

# 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 4 курсу**

### **Залікові вимоги з розділу ТiМОВС**

1. Сучасний стан та актуальні проблеми підготовки боксерів високої кваліфікації. Досягнення боксерів України у міжнародних змаганнях.
2. Позитивні та негативні сторони підготовленості боксерів ведучих шкіл боксу в світі й України.
3. Головні завдання для підвищення майстерності боксерів України.
4. Мета, завдання, зміст спортивного тренування боксерів високої кваліфікації.
5. Критерії педагогічної майстерності тренерів у підготовці боксерів високої кваліфікації.
6. Врахування фізіологічних, психічних, анатомо-морфологічних показників боксерів у виборі засобів і методів проведення тренувальних занять.
7. Форми і методи індивідуальної роботи тренера з боксерами.
8. Співвідношення авторитарних і демократичних форм управління.
9. Застосування багаторазових тренувань упродовж дня як головний фактор у підготовці висококваліфікованих боксерів.
10. Методика проведення розминки у тренуваннях й змаганнях. Методика аналізу тренувальних і змагальних навантажень з метою оптимізації підготовки.
11. Місце змагань у системі підготовки боксерів високої кваліфікації.
12. Методи аналізу змісту щоденника навчально-тренувального процесу.
13. Засоби відновлення у процесі підготовки й змагань.
14. Система відбору в збірні команди. Значення відбору у практиці боксу.
15. Співвідношення ваги та зросту в певних вагових категоріях. Критерії відбору в збірні команди.
16. Вимоги до техніко-тактичної майстерності, фізичної та психічної підготовленості.
17. Значення самовладання, мобілізації, толерантності до стресу, самобутності й непередбаченості дій в боксі вищих досягнень.
18. Планування підготовки боксерів високої кваліфікації. Види планування: багаторічне, на рік, за періодами, за циклами.
19. Взаємозалежність виду планування підготовки й терміну проведення змагань.
20. Індивідуалізація підготовки боксерів високої кваліфікації.
21. Характеристика плану підготовки до головних змагань кращих боксерів світу.
22. Співвідношення ЗФП, СФП, техніко-тактичної підготовки на різних етапах макроциклу.
23. Загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етап періоду підготовки до змагань за системою Г.О.Джерояна (6-тижнева система підготовки).
24. Види планування: багаторічне, на рік, період, етап. Макроцикли, мезоцикли, мікроцикли підготовки. Типи мезо- і мікроциклів.
25. Планування ЗФП, СФП, ТТП.
26. Моральна і спеціальна психічна підготовка боксерів високої кваліфікації. Мета і завдання підготовки.

27. Формування духовності й відданості загальнолюдських цінностей. Спортивно-етичне виховання у процесі підготовки.
28. Розвиток спеціалізованого відчуття. Види передстартового психічного стану.
29. Індивідуалізація підготовки боксерів у залежності від типу нервової системи.
30. Методика розвитку спеціалізованих психічних якостей: відчуття часу, відстані ударів. Засоби і методи управління психічним станом боксерів.
31. Методика застосування ідеомоторного та аутогенного тренування.
32. Фізична підготовка боксерів високої кваліфікації.
33. Особливості розвитку фізичних якостей боксерів на етапах багаторічної підготовки.
34. Засоби і методи розвитку фізичних якостей на етапах макроциклу.
35. Компенсаторні коливання швидко-силових характеристик ударів у структурі комбінацій.
36. Співвідношення обсягу загальнопідготовчих і спеціальних вправ боксерів на етапах річного макроциклу.
37. Технічна підготовка боксерів високої кваліфікації.
38. Мета і завдання технічної підготовки висококваліфікованих боксерів.
39. Фактори, що впливають на формування техніки.
40. Співвідношення часу для удосконалення техніки рухів, розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей боксерів на етапах річного макроциклу.
41. Методика удосконалення техніки довгих і коротких ударів.
42. Методика удосконалення індивідуальної техніки ударів і захистів.
43. Методика визначення стабільності техніки ударів і захистів під впливом втоми.
44. Тактична підготовка боксерів високої кваліфікації.
45. Методика проведення занять, спрямованих для удосконалення тактики ведення бою проти боксерів з різною індивідуальною манерою.
46. Аналіз тактики ведення бою сильніших боксерів світу.
47. Організаційно-методичні основи роботи у ДЮСШ (СДЮШОР).
48. Групи та їх наповнення, керівництво та фінансово-господарська діяльність ДЮСШ (СДЮШОР).
49. Науково-дослідна робота студентів. Вимоги до оформлення наукової роботи студентів (дипломної, магістерської).
50. Педагогічне тестування. Педагогічний експеримент. Аналіз отриманих даних.
51. Методика користування науковою апаратурою. Хронодинамометр.
52. Методика користування науковою апаратурою. Хронометр.
53. Методика користування науковою апаратурою. Рефлексометр.

### **Залікові вимоги з розділу СПВ**

1. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку специфічних якостей боксерів.
2. Вправи для розвитку спеціальної гнучкості боксерів.
3. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку сили ударів боксерів.

4. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку бистроти ударів та пересувань боксерів.
5. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку частоти серійних ударів боксерів.
6. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку швидко-силової витривалості м'язів ніг, що приймають участь в пересуваннях боксера.
7. Роль боксерського мішку для розвитку сили акцентованого удару.
8. Роль роботи боксера з тренером на «лапах» для постановки ударів. Методика постановки удару.
9. Спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення спеціальних координаційних якостей боксера.
10. Формування спеціальної спритності у боксера.
11. Розвиток швидкості рухів боксерів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.
12. Розвиток силових якостей боксерів. Методика силової підготовки за В. Філімоновим.
13. Розвиток силових якостей боксерів із застосуванням методики за Б. Бутенком.
14. Методика хронодинамометрії Савчина М.П.
15. Методика вдосконалення частоти серійних ударів за А. Никитенком.
16. Формування індивідуальної техніки боксера.
17. Формування індивідуального стилю ведення бою у боксера.
18. Варіанти індивідуального виконання ударів різного типу.
19. Варіанти індивідуального виконання захисних дій.
20. Методика вдосконалення індивідуальних комбінацій ударів боксера.
21. різновиди тактичних стилів ведення бою в боксі.
22. Методика проведення занять, спрямованих для удосконалення тактики ведення бою проти боксерів з різною індивідуальною манерою.
23. Тактична підготовка боксерів високої кваліфікації.
24. Методика удосконалення техніки довгих і коротких ударів.
25. Методика визначення стабільності техніки ударів і захистів під впливом втоми.
26. Фактори, що впливають на формування техніки боксера.
27. Методика розвитку спеціалізованих психічних якостей: відчуття часу, відстані ударів. Засоби і методи управління психічним станом боксерів.
28. Методика застосування ідеомоторного та аутогенного тренування.
29. Поняття про спортивну етику.
30. Критерії педагогічної майстерності тренера у підготовці боксерів високої кваліфікації.

### **Рекомендована література**

#### **Основна**

- Бокс. Енциклопедія. / 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 4 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.