

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

**«РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОКСЕРОВ 14-15 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 401 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Махметова Сулеймана Саидовича

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

П.А. Андряков

**Зав. кафедрой,**

Доцент, к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

Современный бокс является одним из наиболее популярных и зрелищных видов спортивных единоборств. Высокий уровень конкуренции в данном виде спорта предъявляет серьезные требования к физической, технической, тактической и психологической подготовке спортсменов. Одним из важнейших компонентов физической подготовленности боксера является выносливость, так как именно она обеспечивает способность спортсмена эффективно выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в условиях нарастающего утомления.

Во время поединка боксер выполняет большое количество разнообразных двигательных действий: перемещения по рингу, атакующие и защитные действия, уклоны, нырки, серии ударов и контратаки. Все это сопровождается высокой интенсивностью мышечной деятельности и значительными энергетическими затратами. Недостаточный уровень развития выносливости приводит к быстрому утомлению, снижению скорости и точности ударов, ухудшению координации движений и тактического мышления, что отрицательно влияет на результативность спортсмена.

Особое значение развитие выносливости приобретает в подростковом возрасте, когда происходит активное формирование функциональных систем организма. Возраст 14–15 лет характеризуется интенсивным ростом и развитием сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, что создает благоприятные условия для совершенствования физических качеств. В этот период организм подростков отличается высокой пластичностью и чувствительностью к тренировочным воздействиям, поэтому правильно организованный тренировочный процесс позволяет эффективно развивать как общую, так и специальную выносливость.

**Актуальность исследования** обусловлена необходимостью поиска эффективных способов совершенствования тренировочного процесса боксеров 14–15 лет. Современная практика подготовки спортсменов требует внедрения более эффективных методов, направленных на развитие общей и специальной выносливости. Вместе с тем необходимо учитывать возрастные

особенности подростков. Нагрузки, применяемые в тренировочном процессе, должны соответствовать уровню физического развития и функциональным возможностям спортсменов. Неправильно подобранные тренировочные средства могут привести к переутомлению, снижению работоспособности и ухудшению состояния здоровья. Именно поэтому проблема рационального подбора средств и методов развития выносливости у юных боксеров является актуальной задачей современной теории и методики спортивной тренировки.

**Объект исследования** - тренировочный процесс боксеров 14–15 лет.

**Предмет исследования** - развитие выносливости у боксеров 14–15 лет посредством комплекса специальных упражнений.

**Цель исследования** - теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность комплекса упражнений, направленного на развитие выносливости у боксеров 14–15 лет.

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме развития выносливости у боксеров.
2. Разработать комплекс упражнений для развития выносливости у боксеров 14–15 лет.
3. Экспериментально проверить эффективность предложенного комплекса упражнений.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что применение специально разработанного комплекса упражнений в тренировочном процессе боксеров 14–15 лет позволит значительно повысить показатели общей и специальной выносливости.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

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

4. педагогический эксперимент;
5. методы математической обработки результатов исследования.

Структура выпускной квалификационной работы включает введение, две главы, заключение и список использованных источников.

Выносливость относится к числу ведущих физических качеств человека и занимает особое место в системе физического воспитания и спортивной подготовки. В широком смысле под выносливостью понимают способность организма длительное время выполнять мышечную работу заданной интенсивности, противостоять утомлению и сохранять необходимый уровень работоспособности в течение всего периода двигательной деятельности. Данное качество имеет сложную структуру, так как определяется не только энергетическими возможностями организма, но и состоянием центральной нервной системы, координацией движений, волевыми свойствами личности, а также уровнем сформированности технических и тактических навыков спортсмена.

В теории физической культуры выносливость рассматривается как интегральное качество, отражающее степень приспособленности организма к продолжительной работе. Она проявляется в способности выполнять упражнения без значительного снижения эффективности, несмотря на нарастающее утомление. При этом утомление следует понимать как естественное физиологическое состояние, возникающее в процессе длительной или интенсивной деятельности и сопровождающееся временным снижением работоспособности. Следовательно, выносливость не означает отсутствие утомления, а характеризует умение спортсмена сохранять результативность двигательных действий, несмотря на его развитие.

