

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 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Губарева Владимира Анатольевича

**Научный руководитель**

Доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ В.Д. Гордеев  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

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

Саратов 2022

**Актуальность.** Бокс – мужественный и увлекательный вид спорта, представляющий собой одно из важных средств всестороннего физического воспитания молодежи.

Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости, гибкости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей. Воспитание физических качеств является одной из основных сторон подготовки боксера.

В системе теоретической и практической подготовки специалистов по спорту, в научной литературе, учебных пособиях проблема воспитания физических качеств юных спортсменов занимает одно из центральных мест. Однако эта проблема по-прежнему актуальна и требует дополнительных исследований, цель которых определение рациональных путей оптимизации программирования физической подготовки детей и подростков.

В своей работе мы рассматриваем **проблему** развития одного из основных физических качеств – быстроту, а именно быстроту реакции и влияние целенаправленного тренировочного процесса на воспитание этого качества у боксеров среднего школьного возраста.

**Тема** работы: «Методика развития 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 ходе исследования мы исходили из **гипотезы** 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.
- **Цель исследования** – выявить эффективность проводимой работы по развитию быстроты реакции боксеров.

В соответствии с целью исследования нами 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.

В ходе нашего педагогического исследования мы использовали следующие **методы**:

1. Аналитический обзор литературы;
2. Педагогические наблюдения;
3. Контрольное тестирование;
4. Математическая обработка данных;
5. Сравнительный анализ полученных данных.

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:

1. 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.

2. 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.

Таблица 1 - *Определение времени простой реакции (см)*

Группа/измерения	I этап	II этап	Динамика
------------------	--------	---------	----------

Экспериментальная	10,7	6,1	-4,6
Контрольная	16,8	13,4	-3,4

Диаграмма 1

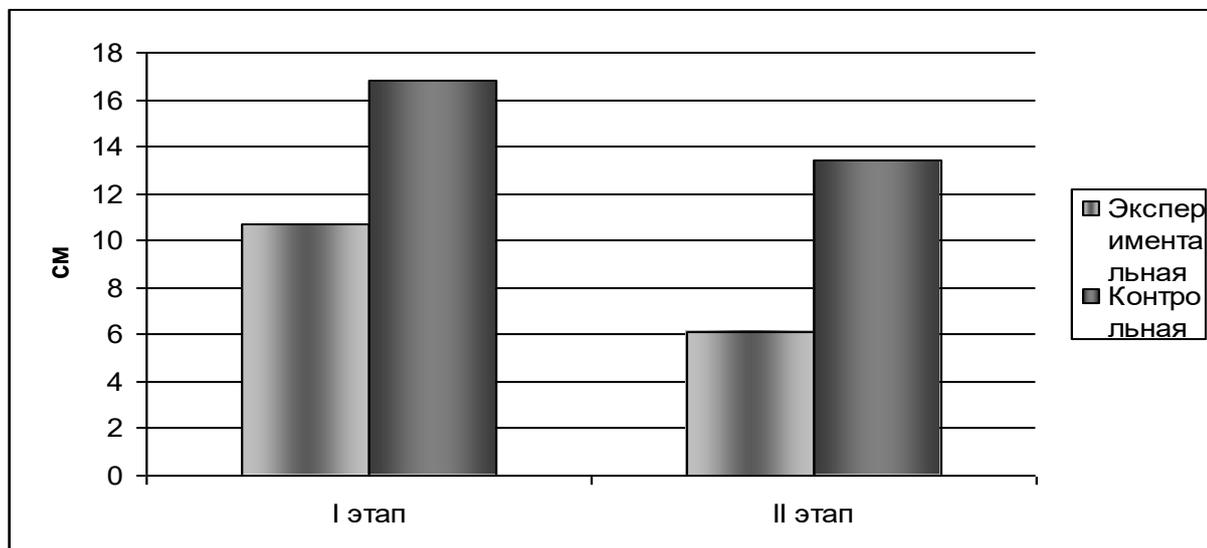
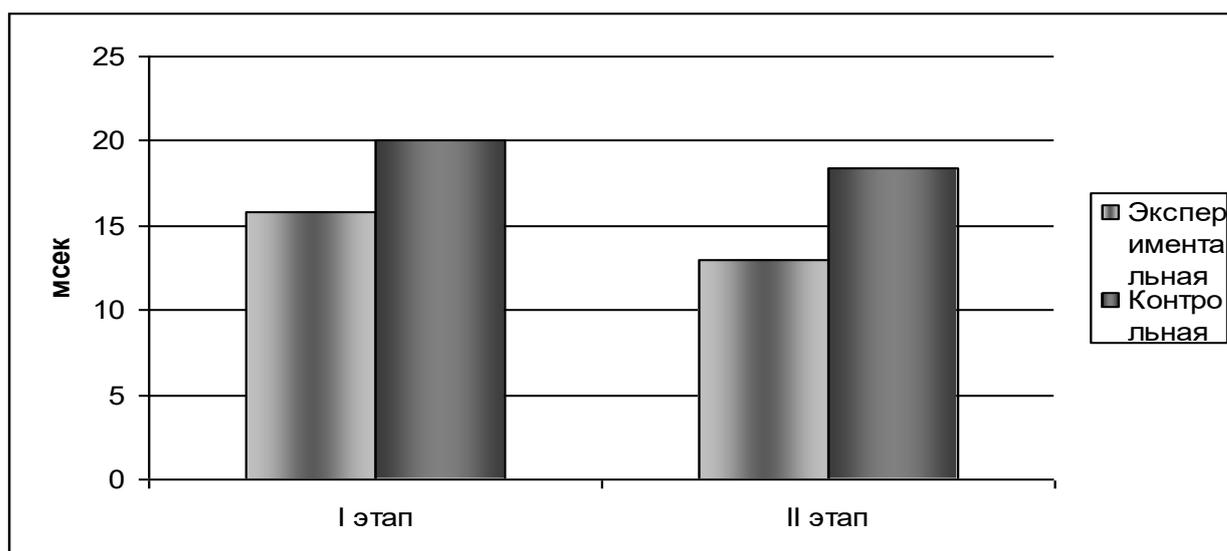


Таблица 2 - *Определение скрытого периода простой двигательной реакции (мсек) (реакция на загорание 1 лампочки)*

Группа/измерения	I этап	II этап	Динамика
Экспериментальная	15,85	13,0	-2,85
Контрольная	20,1	18,4	-1,7

Диаграмма 1



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.

### 3.3. 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.

