

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

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ**  
**БОКСЁРОВ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 4 курса 414 группы

направления 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Домовитова Романа Геннадьевича

**Научный руководитель:**

**ст. преподаватель**

\_\_\_\_\_

**Е.А. Щербакова**

**Зав. Кафедрой:**

**к.м.н., доцент**

\_\_\_\_\_

**Т.А. Беспалова**

Саратов 2026

**Актуальность исследования.** Высокое спортивное мастерство в боксе определяется уровнем развития физических качеств (силы, скорости, выносливости) и эффективностью их взаимодействия. Именно высокая работоспособность и достижения в боксе строятся на прочной основе развитой выносливости.

**Объект исследования:** учебно-тренировочная процесс боксеров.

**Предмет исследования:** комплекс упражнений специальной выносливости у юношей-боксеров.

**Цель исследования:** выявить эффективность специально подобранного комплекса упражнений, способствующих развитию специальной выносливости у молодых боксеров.

**Гипотеза исследования** состоит в предположении, что разработанный комплекс специализированных физических упражнений окажет положительное влияние на развитие специальной выносливости у юношей-боксеров, повышая их функциональные показатели и спортивные результат.

Для реализации цели были сформулированы следующие **задачи**:

1. Изучение научно-методической литературы по рассматриваемой тематике.
2. Создание тренировочного комплекса упражнений, направленных на повышение уровня специальной выносливости боксеров-юношей.
3. Экспериментальное подтверждение эффективности предложенного комплекса упражнений, ориентированного на улучшение специальной выносливости.

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

1. анализ научно-методической литературы;
2. педагогическое наблюдение;
3. педагогическое тестирование;
4. педагогический эксперимент;

## 5. метод математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе СК «Kostin boxing club» г. Москва, с декабря 2024 года по декабрь 2025 года. Эксперимент проводился с участием двух групп боксеров, имеющих равный уровень подготовленности и возраст: одна группа была экспериментальной, вторая — контрольной. Каждая группа состояла из десяти участников, занимающихся спортом на протяжении трех лет.

Группы тренировались по стандартной программе, утвержденного федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», однако на занятиях экспериментальной группы применялся комплекс физических упражнений, направленный на развитие специальной выносливости.

Педагогический эксперимент состоял из двух этапов:

На первом этапе исследования декабрь - май 2024 года была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся, проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента у боксеров в юношеском возрасте.

На втором этапе декабрь 2025 была проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента у боксеров в юношеском возрасте. Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Тренировки проводились четыре раза в неделю, по полтора часа.

Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей нами использовались следующие тесты:

1. Прыжки со скакалкой за 30 секунд

Методика проведения. Исходное положение – основная стойка. По сигналу испытуемый начинает выполнять прыжки. В протокол заносится максимальное количество прыжков за 30 секунд.

## 2. Челночный бег 4x10

Методика проведения. По команде испытуемый выполняет челночный бег 4 раза по 10 метров. В протокол заносится время преодоления дистанции.

## 3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз).

Исходное положение – упор лежа. Упражнение делается в среднем темпе до первой остановки, туловище должно быть прямым. Результат оценивается по количеству правильных сгибаний рук в упоре лежа.

## 4. Количество прямых ударов за 9 секунд.

Испытуемый находится у специального стенда «настенная подушка». Время засекалось после нанесения первого удара. Боксёр должен выполнить максимальное количество ударов за время 9 секунд.

Педагогический эксперимент проводился с целью определить эффективность применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие специальной выносливости у боксеров в юношеском возрасте.

Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике, а в содержание тренировочных занятий экспериментальной группы был включен комплекс упражнений, направленный на развитие специальной выносливости боксеров.

В выходные боксерами применялся активный отдых (пешие прогулки, игра в футбол, сауна, бассейн, подвижные игры).

Оценивая полученные данные развития скоростно-силовых способностей у боксеров 15-17 лет экспериментальной и контрольной групп (табл. 1, диаграмма 1,2) при сравнении показателей начала эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Анализ и подведение итогов по результатам тестирования КГ и ЭГ представленная таблица фиксирует итоговые показатели физической

подготовленности двух групп боксёров — контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) — по четырём стандартизированным тестам.

Рассмотрим таблицу 1 в виде диаграммы представленной ниже.