Научные представления о выносливости сформировались в результате исследований в области физиологии, биомеханики, спортивной медицины и теории тренировки. В отечественной и зарубежной литературе подчеркивается, что выносливость является многофакторным качеством, зависящим от взаимодействия морфологических, функциональных и

психических компонентов. К числу основных факторов, определяющих уровень выносливости, относят экономичность работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, эффективность мышечного обмена, способность нервной системы к устойчивому управлению двигательными актами, а также уровень адаптации к физическим нагрузкам. Таким образом, выносливость выступает не изолированным свойством, а результатом согласованной деятельности целостного организма.

С физиологической точки зрения выносливость базируется на возможностях энергетического обеспечения мышечной работы. В процессе движения организм использует различные источники энергии, главным образом аэробные и анаэробные механизмы. Аэробный путь энергообеспечения связан с использованием кислорода и обеспечивает выполнение длительной работы умеренной интенсивности. Анаэробные механизмы, напротив, функционируют без участия кислорода и играют ведущую роль при кратковременных, но предельно интенсивных усилиях. В реальной спортивной деятельности оба механизма тесно взаимосвязаны, а соотношение их вклада зависит от характера упражнения, длительности нагрузки и специфики вида спорта. Следовательно, уровень выносливости спортсмена определяется способностью эффективно использовать энергетические ресурсы и своевременно переключаться между различными режимами работы.

Выносливость как физическое качество имеет несколько форм проявления. В педагогической и спортивной практике чаще всего выделяют общую и специальную выносливость. Общая выносливость представляет собой способность выполнять относительно продолжительную работу с участием крупных мышечных групп в условиях умеренной интенсивности. Она является фундаментом для развития других видов выносливости и обеспечивает высокую работоспособность организма в целом. Специальная выносливость, в свою очередь, выражается в способности спортсмена выполнять длительную работу, специфичную для конкретного вида спорта, не

снижая технической и тактической эффективности. Помимо этого, выделяют скоростную, силовую и координационную выносливость. Каждая из них отражает способность противостоять утомлению в особых условиях двигательной деятельности.

Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Datsiev club», г. Саратова, ул. Астраханская, д. 103 в период с октября по апрель 2025-2026 года.

В исследовании приняли участие 20 юношей в возрасте 14–15 лет, занимающихся боксом. Все участники имели примерно одинаковый уровень спортивной подготовки, регулярно посещали учебно-тренировочные занятия и были допущены к тренировкам по состоянию здоровья.

Для проведения педагогического эксперимента спортсмены были разделены на две группы: контрольную группу - 10 человек и экспериментальную группу - 10 человек.

Контрольная группа продолжала тренироваться по стандартной программе спортивной школы без внесения дополнительных изменений в тренировочный процесс.

Экспериментальная группа, помимо основной программы подготовки, выполняла специально разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие общей и специальной выносливости.

Разделение спортсменов на группы проводилось с учетом возраста, уровня физической подготовленности и спортивной квалификации, что обеспечивало относительную однородность исследуемых групп.

В ходе педагогического эксперимента проводилась оценка уровня развития общей и специальной выносливости у боксёров 14–15 лет. Исследование проводилось в контрольной и экспериментальной группах до и после педагогического эксперимента.

Статистическая обработка показала, что различия между группами по всем показателям до начала эксперимента не были достоверными ( $p > 0,05$ ).

Это подтверждает однородность выборки и позволяет корректно оценивать влияние экспериментальной программы.

После завершения педагогического эксперимента были получены следующие результаты.

Полученные данные свидетельствуют о положительной динамике развития выносливости у боксёров 14–15 лет в обеих группах, однако в экспериментальной группе улучшения были значительно более выраженными. Это позволяет сделать вывод о высокой эффективности применённой методики тренировок, основанной на сочетании интервальных нагрузок, круговой тренировки и специальной работы на боксерских снарядах.

