

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОКСЕРОВ НА  
ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 521 группы  
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Татаева Андрея Анатольевича

**Научный руководитель** \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
Доцент, кандидат педагогических наук                      подпись, дата

**Зав. кафедрой** \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
Доцент, кандидат педагогических наук                      подпись, дата

Саратов 2023

## **Педагогическое исследование**

### **Организация и проведение педагогического исследования и формирующего эксперимента**

В данной работе речь идет о совершенствовании выносливости у боксеров с применением методов специализированной тренировки.

Проанализировав наиболее распространенные специальные упражнения боксера, мы выявили, что наибольшее воздействие на развитие специальной выносливости боксера оказывают вольные бои и спарринги, а также условные бои, упражнения на мешке и лапах.

На основании вышесказанного мы разработали программу по воспитанию специальной выносливости у юношей 16-17 лет, занимающихся боксом 3-4 года, состоящую из двух частей.

Первую часть составляют специальные упражнения в форме учебно-вольных боев и спарринга с партнером. Продолжительность этих упражнений составляет от 4 до 16 раундов. Мы увеличили продолжительность раундов до 5 мин. Время отдыха между раундами — 1 мин. По характеру воздействия эта работа ближе всего к группе упражнений аэробной направленности, т.к. ЧСС при этом составляет 150-160 ударов в 1 мин.

Вторая часть тренировочной программы строится по типу «круговой тренировки» с использованием метода интенсивной интервальной работы (М. Шолих, 1966), тренировочная нагрузка направлена на повышение аэробно-анаэробных возможностей спортсменов.

Во время тренировочного занятия группа разбивается на четыре звена, каждая из которых 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.

Каждый тренирующийся выполняет работу на «станциях» длительностью 2 мин с максимальной интенсивностью с 30-секундным перерывом, за время которого меняется одна «станция» на другую. ЧСС 195-200 уд./ мин.

Такое боевое упражнение, как «спарринг», дается один раз в три недели. В остальных тренировочных занятиях «спарринг» заменяется вольным боем. Упражнения на пневматической и насыпной груше применяются как «разгрузочные».

По окончании работы на «станциях» юноши переходят к активному отдыху, во время которого выполняются упражнения на скакалке, упражнения в передвижениях, имитацию ударов, а также гимнастические упражнения успокаивающего характера.

Наш педагогический эксперимент мы проводим с сентября 2022 г. по настоящее время.

## Анализ результатов педагогического исследования

Динамику развития специальной выносливости у боксеров 16-17 лет мы выявляли с помощью контрольных испытаний, которые проводились в сентябре месяце 2022 года и апреле 2023 года. В качестве контрольных тестов нами были использованы следующие упражнения:

### **1. на определение скоростной выносливости**

- бег 60 м с ходу;
- бег 2000 м.

Коэффициент выносливости мы рассчитывали по методике Г. Лазорова (1962 г.). Вычислялось отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка.

Коэффициент выносливости (**К**) =  $t : t_k$

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

**t<sub>k</sub>** - лучшее время на эталонном отрезке. Чем меньше коэффициент выносливости, тем выше уровень развития выносливости.

### **2. на определение силовой выносливости – вис на согнутых руках.**

Испытуемый с помощью преподавателя принимал положение виса хватом сверху так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включался секундомер. Когда под влиянием утомления руки начинали разгибаться и глаза оказывались ниже перекладины – фиксировалось время.

**3. на определение координационной выносливости** – четырехступенчатое исследование, которое характеризуется постепенно нарастающей трудностью выполнения.

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

- 1) сдвинуть пятки и носки вместе, руки вытянуть вперед, пальцы развести. Стоять неподвижно, сохраняя равновесие;
- 2) поставить стопы на одной линии (пятка одной ноги касается носка другой), руки вытянуть вперед;
- 3) стоя на левой ноге, приложить правую пятку к коленной чашечке левой ноги, руки вытянуть вперед, пальцы развести;
- 4) 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.

Анализируя результаты контрольного тестирования, мы видим, что по всем показателям у испытуемых выявляется положительная динамика. Так, в упражнении на определение коэффициента скоростной выносливости средний результат в сентябре 2022 года – 66,7, в апреле 2023 года уже 64,9. Коэффициент скоростной выносливости уменьшился на 1,8, что означает, что выносливость стала выше.

В упражнении на силовую выносливость результат также увеличился. Средний прирост составил 15,4 секунд.

Рост показателей в третьем тесте также свидетельствует об улучшении координационной выносливости у юных боксеров.

Результаты исследования позволяют нам констатировать, что данная методика проведения учебно-тренировочных занятий способствует воспитанию специальной выносливости у боксеров.

## **Выводы**

В подготовке боксеров достижение высоких соревновательных результатов в значительной степени зависит от уровня работоспособности, включающую в себя развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, координационных способностей, а в особенности от уровня развития общей и специальной выносливости.

Основные методы воспитания выносливости в боксе, традиционны. Это – равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой. Различаются они между собой по интенсивности упражнений, интервалу и характеру отдыха, а также по особенностям форм организации.

