов, и состоит из двух частей.

В первую часть мы включили специальные упражнения по совершенствованию технических навыков в форме учебно-тренировочных поединков с партнером от 4 до 16 раундов. Постепенно продолжительность раундов увеличивается до 5 мин. ЧСС при этом достигает 150-160 уд./мин. Паузы отдыха между раундами составляет 1 минуту. Эта работа по характеру воздействия имеет аэробную направленность.

«Спарринги» мы проводим один раз в три недели, чтобы уберечь юных спортсменов от чрезмерной психической нагрузки и исключить риск травмирования. Один раз в неделю проводим вольные бои, так как психическая напряженность, испытываемая боксерами в вольном бою, меньшая по сравнению со «спаррингами». И условные бои, функциональная направленность которых не отличается от вольного боя, упражнения на боксерском мешке и лапах (П. Н. Репников, 1974) проводятся каждое тренировочное занятие. Упражнения на пневматической и насыпной груше применяются как «разгрузочные».

Вторая часть тренировочной программы проводится по методу «круговой тренировки» с использованием метода интенсивной интервальной работы, а сама тренировочная нагрузка носит аэробно-анаэробного характер.

При построении тренировочного занятия по этому методу группа разбивается на четыре части и выполняет упражнения «на станциях». «Станция» № 1 — условный бой с ограниченным применением технико-тактических средств; «станция» № 2 — упражнения на пневматической и насыпной груше; «станция» № 3 — вольный бой и «станция» № 4 — упражнения на боксерском мешке.

Упражнения на «станциях» выполняют одновременно все тренирующиеся по одному раунду длительностью 2 минуты, между которыми перерыв в 30 секунд, за это время спортсмены совершают переход с одной «станции» на другую, интенсивность нагрузки достигает максимума. ЧСС - 195-200 уд./ мин.

По окончании работы на «станциях» юноши переходят к активному отдыху, во время которого выполняются прыжки на скакалках, имитация ударов в передвижении, а также гимнастические упражнения успокаивающего характера.

По данной методике мы проводим занятия по настоящее время.

Анализ результатов педагогического эксперимента

В процессе учебно-тренировочных занятий нами проводится периодически оценка уровня развития физических качеств юных боксеров, что помогает нам своевременно вносить коррективы в планирование учебных занятий при выявлении отставания по какому-либо из параметров физических показателей занимающихся.

Эффективность предложенной методики развития специальной выносливости у наших воспитанников мы выявляли с помощью контрольного тестирования, которое проводилось в октябре месяце 2024 года и октябре 2025 года. В качестве контрольных тестов мы используем следующие упражнения:

уровень развития скоростной выносливости мы определяли посредством вычисления коэффициента выносливости

Коэффициент выносливости, который вычисляется отношением времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка
(К) = t : tk

Где **t** - время преодоления всей дистанции;

tk - лучшее время на эталонном отрезке. Чем меньше коэффициент выносливости, тем выше уровень развития выносливости.

бег 60 м с ходу (эталонный отрезок);

бег 2000 м (продолжительность всей дистанции).

Коэффициент выносливости рассчитывался по методике Г. Лазорова (1962 г.).

для определение уровня силовой выносливости – вис на согнутых руках.

Положение вися хватом сверху на перекладине так, чтобы подбородок находился над перекладиной. Фиксируется время по секундомеру от начала упражнения до момента, когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся ниже перекладины.

на определение координационной выносливости – четырехступенчатое исследование, с постепенно нарастающей трудностью выполнения.

Испытуемый стоит без обуви, с закрытыми глазами, выполняет четыре упражнения:

сдвинуть пятки и носки вместе, руки вытянуть вперед, пальцы развести.

Стоять неподвижно, сохраняя равновесие;

поставить стопы на одной линии (пятка одной ноги касается носка другой), руки вытянуть вперед;

стоя на левой ноге, приложить правую пятку к коленной чашечке левой ноги, руки вытянуть вперед, пальцы развести;

то же, но руки опущены вдоль туловища.

Записывается время спокойного стояния (в секундах). При этом принимается во внимание степень устойчивости в третьей и четвертой позах: стоит неподвижно, покачивается, пошатывается из стороны в сторону, сдвигает стопу, дрожание пальцев и век, длительность сохранения равновесия.

Анализ результатов контрольного тестирования показал, что по всем показателям у испытуемых выявляется положительная динамика. Так, коэффициент скоростной выносливости в среднем составил -2,26, что означает, что скоростная выносливость увеличилась

В упражнении на силовую выносливость результат также улучшился. Средний прирост составил 17,0 секунд.

Динамика показателей в третьем тесте свидетельствует об улучшении координационной выносливости у юных боксеров. I поза - +5 сек.; II поза - +4,3 сек.; III поза - +3,8 сек.; IV поза - +3,1 сек.

