

Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри
_____ р. протокол № _____

Зав. каф. _____ В.А.Бусол

ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

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 2 курсу

**Змістовий модуль. Теоретико-методичні основи підготовки боксерів
масових розрядів. Загальні основи теорії боксу.
(2 курс, 1 семестр)**

**ПЛАН
семінарського заняття № 1
Тема: Науково-дослідна робота студентів**

1. Науково-дослідна робота студентів у ВНЗ.
2. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті.
3. Теоретичний аналіз і узагальнення.
4. Основні методи реєстрації часових, силових характеристик та біомеханічного аналізу.
5. Фізіологічні методи досліджень.
6. Психологічні методи досліджень.
7. Методи лікарських досліджень.
8. Методи статистичної обробки результатів.
9. Експеримент та його види.
10. Педагогічне спостереження та його різновиди.
11. Хронометрування.
12. Методи опитування.
13. Різновиди науково-дослідних робіт студентів.
14. Організація та проведення наукового дослідження.
15. Вибір теми. Планування педагогічних досліджень на підставі сучасних методів.
16. Формулювання висновків, спрямованих на розв'язання завдань дослідження.

Рекомендована література:

Основна:

- 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.
- Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. К., 1985.- 120 с.
- Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.

Допоміжна:

- Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
- Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
- Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.
- Бокс. Энциклопедия. Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
- Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. С.-П., 2002.

ПЛАН
семінарського заняття № 2
Тема: Історія розвитку боксу в Україні

1. Розвиток боксу в Україні.
2. Бокс у Галичині.
3. Боксери України – учасники Олімпійських ігор.

Рекомендована література:

Основна:

- Бокс. Справочник. М., ФиС, 1976.
- Энциклопедия / Составитель Тараторин Н.Н. – М.: Терра Спорт, 1998.
- Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
- Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.

Допоміжна:

- Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. С.-П., 2002.
- Аркадьев Д. Большой ринг республики. К., 1986.

ПЛАН
семінарського заняття № 3
Тема: Система спортивного тренування в боксі

1. Мета і завдання спортивного тренування.
2. Поняття спортивної форми і тренуваності.
3. Показники тренуваності боксера.
4. Засоби і методи тренувань.
5. Спортивна форма і підготовка до змагань.
6. Засоби і методи навчання й тренування боксерів.
7. Значення спортивної форми для успішної змагальної діяльності.
8. Фізіологічна характеристика спортивної форми.
9. Розвиток спортивної форми і керування нею.
10. Показники спортивної форми.

Рекомендована література:

Основна:

- Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
- Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
- Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.
- Савчин М.П. Тренуваність боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.

Допоміжна:

- Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М., 1982.
- Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.
- Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. С.-П., 2002.

ПЛАН

семінарського заняття № 4

Тема: Правила змагань в аматорському і професійному боксі

1. Витоки професійного боксу.
2. Світові організації професійного боксу.
3. Правила проведення змагань в аматорському боксі.
4. Вимоги до інвентарю змагань.
5. Характер і система проведення змагань.
6. Вікові та розрядні обмеження.
7. Допуск до участі в змаганнях.
8. Визначення переможців. Підрахунок очок. Штрафні очки.
9. Нокдаун і нокаут.
10. Організація і проведення змагань в аматорському боксі.
11. Місце проведення змагань. Зважування.
12. Жеребкування. Складання пар боїв.
13. Секундант боксера.
14. Головна суддівська колегія змагань.
15. Допоміжний суддівський персонал.
16. Організаційні і правові основи професійного боксу.
17. Правила проведення боїв з професійного боксу.
18. Кількість боїв, в яких можуть брати участь юнаки молодшої, середньої, старшої групи, юніори та дорослі упродовж певного виду змагання.
19. Медичне обслуговування змагань. Перелік медичних протипоказань для занять з боксу.

Рекомендована література:

Основна:

- Бокс. Правила змагань. Київ, 2013.- 54 с.
- Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
- Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
- Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.

Допоміжна:

- Бокс. Энциклопедия. Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.

Змістовий модуль. Теоретико-методичні основи навчання боксерів на етапі початкової підготовки. Види підготовки боксерів-початківців. (2 курс, 2 семестр)

ПЛАН

семінарського заняття № 5

Тема: Анатомо-фізіологічні та психічні особливості юнаків і підлітків – боксерів масових розрядів

1. Оптимальний вік для занять боксом.
2. Загальна характеристика розвитку організму.
3. Вікова періодизація.
4. Фізичний розвиток молодшої людини.
5. Морфологічні параметри, скелет.
6. М'язова система.
7. Нервова система.
8. Серцево-судинна система.
9. Дихальна система.
10. Особливості психіки юнацького організму.
11. Загальні особливості підліткового вікового періоду.
12. Індивідуальні особливості юного спортсмена.

Рекомендована література:

Основна:

- Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К., "Здоров'я" 1987.
- Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. - К., "Вежа", 1997.
- Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К., "Олімпійська література", 1995.
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., ФИС, 1987.
- Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.

Допоміжна:

- Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
- Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
- Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.

ПЛАН

семінарського заняття № 6

Тема: Основи спортивної підготовки боксерів масових розрядів

1. Вплив занять боксом на організм юнаків і підлітків.
2. Фізична підготовка в юнаків середнього шкільного віку.
3. Фізична підготовка в юнаків старшого шкільного віку.
4. Особливості тренувальної роботи в перші роки підготовки.
5. Основні напрямки занять в роботі з боксерами масових розрядів.
6. Методика розвитку окремих фізичних якостей боксерів масових розрядів.
7. Швидкісні здібності боксера і методика їх розвитку.
8. Силова підготовка боксерів масових розрядів.
9. Витривалість боксера і методика її удосконалення.
10. Координаційні здібності боксера і методика їх розвитку.
11. Стратегія управління багаторічною фізичною підготовкою.

Рекомендована література:

Основна:

- Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.
- Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
- Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.
- Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с

Допоміжна:

- Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К., “Олімпійська література”, 1995.
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., ФИС, 1987.

ПЛАН

семінарського заняття № 7

Тема: Травматизм у боксі та його профілактика

1. Фізіологічні особливості людини при заняттях боксом.
2. Стресові стани при заняттях боксом.
3. Травматизм при заняттях боксом і його попередження.
4. Методика проведення занять.
5. Особливості виконання вправ.
6. Погане матеріально-технічне забезпечення.
7. Поведінка спортсменів.
8. Перетренованість та перенапруження при заняттях боксом.
9. Нокаут і нокдаун. Профілактика травматизму.
10. Характеристика травм обличчя, тулуба, рук, ніг.

Рекомендована література:

Основна:

- Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. М., ФИС, 1979.

- Романенко М.И. Бокс. Учебник для ИФК. К., Вища школа, 1985.
- Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. М., 1961.
- Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. – М., 1981.

Допоміжна:

- Бокс. Энциклопедия. Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
- Бокс. Правила змагань. Київ, 2013.- 54 с.

АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **плани семінарських занять**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Бокс», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 2 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Нікітенко С.А. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): plans of seminars. Nikitenko Serhii.