Целью настоящего педагогического исследования является представление эффективной методики развития специальной выносливости у боксеров.

Объект исследования: процесс развития специальной выносливости у боксеров-юношей.

Предмет исследования: динамика изменения специальной выносливости у боксеров-юношей.

В соответствии с предметом и целью исследования были решены следующие задачи исследования:

Мы проанализировали и обобщили учебно-методическую литературу по заявленной теме, что позволило нам выявить особенности развития специальной выносливости боксеров. В ходе педагогического исследования представили методику развития специальной выносливости боксеров, ставшую основой формирующего эксперимента. Посредством контрольного тестирования исследовали динамику развития специальной выносливости боксеров. Провели математическую обработку данных контрольного тестирования и сравнительный анализ полученных данных.

В основе экспериментальной программы воспитания специальной выносливости у юношей 16-17 лет, занимающихся боксом 3-4 года, лежит сочетание различных средств и методов, направленных на развитие аэробных и анаэробных возможностей спортсменов.

В качестве специальных упражнений по совершенствованию элементов техники и тактики мы использовали на учебно-тренировочных занятиях вольный бой и спарринги с партнером, продолжительностью 4 до 16 раундов. Длительность раундов доводим постепенно до 5 мин. Частота пульса при этом составляет 150-160 ударов в 1 мин. На время отдыха между раундами

отводится 1 мин. По характеру воздействия эта работа направлена на развитие аэробных возможностей боксеров.

В качестве средства аэробно-анаэробного воздействия в тренировочную программу введена «круговая тренировка». Работа на станциях проводилась с использованием метода интенсивной интервальной работы (М. Шолих, 1966).

На «станции» № 1 спортсмены проводят условный бой с ограниченным применением технико-тактических средств; на «станции» № 2 — упражнения на пневматической и насыпной груше; на «станции» № 3 — вольный бой и на «станции» № 4 — упражнения на боксерском мешке.

Анализ результатов контрольного тестирования по завершению формирующего эксперимента выявил, что по всем исследуемым показателям испытуемые показывают положительную динамику. Так, с сентября 2022 года до апреля 2023 года коэффициент скоростной выносливости уменьшился на 1,8, что свидетельствует о повышении у боксеров скоростной выносливости.

Силовая выносливость увеличилась в среднем на 15,4 секунды.

Рост показателей в третьем тесте также свидетельствует об улучшении координационной выносливости у юных боксеров.

На основании анализа результатов контрольного тестирования позволяет констатировать, что представленная методика проведения учебно-тренировочных занятий способствует воспитанию специальной выносливости у боксеров.

Свидетельством эффективности нашей работы в данном направлении могут быть и результаты, показанные воспитанниками ДЮСШ в ряде соревнований, так в соревнованиях на первенство района один спортсмен занял первое место и пятеро ребят – вторые места в своих весовых категориях. В межрайонном турнире на призы Ю.А. Гагарина двое наших воспитанников вышли победителями и три боксера завоевали второе место.

## Заключение

Выносливость – одно из ведущих физических качеств, необходимое в той или иной степени для достижения высоких соревновательных результатов практически в любом виде спорта.

В практике спорта различают общую выносливость и специальную выносливость.

**Общая выносливость** как способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности является основой для воспитания специальной выносливости, поэтому, как правило, высококвалифицированные спортсмены имеют высокий уровень развития общей выносливости.

Тем не менее соревновательный результат в большей степени зависит от уровня развития **специальной выносливости** — способности проявлять мышечные усилия, соответствующие специфике того или иного вида спорта.

Основными типами выносливости являются скоростная, силовая и координационная.

Проявления скоростной выносливости необходимы в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам движений, выполняемых в зонах субмаксимальной и максимальной мощности работ.

Силовая выносливость, как способность выполнять силовые упражнения на протяжении длительного времени формируется посредством выполнения силовых упражнений до сильного утомления, до невозможности выполнять их в требуемом режиме.

Координационная выносливость проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий, таких как спортивная гимнастика, спортивные игры и т.п. Методами воспитания этого типа выносливости являются например, удлинение комбинации и сокращение интервалов отдыха, многократное повторение комбинации без отдыха между ними.

Эффективными средствами развития специальной выносливости у боксеров являются упражнения, с постепенно увеличивающейся сложностью, интенсивностью без партнера:

- удары по специальным боксерским снарядам (мешку, насыпной груше, настенной подушке и т.д.);
- с партнером:
- спарринги;
- бои вольные.

Длительность упражнений в парах необходимо регулировать в зависимости от того, насколько юные спортсмены овладели техникой, а также от степени их утомления. Пауза между раундами может длиться больше 1 минуты.

Таким образом, мы пришли к выводу, что совершенствование специальной выносливости у боксеров возможно благодаря специализированной тренировке, т.к. наибольшее воздействие на кардиореспираторную систему организма боксера оказывают, по нашему мнению, вольные бои и спарринги, а также условные бои, упражнения на мешке и лапах.