

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
У БОКСЁРОВ 11–12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Четвергова Максима Николаевича

Научный руководитель

старший преподаватель _____ И.А. Суменков
подпись, дата

Заведующий кафедрой

к. пед. н., доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2026

Организация и методы исследования скоростно-силовой подготовки юношей-боксёров

11-12 лет

Организация и методы исследования

Для подготовки к участию в соревнованиях юношей-боксёров, занимающихся в группах второго года обучения начального этапа подготовки, нами был разработан комплекс упражнений совершенствования скоростно-силовых качеств.

Исследование проходило в период с сентября по ноябрь 2025 года на базе Боксерский клуб «Ударник» города Москвы. В исследовании приняли участие юноши 11-12 лет, занимающиеся на начальном этапе подготовки 2 года обучения на отделении бокса в количестве 26 человек. Из них методом случайной выборки были сформированы две группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), по 13 человек в каждой.

Исследование проводилось в несколько этапов.

Первый этап (май-август 2025 года) включал анализ научной и методической литературы: определение объекта и предмета исследования, его цели и задач, формулирование гипотезы. На основе изученных материалов была разработана методика совершенствования скоростно-силовых способностей юных боксёров на предсоревновательном этапе, спланировано проведение контрольных испытаний и педагогического эксперимента.

Второй этап (сентябрь-март 2025 года) На этом этапе исследования опытным путем определялась эффективность разработанных комплексов, направленных на совершенствование скоростно-силовых способностей юных боксёров на предсоревновательном этапе. В начале и конце этапа проводился контроль развития скоростно-силовых качеств по избранному виду спорта.

На третьем этапе (апрель 2026 года) проводилась обработка полученных данных математическими методами, анализ и обобщение полученных результатов, осуществлялись написание и оформление методической разработки.

Обе группы занимались в соответствии с утвержденной и опробованной программой предпрофессиональной подготовки. Общий объем тренировочной работы был одинаковым, как по количеству занятий, так и по направленности выполняемых упражнений. Отличие заключалось в том, что в комплекс упражнений скоростно-силовой подготовки юношей-боксёров экспериментальной группы были включены специальные упражнения, разработанные с учетом возрастных особенностей занимающихся. Особенностью этих упражнений являлось усложнение условий их выполнения, использование игровых форм и соревновательных методов.

Адаптация спортсменов после летнего перерыва прошла в августе, занятия начались с 15 августа, и к началу сентября все занимающиеся восстановили спортивную форму. Тогда и было проведено контрольное тестирование скоростно-силовых качеств в обеих группах. Оценка уровня

развития скоростно-силовых качеств осуществлялась с помощью выполнения следующих контрольных нормативов:

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Одиночные прыжки через скакалку за 1 минуту, кол-во раз.
3. Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 секунд, кол-во раз. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову.
4. Нанесение одиночных ударов по боксерскому мешку левой рукой за 20 секунд, кол-во раз.
5. Нанесение одиночных ударов по боксерскому мешку правой рукой за 20 секунд, кол-во раз.
6. Бег 30 метров, с.

Для обработки всех цифровых данных, полученных в результате тестирования, использовались методы математической статистики. В процессе математической обработки были определены показатели средней арифметической величины - $\bar{X}$, стандартного отклонения - σ , средней ошибки среднего арифметического - m и достоверность разницы средних значений по t -критерию Стьюдента.

Анализ результатов исследования

В начале исследования было проведено тестирование скоростных способностей испытуемых, на основании результатов которого сформированы контрольная и экспериментальная группы, сопоставимые по исходному уровню подготовленности.

Результаты тестирования демонстрируют сопоставимость контрольной и экспериментальной групп по всем исследуемым параметрам:

В тесте с прыжками через скакалку ЭГ превосходит КГ на 3 повторения (152 против 149), что также не является существенным различием.

Показатели силовой выносливости мышц брюшного пресса полностью идентичны в обеих группах (14 подъёмов за 20 с), что подтверждает однородность выборки по данному параметру.

Частота нанесения ударов по мешку различается минимально:

-  левой рукой: +1 удар в пользу ЭГ (34 против 33);
-  правой рукой: +1 удар в пользу ЭГ (33 против 32).

Представлены результаты первичного тестирования скоростно-силовой подготовленности спортсменов, распределённых на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы. Измерения проводились с целью установления исходного уровня развития соответствующих физических качеств перед началом экспериментального воздействия.