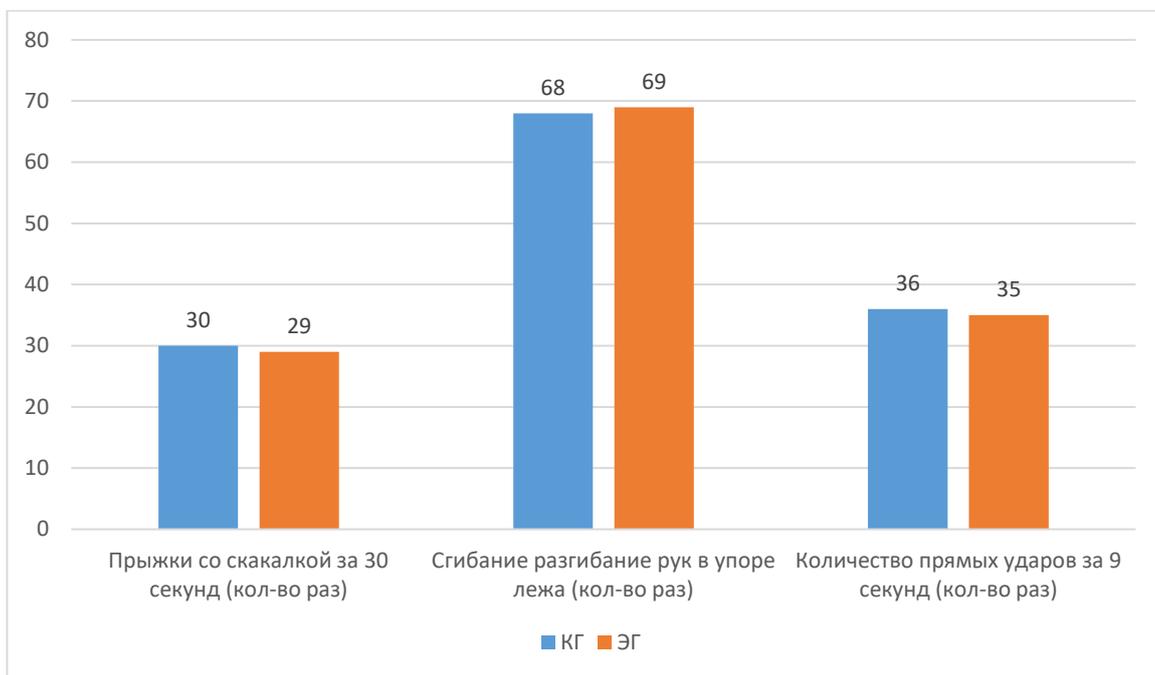


Диаграмма 1 – Среднегрупповые результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента

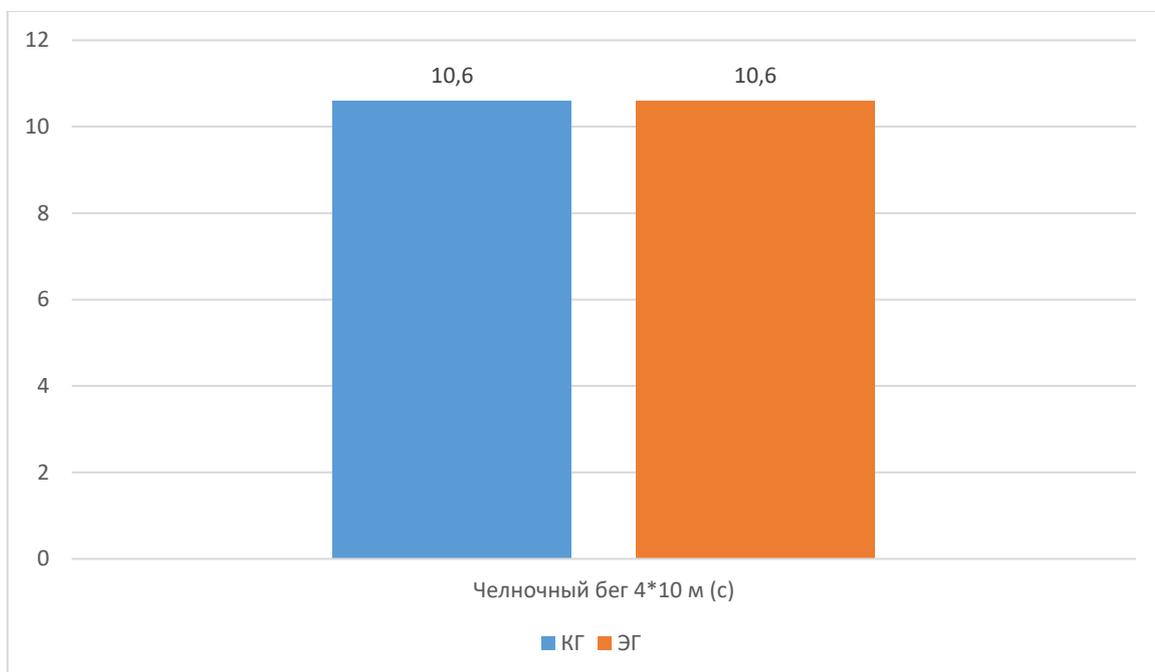


Диаграмма 2 – Среднегрупповые результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента

По результатам тестирования на диаграммах 1,2 видно, что в тесте «Прыжки со скакалкой за 30 секунд (кол-во раз)» преимущество КГ: +1 раз (~3,3 % выше); в тесте «Челночный бег 4 × 10 м (с)» Результаты равны (разница отсутствует); в тесте «Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)» Преимущество ЭГ: +1 раз (~1,5 % выше); в тесте «Количество прямых ударов за 9 секунд (кол-во раз)» Преимущество КГ: +1 удар (~2,8 % выше).

Результаты тестирования демонстрируют примерно равный уровень физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп.

В таблице 2 представлены итоговые показатели физической подготовленности двух групп боксёров — контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) — по четырём стандартизированным тестам. Рассмотрим таблицу 2 в виде диаграммы представленной ниже.

Рассмотрим таблицу 2 в виде диаграммы представленной ниже.

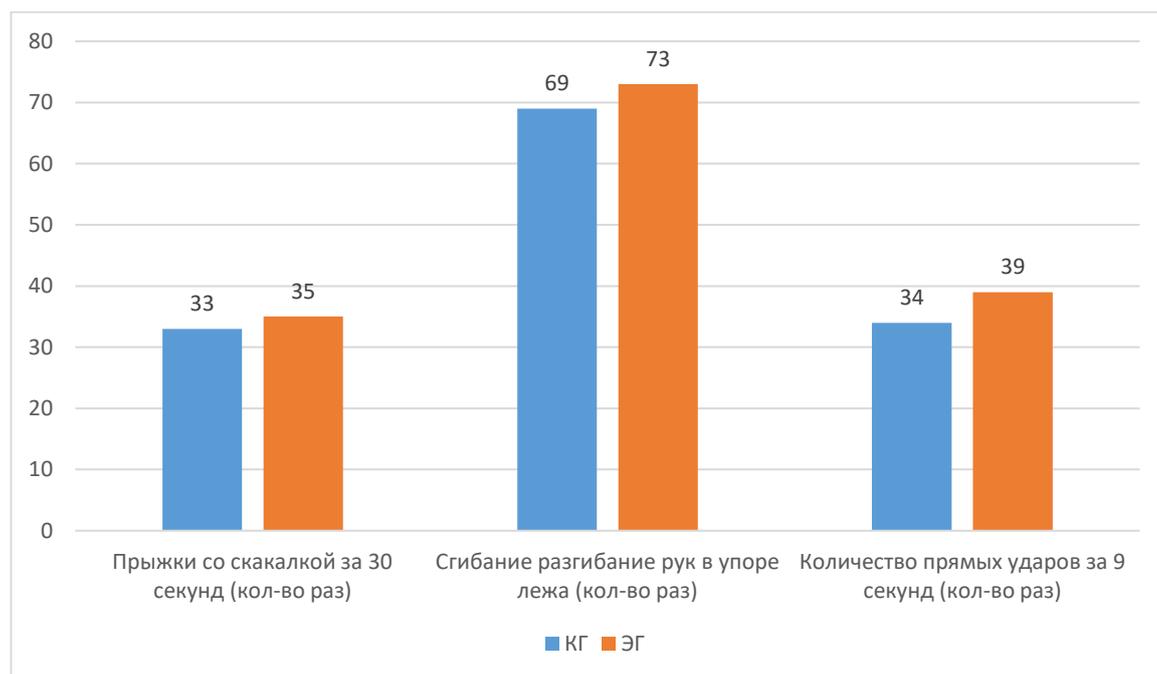


Диаграмма 3 – Среднегрупповые результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

