

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

Кафедра спортивных дисциплин

«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ БОКСЕРОВ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

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

Института физической культуры и спорта

Гречанова Андрея Владимировича

Научный руководитель

профессор, доктор медицинских наук _____ В.В. Храмов

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Н. Мишагин

Саратов 2021

Педагогическое исследование

Организация и проведение педагогического исследования

Педагогическое исследование, цель которого выявление влияния специально подобранной системы упражнений на развитие быстроты реакции у юных боксеров, мы проводили на базе спортивного клуба «Пламя», тренер Новиков Л.А.

В исследовании принимали участие подростки 12-13 лет. Выбор контингента исследуемых неслучаен, так как у детей способность к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума именно к этому возрасту. Именно этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной тренировке многих физических качеств, в том числе и таких специальных, как воспитание реакции.

В данной секции бокса каждый практический урок состоит из общепринятых в практике спортивных занятий четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть (4-7 мин.) содержит обычные мероприятия для организации группы (построение, расчет, перестроения и т. п.), сообщение о содержании и задачах занятия.

В подготовительную часть (15-20 мин.) входят общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в разомкнутом строю, бой с тенью, упражнения с набивными и баскетбольными мячами и др.

В основную часть урока входят упражнения из программы обучения технике и тактике боя.

Заключительная часть (5-10 мин.) состоит из отвлекающих и успокаивающих упражнений: игр, упражнений с теннисным мячом, упражнений для расслабления мышц (например, потряхивания рук и ног), дыхательных упражнений во время спокойной ходьбы по кругу и др.

Для воспитания быстроты реакции в занятия включается как можно больше упражнений, требующих быстрого переключения внимания, быстрой смены действий, имеющих различные неожиданные продолжения. В процессе занятий тренировочные требования повышаются за счет увеличения скорости выполнения упражнений, внезапности появления предмета, сокращения дистанции, увеличения количества предметов (в упражнениях с предметами), быстрого многократного повторения. Эффективными средствами развития реакции являются упражнения с мячом, во взаимодействии с партнерами, а также спортивные и подвижные игры.

Чтобы сделать занятия интереснее и стимулировать занимающихся к более активному выполнению заданий, тренер проводит их в соревновательной форме, в духе здорового соперничества, и эти элементы соревновательности присутствуют уже в самой формулировке заданий. Например:

Выполни наибольшее количество передач за 10 сек.

Успей закончить упражнение вовремя.

Веди счет секундам.
Кто первый выполнит 20 передач?
Будь расторопным.
Не потеряй мяч.
Кто самый ловкий участник?
Кто самый ловкий и быстрый?
Друг для друга потруднее.
Кто первый?
Изловчись.
Быстрее расстанься с мячом.
Кто дальше отойдет?
Не прозевай сигнал.

Приведем упражнения на развитие реакции, используемые в занятиях с юными боксерами.

Броски мяча из одной руки в другую с продвижением вправо, влево.

Броски мяча в пол левой рукой и ловля правой, с продвижением влево, вправо.

Из руки, поднятой вверх, выпустить мяч и поймать его после отскока как можно ближе к полу.

Из руки, поднятой вверх, выпустить мяч и поймать его, не давая коснуться пола.

Быстрое ведение мяча в полуприседе.

Бросок мяча левой рукой из-за спины и ловля его правой.

Из стойки ноги врозь, наклонившись, выполнить бросок мяча между ногами вверх и, повернувшись на 180° , поймать его.

Бросок мяча вверх и ловля его после поворота на 360° .

Бросок мяча левой рукой под поднятой согнутой ногой или за спиной с ударом об пол и ловля его правой рукой.

Броски мяча левой рукой под поднятой согнутой ногой и ловля его правой рукой.

Броски мяча в стену с разного расстояния, меняя силу и частоту бросков.

Стоя спиной к стене, бросок мяча с ударом его об пол; повернувшись на 180° , поймать его после отскока от стены.

Бросок мяча в стену и ловля его после поворота на 360° .

Броски двух мячей (колец, воланов), перекладывая их из руки в руку.

То же, что и упражнение 14, но с разными по форме и весу предметами (теннисный мяч и мяч для настольного тенниса, теннисный мяч и кольцо, мяч для настольного тенниса и волан).

Из рук, поднятых до уровня плеч, выпустить один за другим мячи и поймать их хватом сверху, не давая коснуться пола.

Броски одного за другим двух мячей на разную высоту и ловля их.

Броски в стену одного за другим двух мячей, перекладывая пойманные мячи из левой (правой) руки в правую (левую).

а) бросить мяч вперед-вверх и, пробежав в направлении броска, поймать мяч на лету;

б) в движении бросить вверх один мяч, затем второй. Поймать мячи один за другим.