Полученные данные дают нам основание утверждать, что представленная методика проведения учебно-тренировочных занятий способствует воспитанию специальной выносливости юношей 16-17 лет, занимающихся боксом.

Свидетельством эффективности нашей работы в данном направлении также являются результаты, показанные воспитанниками СШОР в ряде областных, всероссийских и международных соревнованиях, так с 17 по 22 февраля 2025 года в городе Киров на Чемпионате и Первенстве Приволжского Федерального округа по боксу среди женщин, юниорок, девушек и девочек, посвященных 80-летию Победы в Великой Отечественной войне, из более чем 240 представительниц из 13 регионов ПФО, наши спортсменки заняли призовые места.

Во Всероссийских соревнованиях по боксу «Памяти Героя Социалистического Труда Н.Ф. Семизорова» на призы С.А. Онищенко и спортивного клуба «Спартак» среди юниорок 17-18 лет (19 по 26 января 2025 г.) в г Тольятти наша спортсменка из 150 боксёров стала лучшей.

Заключение

Выносливость, как физическое качество, необходимо в той или иной мере в любом виде спорта.

В спортивной практике различают общую выносливость и специальную выносливость.

Общая выносливость — способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности, является основой для воспитания всех остальных разновидностей проявления выносливости, поэтому ее развитию уделяется большое внимание практически во всех видах спорта. И высококвалифицированные спортсмены, как правило, независимо от специализации имеют хорошую общую выносливость.

В большинстве видов спорта результат в соревновательных упражнениях зависит от уровня развития **специальной выносливости** —

способности проявлять мышечные усилия в соответствии с требованиями, предъявляемыми продолжительностью и характером нагрузки в специализируемом упражнении.

Основные типы специальной выносливости – скоростная, силовая и координационная.

В методике развития *специальной выносливости* боксера наблюдается несколько методических направлений.

В первую очередь в качестве основного средства развития данного качества специалисты называют боевые упражнения боксера, а именно упражнения с партнером в условном и вольном бою, которые наиболее отвечают специфике бокса и способствуют развитию данного физического качества.

В тренировочных боях возможно регулировать нагрузку, интервально сокращая или удлиняя раунды, ставя в пары различных по весу партнеров, и изменяя паузы для отдыха между ними. Повторно-переменный метод с постоянным изменением темпа и скорости упражнений способствует развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей организма.

Для развития скоростной выносливости проводятся бои с тенью или работа на подвесной груше, заполненной песком, горохом или водой в боевых перчатках.

Для развития специальной силовой выносливости применяются многократные повторения боксерских движений с относительно незначительными по весу отягощениями: боксерскими манжетами, боксерским поясом и т.п. Вес отягощений подбирается индивидуально для каждого боксера.

Продолжительность специальной тренировки на развитие выносливости длится 1-1,5 часа.

Цель нашего исследования - представить эффективную методику развития специальной выносливости у юных боксеров.

Разработанная нами программа основана на сочетании различных средств и методов, с преимущественной направленностью на развитие специальной выносливости юных спортсменов, и состоит из двух частей.

В первую часть мы включили специальные упражнения по совершенствованию технических навыков в форме учебно-тренировочных поединков с партнером от 4 до 16 раундов. Постепенно продолжительность раундов увеличивается до 5 мин. ЧСС при этом достигает 150-160 уд./мин. Паузы отдыха между раундами составляет 1 минуту. Эта работа по характеру воздействия имеет аэробную направленность.

Вторая часть тренировочной программы проводилась по методу «круговой тренировки» с использованием метода интенсивной интервальной работы, а сама тренировочная нагрузка носит аэробно-анаэробного характер.

Для выявления эффективности реализации данной программы мы проводили контрольное тестирование, анализ результатов которого показал, что по всем показателям у испытуемых выявляется положительная динамика. Так, коэффициент скоростной выносливости в среднем составил -2,26, что

означает, что скоростная выносливость увеличилась, в упражнении на силовую выносливость результаты наших воспитанников также улучшился. Средний прирост составил 17,0 секунд. Динамика показателей в третьем тесте свидетельствует об улучшении координационной выносливости у юных боксеров. I поза - +5 сек.; II поза - +4,3 сек.; III поза - +3,8 сек.; IV поза - +3,1сек.

Полученные данные дают нам основание утверждать, что представленная методика проведения учебно-тренировочных занятий способствует воспитанию специальной выносливости юношей 16-17 лет, занимающихся боксом.

Результаты, показанные нашими воспитанниками в контрольном тестировании подтверждают выдвинутую нами гипотезу исследования, что специальные упражнения, такие как вольные бои и спарринги, а также условные бои, упражнения на мешке и лапах способствуют совершенствованию специальной выносливости юных боксеров.