В беге на 1000 м в контрольной группе время улучшилось на 7 с (2,9%), в экспериментальной - на 21 с (8,6%). Сокращение времени дистанции указывает на рост общей выносливости и повышение устойчивости к утомлению. Более выраженный прирост в экспериментальной группе подтверждает, что систематическое включение специальных упражнений и дозированной интервальной нагрузки эффективнее традиционной подготовки.

В челночном беге 10×10 м также наблюдалась положительная динамика: в контрольной группе результат улучшился на 0,7 с (2,4%), в экспериментальной - на 1,6 с (5,6%). Этот тест отражает не только скоростную выносливость, но и способность к быстрому восстановлению между ускорениями и сменой направления движения. Для бокса это особенно важно, поскольку бой сопровождается частыми перемещениями, сериями атак и защитных действий. Следовательно, улучшение данного показателя можно рассматривать как признак повышения специальной работоспособности.

Наиболее показательным оказался тест Купера. В контрольной группе прирост составил 120 м (5,0%), тогда как в экспериментальной группе - 340 м (14,0%). Разница между группами составила 220 м, что указывает на существенное улучшение аэробных возможностей и общего функционального состояния организма у спортсменов экспериментальной группы. Данный результат свидетельствует о том, что предложенная методика способствует

развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышает способность организма длительно выполнять мышечную работу.

Наиболее выраженный эффект был зафиксирован в тесте «удары по мешку за 30 секунд». В контрольной группе количество ударов увеличилось с 42 до 46 (+9,5%), в экспериментальной - с 43 до 55 (+27,9%). Это говорит о существенном развитии специальной выносливости, скоростно-силовых качеств и способности сохранять высокий темп ударной работы в условиях утомления. Такой результат особенно важен для боксёров 14–15 лет, так как именно в этом возрасте закладывается база для дальнейшего совершенствования технико-тактической и физической подготовленности.

Сравнительный анализ показывает, что во всех тестах прирост в экспериментальной группе превышал показатели контрольной группы. Наибольшее преимущество экспериментальной методики отмечено в тесте Купера и в работе по мешку, что подтверждает её направленность как на развитие общей, так и специальной выносливости. Это позволяет сделать вывод, что комплексное воздействие на функциональные системы организма и специфические двигательные способности является более эффективным, чем традиционная схема подготовки.

С научной точки зрения полученные данные соответствуют представлениям о том, что в возрасте 14–15 лет наблюдается благоприятный период для развития выносливости при условии рационального дозирования нагрузки. Подростковый организм обладает высокой адаптационной способностью, однако для достижения устойчивого тренировочного эффекта необходимы регулярность, постепенность и вариативность упражнений. Именно эти принципы были реализованы в экспериментальной программе.

Статистически значимая интерпретация различий возможна только при наличии индивидуальных результатов каждого испытуемого и расчёте параметров вариации, однако даже по средним значениям видно, что улучшения в экспериментальной группе носят выраженный и системный характер. Особенно заметны сдвиги в показателях, связанных со специальной

работоспособностью, что подтверждает прикладную ценность предложенной методики для подготовки юных боксёров.

Таким образом, результаты исследования позволяют утверждать, что разработанная программа развития выносливости является эффективной и может быть рекомендована для тренировочного процесса боксёров 14–15 лет.

1. Анализ научно-методической литературы показал, что выносливость является одним из ключевых физических качеств боксера, определяющим успешность его соревновательной деятельности. Установлено, что высокий уровень развития как общей, так и специальной выносливости позволяет спортсмену сохранять интенсивность работы, точность технико-тактических действий и устойчивость к утомлению на протяжении всего поединка.

2. В процессе исследования был разработан и внедрен в тренировочный процесс комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости у боксеров 14–15 лет. Отличительной особенностью данного комплекса стало сочетание общефизических и специальных упражнений, использование интервального и кругового методов, а также ориентация на условия, максимально приближенные к соревновательной деятельности.

Педагогический эксперимент, позволил оценить эффективность предложенного комплекса. Сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп показал положительную динамику показателей выносливости у спортсменов. Однако улучшение результатов в экспериментальной группе значительно превышает показатели контрольной группы. Это свидетельствует о высокой эффективности примененного комплекса упражнений.