

# Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри  
\_\_\_\_\_ р. протокол № \_\_\_\_\_

Зав. каф. \_\_\_\_\_ В.А.Бусол

## **ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ**

з дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення”  
(спеціалізація бокс)

спеціальність 017 «фізична культура і спорт»

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

**для студентів 3 курсу**

### Залікові вимоги з розділу ТiМОВС

1. Роботи студентів: курсова, дипломна магістерська.
2. Вибір теми. Вивчення і аналіз літературних джерел.
3. Обґрунтування теми наукової роботи студентів.
4. Планування педагогічних досліджень на підставі сучасних методів.
5. Обробка матеріалів дослідження із застосуванням методів математичної статистики.
6. Формулювання висновків, спрямованих на розв'язання завдань дослідження.
7. Поняття техніки боксу як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.
8. Визначення техніки боксу.
9. Техніка як система рухів боксера.
10. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції.
11. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки.
12. Стабільність та варіативність техніки.
13. Техніка ударів та захистів.
14. Фінти (відвертання уваги суперника) у боксі.
15. Форми ведення бою: атакуючі дії, дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника.
16. Комбінації ударів, захистів.
17. Техніка боксера-лівші (шульги).
18. Тактика як мистецтво ведення бою боксерів.
19. Характеристика техніки ударів і захистів боксерів, які: відзначаються сильними ударами; відзначаються високою швидкістю реагування; відзначаються високою швидкістю ударів.
20. Значення тактики у досягненні успіху.
21. Планування бою.
22. Тактичне мислення боксера і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.
23. Позитивні й негативні сторони певної тактичної манери ведення бою.
24. Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових факторів.
25. Характеристика варіантів тактики ведення бою.
26. Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою.
27. Індивідуальна манера ведення бою.
28. Фізична підготовленість боксера та її значення для високих досягнень у спорті.
29. Фізичні якості боксерів: сила, швидкість, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, вестибулярна стійкість.
30. Перенос фізичних якостей.
31. Загальна і спеціальна фізична підготовка і підготовленість боксерів.
32. Характеристика фізичних якостей боксерів.
33. Швидкість, види її прояву.

34. Швидкість реакції: простої, складної, антиципації.
35. Швидкість поодинокого руху.
36. Частота рухів.
37. Методи розвитку швидкості рухів у боксерів.
38. Боротьба зі швидкісним бар'єром.
39. Сила, її залежність від фізіологічних, біомеханічних, біохімічних особливостей.
40. Максимальна сила.
41. Швидкісна сила,
42. Вибухова сила.
43. Методи розвитку сили боксерів.
44. Витривалість: загальна і спеціальна, швидкісна і силова.
45. Методи розвитку витривалості боксерів.
46. Значення психічних якостей боксера для досягнення високих спортивних результатів.
47. Загальна і спеціальна психологічна підготовка боксерів.
48. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення).
49. Значення швидкості реакцій боксера: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення).
50. Виховання вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість, витримка.
51. Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань.
52. Психологічна стійкість.
53. Динаміка психологічної підготовленості.

### **Залікові вимоги з розділу СПВ**

1. Позиції ближнього бою: активно-захисна позиція, наступальна позиція, захисна позиція.
2. Короткі удари з фронтальної й бокової стійки.
3. Захисти на ближній дистанції за допомогою рук, тулуба, ніг.
4. Методика навчання переходу від довгих до коротких ударів із зміною дистанції бою - перехід з дальньої дистанції на ближню дистанцію.
5. Комбінований захист і методика його удосконалення.
6. Вхід у ближню дистанцію із застосуванням особистої атаки.
7. Вхід у ближню дистанцію на атаку суперника.
8. Методика навчання ударам з розподілом маси тіла на обидві ноги, на праву і ліву ногу.
9. Зміна дистанцій: дальня, середня, ближня. Техніка пересувань.
10. Методика індивідуальних уроків з навчання і удосконалення техніки прийомів і дій на ближній дистанції.
11. Методика вдосконалення типових та індивідуальних техніко-тактичних дій з партнером.
12. Способи обмеження простору для пересувань суперника з використанням маневру.
13. Способи обмеження простору для пересувань суперника з використанням ударів різного типу.

14. Вихід з ближнього бою на середню дистанцію.
15. Вихід з ближнього бою на дальню дистанцію.
16. Вхід у ближній бій з середньої дистанції на особисту атаку.
17. Вхід у ближній бій з середньої дистанції на атаку суперника.
18. Вхід у ближній бій з дальньої дистанції на особисту атаку.
19. Вхід у ближній бій з дальньої дистанції на атаку суперника.
20. Використання снарядів та інвентарю для удосконалення елементів техніки ближнього бою: вправи з боксерським мішком, медичинським м'ячем.
21. Методика удосконалення техніки елементів ближнього бою на боксерських лапах.

### **Рекомендована література**

#### **Основна**

- Бокс. Енциклопедия. / Составитель Тараторин Н.Н - Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
- Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.
- Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
- Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
- Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.
- Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. С.-П., 2002.
- Матеріали лекцій.

#### **Допоміжна**

- Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М., 1982.
- Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
- Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., 1985.
- Джероян Г.О. Тактична подготовка боксера. М., 1970.
- Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров. М., 1972.
- Катков Г., Ширяев А. Юный боксёр. М., 1982.
- Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
- Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., 1985.- 120 с.
- ЛДУФК. Студентська наукова робота: підготовка, написання та захист курсової, кваліфікаційної, дипломної та магістерської робіт (методичні рекомендації для викладачів і студентів ЛДУФК). Львів, 2006.- 56 с.
- Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 1997.
- Makeev Г., Никифоров Ю., Черняк А. Повышение эффективности предсоревновательной подготовки боксеров. М., Ежегодник - 1977.- С. 18-21.
- Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.

## АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **залікові питання**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Бокс», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 3 курсу факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Никитенко А.О. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): exam questions. Nykytenko Anatoliy.