По прыжку в длину с места разница между группами составляет 3 см (167 см в КГ против 170 см в ЭГ), что не имеет статистической значимости и укладывается в диапазон естественных индивидуальных колебаний.

Представлены результаты первичного тестирования скоростно-силовой подготовленности спортсменов, распределённых на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы. Измерения проводились с целью установления исходного уровня развития соответствующих физических качеств перед началом экспериментального воздействия.

В тесте «Бег 30 м, с» результат ЭГ незначительно лучше, чем у КГ; выявленная разница находится в пределах естественных колебаний результатов при повторных измерениях

Группы демонстрируют высокую сопоставимость по уровню развития скоростных качеств на исходном этапе исследования.

Минимальное преимущество ЭГ (0,05 с) не позволяет говорить о наличии значимых различий между группами до начала экспериментального воздействия.

Полученные данные подтверждают репрезентативность выборки и позволяют использовать эти группы для дальнейшего сравнительного анализа эффективности тренировочных методик.

Исходная однородность по скоростным показателям минимизирует риск влияния индивидуальных различий на итоговые результаты эксперимента.

По всем тестируемым показателям экспериментальная группа продемонстрировала более высокие результаты по сравнению с контрольной группой.

Наибольший прирост в ЭГ отмечен в тестах:

«Одиночные прыжки через скакалку» (+4,6%);

«Поднимание туловища» (+6,25%);

«Удары левой/правой рукой» (+5,5–5,7%).

Минимальное преимущество ЭГ зафиксировано в тесте «Бег на 30 м» (2,7%), что указывает на менее выраженное влияние экспериментальной методики на развитие стартовой скорости.

Полученные данные позволяют предположить более высокую эффективность экспериментальной методики скоростно-силовой подготовки по сравнению с традиционной программой, использованной в КГ.

Значимые различия в специфических боксёрских тестах («удары по мешку») свидетельствуют о положительном влиянии экспериментальных упражнений на развитие специализированных качеств, непосредственно влияющих на соревновательную деятельность.

Совокупность результатов подтверждает целесообразность применения разработанной методики в системе подготовки юных боксёров для целенаправленного развития скоростно-силовых качеств.

Практическое значение

Выявленные различия между группами позволяют: обоснованно рекомендовать экспериментальный комплекс упражнений для внедрения в тренировочный процесс боксёров; акцентировать внимание тренеров на развитии силовой выносливости и взрывной силы через специализированные

упражнения; использовать полученные данные для корректировки программ подготовки на предсоревновательном этапе.

Заключение

Проведённый анализ научно-методической и педагогической литературы, а также изучение специфики бокса как вида спорта подтвердили актуальность разработки новых методик скоростно-силовой подготовки юных спортсменов. Выявлено, что традиционные подходы не в полной мере учитывают возрастные особенности боксёров 11–12 лет и требования предсоревновательного периода. Это обуславливает необходимость создания специализированных комплексов упражнений, целенаправленно повышающих уровень скоростно-силовой подготовленности в указанный период.

В рамках исследования была разработана и экспериментально апробирована методика совершенствования скоростно-силовых способностей юношей-боксёров 11–12 лет в предсоревновательном периоде. Результаты педагогического эксперимента продемонстрировали её эффективность:

-  прирост скоростных качеств спортсменов составил 11 %;
-  зафиксирована положительная динамика индивидуальных показателей у всех участников экспериментальной группы;
-  отмечено повышение качества соревновательной деятельности, что выразилось в улучшении спортивных результатов и технико-тактических действий на ринге.

Эффективность предложенной методики получила экспериментальное подтверждение. Статистическая достоверность полученных результатов была установлена с применением t-критерия Стьюдента, что позволяет говорить о надёжности выводов исследования. Комплексное применение специально разработанных скоростно-силовых упражнений, учитывающих возрастные особенности юных боксёров, оптимизировало процесс предсоревновательной подготовки; внедрение методики способствовало достижению положительных результатов на соревнованиях у начинающих спортсменов, что проявилось в: повышении точности и скорости ударов; улучшении координации и быстроты передвижений; росте общей соревновательной выносливости.

Подтвердилась выдвинутая гипотеза о целесообразности использования дифференцированного подхода к дозированию нагрузок и подбору упражнений для развития скоростно-силовых качеств у боксёров 11–12 лет.