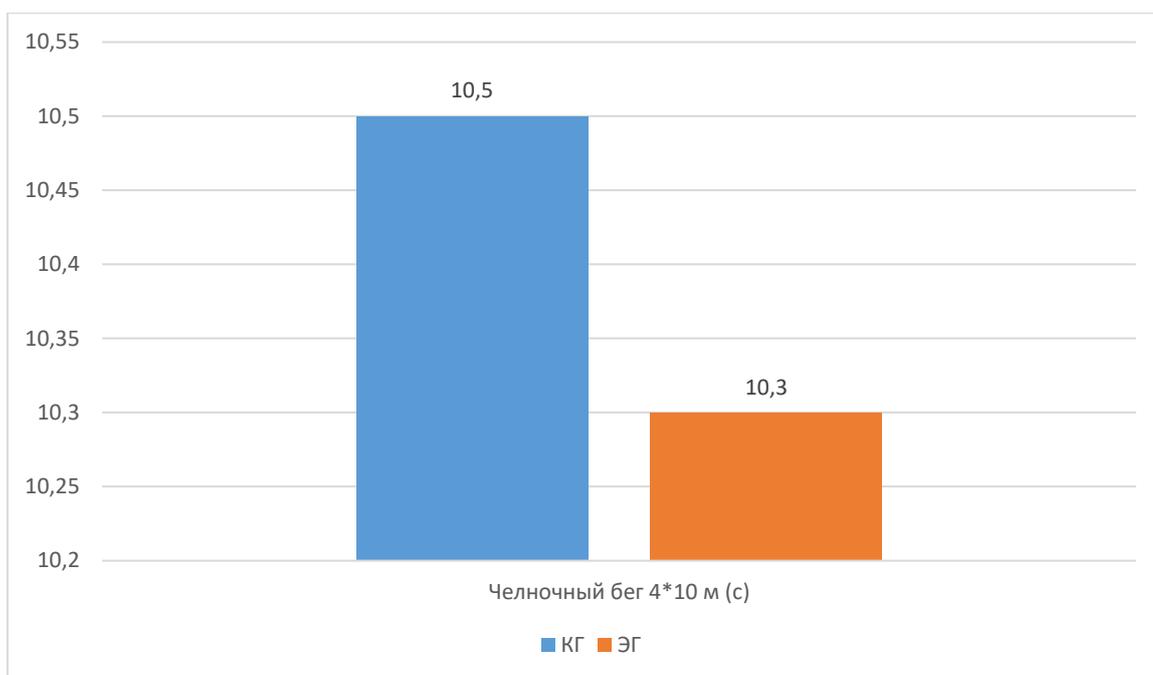


Диаграмма 4 – Среднегрупповые результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

По результатам тестирования на диаграммах 3,4 видно, что в тесте «Прыжки со скакалкой за 30 секунд (кол-во раз)» преимущество ЭГ: +2 раза (~6,1 % выше); в тесте «Челночный бег 4 × 10 м (с)» преимущество ЭГ: –0,2 с (~1,9 % быстрее); в тесте «Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)» преимущество ЭГ: +4 раза (~5,8 % выше); в тесте «Количество прямых ударов за 9 секунд (кол-во раз)» преимущество ЭГ: +5 ударов (~14,7 % выше).

ЭГ превосходит КГ не только в общих физических качествах (ловкость, силовая выносливость), но и в специфических боксёрских навыках (частота и стабильность ударов). Это свидетельствует о гармоничном развитии двигательных способностей в рамках экспериментальной программы.

Результаты подтверждают, что методика, использованная в ЭГ:

- ✚ целенаправленно развивает ключевые физические качества, необходимые боксёру;
- ✚ обеспечивает лучшую адаптацию к специфическим нагрузкам боксёрского поединка;

✚ способствует повышению соревновательной результативности за счёт сохранения высокой эффективности действий в условиях утомления.

Полученные данные убедительно демонстрируют более высокий уровень физической подготовленности экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Особенно выражены преимущества ЭГ в:

Это позволяет сделать вывод о высокой эффективности разработанного комплекса упражнений в ЭГ. Она не только развивает базовые физические качества, но и целенаправленно формирует специфические навыки, критически важные для успеха в боксе.