Быстро выполнить 5 наклонов вперед, затем челночный бег (3х3 м) в течение 15 сек.

Челночный бег (3х3 м), прыжок вверх, челночный бег.

Важным является в боксе – правильный расчет времени и дистанции в атаке и защите, а также соблюдение технической точности движений. Боксер должен по своей инициативе направлять удар в ту или иную цель и защищаться от него, т.е. иметь хорошо развитую реакцию на внезапные действия партнера. С этой целью на занятиях широко используются парные упражнения с мячом (выполняются в стойке теннисиста):

У каждого партнера по мячу. Одновременные броски мячей друг другу.

Оба мяча у одного из партнеров.

Бросок мяча партнеру. Ловящий мяч перемещается влево, вправо (в направлении броска) приставными шагами. Поймав мяч, возвращает его партнеру, который в тот же момент бросает второй мяч. И т. д. (10-15 раз). Затем занимающиеся меняются ролями.

То же, но броски мяча с ударом о пол.

У каждого партнера по мячу. Одновременные броски мячей с ударом о пол друг другу.

У одного партнера два мяча, у другого — один. Первый бросает мяч с ударом о пол. В момент удара партнер бросает свой мяч и ловит мяч, брошенный в его сторону, и т. д.

У каждого партнера по мячу.

Один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, второй (одновременно) - с ударом о пол.

То же, но второй перекачивает мяч по полу. Затем партнеры меняются ролями.

Один бросает мяч вверх, другой, обежав булаву (городок), отстоящую на 2-3 м, ловит мяч в полете.

Один партнер бросает мяч влево, вправо, вперед, назад, другой ловит мяч в полете.

То же двумя мячами: игрок, поймав мяч, бросает его партнеру. В момент полета возвращающегося мяча первый бросает второй мяч и т. д.

Затем партнеры меняются ролями.

Передачи мяча по воздуху вперед, назад, влево, вправо с зеркальным передвижением (бросающий мяч копирует движения ловящего мяч).

Партнеры стоят лицом к стене друг за другом (расстояние 2—3 м). Игрок, стоящий сзади, бросает мяч в стену; стоящий впереди ловит мяч после отскока от стены.

И. п. партнеров то же, но впереди стоящий игрок ловит отскочивший от стены мяч после поворота на 360°.

Объем, дозировку, продолжительность, интенсивность упражнений тренер выбирает с учетом самочувствия, реакции подростка на нагрузку.

Анализ результатов педагогического исследования

Тестирование, направленное на выявление влияния специально подобранной системы упражнений на развитие быстроты реакции у юных боксеров, проводилось нами в начале учебного года, в сентябре месяце и в конце учебного года, в мае месяце по следующим упражнениям:

Определение время простой реакции при помощи обычной линейки (длина 30-40 см). Занимающийся сидит на стуле, фиксируя вытянутую руку вперед на спинке стула. Один конец линейки держит тренер, другой конец находится между большим и указательным пальцами ученика. Линейку не зажимать. Она должна свободно скользить. После того как тренер отпустит вертикально удерживаемую линейку, ученик зажимает ее пальцами. Чем хуже реакция ученика, тем больше сантиметров «отмеряет» линейка от начального положения до момента сведения пальцев.

Определение скрытого периода простой двигательной реакции определяли с помощью реакциомера. Пусковым раздражителем служит загорание красной лампочки. Испытуемый садится лицом к световому табло с кнопочным выключателем в руках. По световому сигналу красного цвета испытуемый должен мгновенно нажать кнопку. Перед началом исследования испытуемому дается 10 тренировочных попыток, после чего следует 10 зачетных. Время реакции определяется с точностью до 0,01 сек. ;

В контрольном тестировании принимали участие две группы юных боксеров: контрольная – подростки, занимающиеся боксом 2 года и экспериментальная – подростки, занимающиеся боксом первый год.

Анализируя результаты нашего педагогического исследования, мы выявили эффективность системы упражнений, направленной на развитие быстроты реакции, применяемых на учебно-тренировочных занятиях в данной секции.

Результаты, представленные нами в таблицах ниже свидетельствуют о положительной динамике в показателях у занимающихся в обеих группах, однако результаты в экспериментальной группе (два года занятий) в цифрах прироста заметно превосходят результаты контрольной группы (один год занятий), что, несомненно, является закономерным результатом тренировок. Так как уровень специальной физической подготовки основывается на достигнутом уровне общей физической подготовленности и созданном ранее фундаменте.

На основании полученных результатов, проследив динамику результатов в обеих группах, можно сделать *вывод*, что реакцию, как специфическое физическое качество, можно развивать и совершенствовать регулярными тренировками, чем больший период подготовки, тем лучше ее динамика, выше уровень ее развития.

