

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 3 курсу

**Змістовий модуль. Теоретико-методичні основи підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки (перший спортивний розряд та КМС). Загальні основи теорії боксу.
(3 курс, 1 семестр)**

ПЛАН

семінарського заняття № 1

Тема: Науково-дослідна робота студентів. Обґрунтування теми наукової роботи студентів

1. Роботи студентів: курсова, кваліфікаційна, дипломна, магістерська.
2. Вибір теми. Вивчення і аналіз літературних джерел. Обґрунтування теми наукової роботи студентів.
3. Планування педагогічних досліджень на підставі сучасних методів.
4. Обробка матеріалів дослідження із застосуванням методів математичної статистики.
5. Формулювання висновків, спрямованих на розв'язання завдань дослідження.

Рекомендована література:

Основна:

- 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.
- Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика. К., 2003.- 220 с.

Допоміжна:

- Дегтярев И.П. (ред.) 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.

**Змістовий модуль. Теоретико-методичні основи підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Види підготовки боксерів середньої кваліфікації (перший спортивний розряд та КМС).
(3 курс, 2 семестр)**

**ПЛАН
семінарського заняття № 2
Тема: Технічна підготовка боксерів першого
спортивного розряду та КМС**

1. Поняття техніки боксу як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій. Визначення техніки боксу. Техніка як система рухів боксера.
2. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції.
3. Критерії (кількісні та якісні) ефективності техніки. Стабільність та варіативність техніки. Техніка ударів та захистів. Фінти (відвертання уваги суперника) у боксі.
4. Форми ведення бою: атакуючі дії, дії у відповідь, дії на зустріч діям суперника. Комбінації ударів, захистів. Техніка боксера-лівші (шульги).
5. Характеристика техніки ударів і захистів боксерів, які:
 - відзначаються сильними ударами;
 - відзначаються високою швидкістю реагування;
 - відзначаються високою швидкістю ударів.

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.
- Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.

Допоміжна:

- Бокс. Энциклопедия. Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
- Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. С.-П., 2002.

**ПЛАН
семінарського заняття № 3
Тактична підготовка боксерів першого
спортивного розряду та КМС**

1. Тактика як мистецтво ведення бою боксерів. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою.

2. Тактичне мислення боксера і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.
3. Позитивні й негативні сторони певної тактичної манери ведення бою.
4. Елементи тактики: розвідка, прийняття рішень, страхування від несподіваних й випадкових факторів. Характеристика варіантів тактики ведення бою.
5. Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою.
6. Індивідуальна манера ведення бою.

Рекомендована література:

Основна:

- Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. М., 1970.
- Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
- 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.
- Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.

Допоміжна:

- Бокс. Энциклопедия. Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
- Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. С.-П., 2002.

ПЛАН

семінарського заняття № 4

Тема: Фізична підготовка боксерів першого спортивного розряду та КМС

1. Фізична підготовленість боксера та її значення для високих досягнень у спорті.
2. Фізичні якості боксерів: сила, швидкість, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, вестибулярна стійкість. Перенос фізичних якостей.
3. Загальна і спеціальна фізична підготовка і підготовленість боксерів.
4. Характеристика фізичних якостей боксерів. Швидкість, види її прояву. Швидкість реакції: простої, складної, антиципації. Швидкість поодинокого руху. Частота рухів. Методи розвитку швидкості рухів у боксерів. Боротьба зі швидкісним бар'єром.
5. Координаційні здібності: здатність до регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів; здатність до збереження стійкості рівноваги; відчуття ритму; здатність до орієнтування у просторі; здатність до свавільного розслаблення м'язів, координованість рухів. Методи розвитку.

6. Сила, її залежність від фізіологічних, біомеханічних, біохімічних особливостей. Максимальна сила. Швидкісна сила, Вибухова сила. Методи розвитку сили боксерів.
7. Витривалість: загальна і спеціальна, швидкісна і силова. Методи розвитку витривалості боксерів.

Рекомендована література:

Основна:

- Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. М., 1970.
- Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.
- 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.
- Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.

Допоміжна:

- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К., 1997.
- Бокс. Энциклопедия. Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
- Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. С.-П., 2002.

ПЛАН

семінарського заняття № 5

Тема: Психологічна підготовка боксерів першого спортивного розряду та КМС

1. Значення психічних якостей боксера для досягнення високих спортивних результатів.
2. Загальна і спеціальна психологічна підготовка боксерів. Регуляція рівня емоційного збудження боксерів першого спортивного розряду та КМС. Ідеомоторне тренування.
3. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення).
4. Значення швидкості реакцій боксера: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення).
5. Виховання вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість, витримка.
6. Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань. Психологічна стійкість. Динаміка психологічної підготовленості.

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.
- Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.

Допоміжна:

- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К., 1997.
- Бокс. Энциклопедия. Москва: Терра Спорт, 1998. - 320 с.
- Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. С.-П., 2002.
- Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. М., 1970.
- Кочур А.Г. Тактична майстерність боксера. К., 1977.

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 3 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Никитенко А.О. 2018. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): plans of seminars. Nykytenko Anatoliy.