В таблица 3 демонстрирует динамику показателей физической подготовленности экспериментальной группы боксеров до и после применения экспериментальной тренировочного комплекса упражнений. На диаграмме 5,6 представлены результаты таблицы 3.

Рассмотрим таблицу 2 в виде диаграммы представленной ниже.

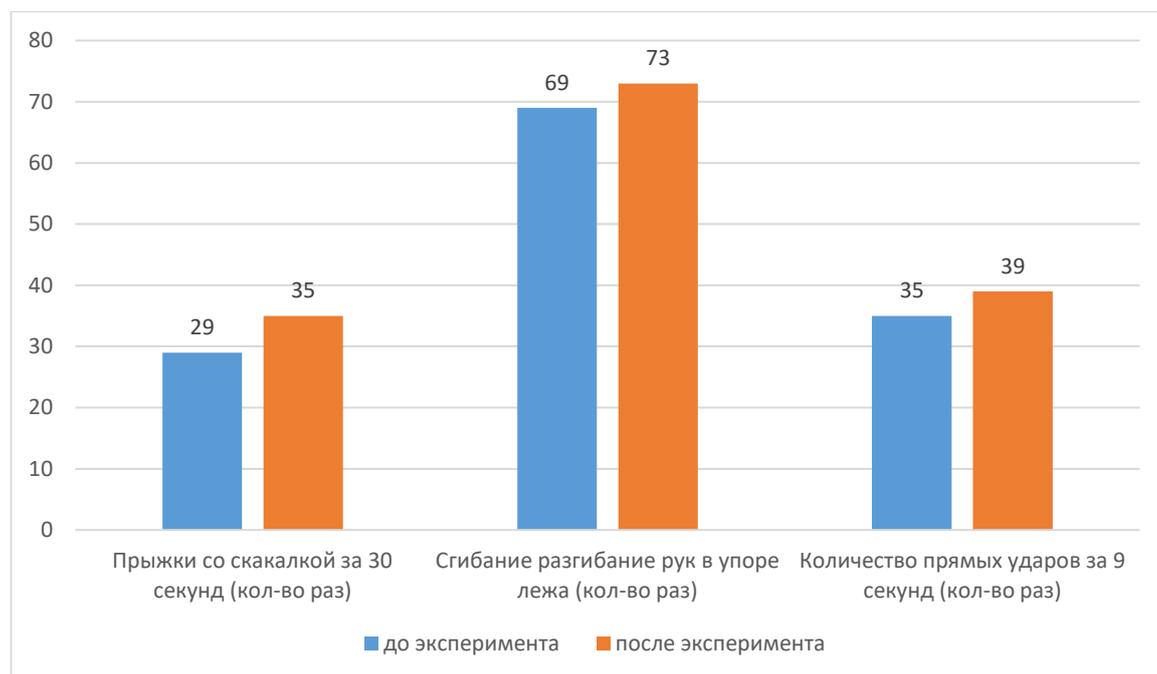


Диаграмма 5 – Среднегрупповые результаты тестирования экспериментальной до и после эксперимента