В связи с выше изложенным, считаем целесообразным рекомендовать использование данной системы упражнений воспитания реакции на уроках физической культуры, учебно-тренировочных занятиях спортивных секций, т.к. быстрота реакции имеет большое прикладное значение, поскольку она требует не только применения физических качеств, но и активизации умственных способностей.

Выводы и методические рекомендации по развитию быстроты

В представленной квалификационной работе мы рассмотрели *проблему* развития одного из основных физических качеств – быстроту, а именно быстроту реакции и влияние целенаправленного тренировочного процесса на воспитание этой способности у боксеров среднего школьного возраста.

В соответствии с целью исследования мы выявили эффективность проводимой работы по развитию быстроты реакции боксеров.

Объект исследования – процесс развития данного физического качества у боксеров среднего школьного возраста в условиях учебно-тренировочных занятий.

Предмет исследования – средства и методы, направленные на целенаправленное развитие данного физического качества.

В соответствии с целью исследования решались следующие *задачи*:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Представить систему упражнений воспитания реакции у боксеров среднего школьного возраста.
3. Экспериментально доказать эффективность составленного комплекса физических упражнений, направленного на развитие быстроты реакции у юных спортсменов 12-13 лет.

Проанализировав результаты исследования мы пришли к выводу, что реакцию, как специфическое физическое качество, можно развивать и совершенствовать регулярными тренировками, чем больший период подготовки, тем лучше ее динамика, выше уровень ее развития., тем самым подтвердив выдвинутую нами *гипотезу* о том, что физические способности юных боксеров, и, в частности быстрота реакции, будут развиваться при условии, если:

- наряду с физическими способностями у воспитанников будут формироваться ценностные психические способности, способности анализировать, прогнозировать и планировать любую ситуацию;
- учебно-воспитательный процесс будет строиться с учетом возрастных особенностей занимающихся

Для развития всех форм быстроты необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Если основная задача занятия развитие быстроты, то ее следует решить непосредственно после разминки.

2. Одновременно с развитием быстроты необходимо упражняться в совершенствовании техники избранного вида спорта.

3. Развивать способность к произвольному (сознательному) расслаблению мышц.

4. Начинать развитие быстроты следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью: как только развивается способность контроля за движениями, применять метод переменных и повторно-переменных упражнений; наибольшая скорость (интенсивность) движений на этой стадии – 80-85 % от максимальных возможностей.

5. В процессе упражнений в циклических видах спорта нагрузку на организм следует регулировать по показателям частоты дыхания и пульса, а также руководствуясь возможностями занимающегося поддерживать скорость первых попыток и сохранять правильную координацию движений; перерывы для отдыха между отдельными повторениями должны быть такой длительности, чтобы частота дыхания приближалась к норме и вместе с тем не прошло возбуждение от предыдущего упражнения. Длительность перерыва для отдыха от одного повторения к другому на протяжении одного занятия должна постепенно увеличиваться.

Заключение

В современных условиях жизни человеку постоянно приходится сталкиваться с деятельностью, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях и требующей проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной и динамической точности движений, быстроты реакции и их биомеханической рациональности. Способность человека совершать мгновенные действия, предвидя при этом ход событий, и умение выбрать из многообразия решений наиболее рациональной – это и есть реакция.

Реакция – врожденное качество, и тем не менее ее можно развивать и совершенствовать регулярными тренировками. Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой двигательной реакцией. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции – временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой двигательной реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 с.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, бокс, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте – это реакция «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации).

Быстрота двигательных реакций определяется прежде всего свойствами зрительного, слухового и других анализаторов, динамикой центральных нервных процессов и нервно-мышечных отношений.

В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, шайба, партнер и т.п.).

Боксерский поединок требует, а значит, и развивает хорошую реакцию, необходимость соображать и действовать в очень короткие промежутки времени.

В процессе физической подготовки боксера в тренировочные занятия необходимо включать как можно больше упражнений, требующих быстрого переключения внимания, быстрой смены действий, имеющих различные неожиданные продолжения.

Увеличение скорости выполнения упражнений, внезапность появления предметов, сокращение дистанции, увеличение количества предметов (в упражнениях с предметами), быстрое многократное повторение являются основными методами воспитания реакции.

Эффективными средствами развития реакции являются упражнения с мячом, во взаимодействии с партнером, а также спортивные и подвижные игры.

Квалифицированные спортсмены, как правило, достигают очень высокой быстроты реакции. Достигается это за счет того, что спортсмен реагирует не столько на само движение, сколько на подготовительные действия к нему. Информацию такие спортсмены могут извлечь из наблюдений за позой соперника, его мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения и т.д. Опытные спортсмены демонстрируют подчас удивительное искусство точно предугадывать по едва уловимым признакам действия соперника и парировать их целесообразной реакцией.

Наиболее успешно быстрота развивается в 10-12-летнем возрасте.