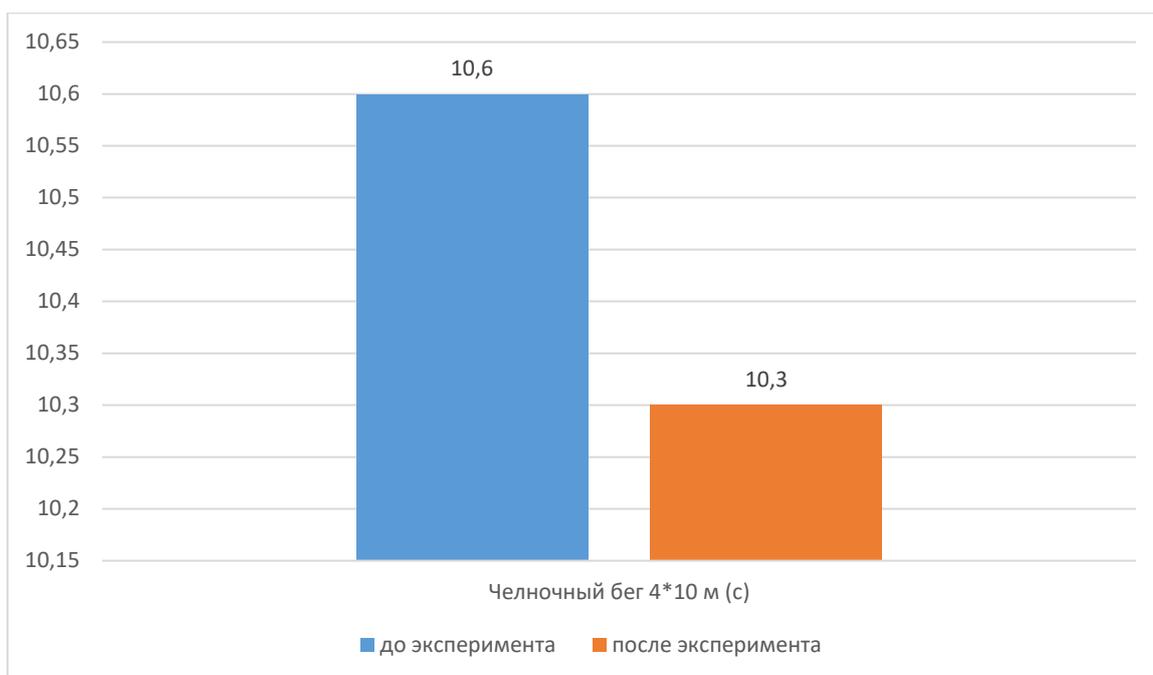


Диаграмма 6 – Среднегрупповые результаты тестирования экспериментальной до и после эксперимента

По результатам тестирования на диаграммах 3,4 видно, что в тесте «Прыжки со скакалкой за 30 секунд (кол-во раз)» прирост составил: +6 раз (~20,7 % выше); в тесте «Челночный бег 4\*10 м (с)» видно улучшение результата: -0,3 с (~2,8 % быстрее); в тесте «Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз» прирост составил: +4 раза (~5,8 % выше); в тесте «Количество прямых ударов за 9 секунд, (кол-во раз)» прирост составил: +4 удара (~11,4 % выше).

Позитивная динамика по всем показателям

Во всех четырёх тестах зафиксирован достоверный прирост результатов:

- ✚ в прыжках со скакалкой (+6 раз);
- ✚ в челночном беге (-0,3 с);
- ✚ в отжиманиях (+4 раза);
- ✚ в количестве ударов (+4 удара).

Это свидетельствует о комплексном воздействии экспериментального комплекса упражнений на физическую подготовленность.

Наиболее выраженные изменения

Наибольший прирост наблюдается в:

- ✚ скоростно-силовой выносливости (прыжки: +6 раз, ~20,7 %);
- ✚ специальной скоростной выносливости (удары: +4 удара, ~11,4 %).

Это подчёркивает специфическую направленность комплекса упражнений на развитие качеств, критически важных для бокса.

Гармоничное развитие качеств

Методика обеспечила прогресс не только в общих физических показателях (ловкость, силовая выносливость), но и в специфических боксёрских навыках (частота и стабильность ударов). Это указывает на сбалансированность тренировочного процесса.

Полученные данные убедительно демонстрируют высокую эффективность экспериментальной тренировочной методики. За период воздействия зафиксированы:

- ✚ значительные приросты в скоростно-силовой и специальной скоростной выносливости;
- ✚ устойчивое улучшение ловкости и силовой выносливости;
- ✚ комплексное развитие физических качеств, необходимых для успешного выступления в боксе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Бокс с его вариативным и конфликтным характером взаимоотношений соперников в бою является одним из наиболее сложных видов единоборств. Однако вопросы физической подготовки и особенно методики совершенствования скоростно-силовых способностей являются ведущими в боксе. Результаты исследований показали, что способность к скоростно-силовым проявлениям является самостоятельным качеством, требующим адекватных ему средств тренировки, соответствующих основному спортивному движению по временным и динамическим характеристикам.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что проведение специальной физической подготовки в боксе является важным фактором для достижения высоких результатов людей, занимающихся боксом. Вопросы эффективности подбора средств и методов для развития определенных качеств всегда являются актуальной проблемой исследования, поскольку дают возможность улучшить и разнообразить процесс образования спортсмена.

2. Разработан экспериментальный комплекс физических упражнений, направленный на развитие специальной выносливости боксеров в юношеском возрасте.

3. Доказана эффективность предложенного комплекса физических упражнений, которая была выявлена в увеличении уровня развития специальной выносливости у боксеров экспериментальной группы.