

**Львівський державний університет фізичної культури  
імені І. Боберського**

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

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

Зав. каф. \_\_\_\_\_ В.А.Бусол

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

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**

**2019**

© Никитенко А.О., 2015

## Методичні вказівки до оформлення самостійних робіт

1. **Конспект навчально-тренувального заняття (уроку)** оформлюється згідно стандартних вимог, прийнятих у ЛДУФК. На першій сторінці конспекту вказуються тема, мета, завдання заняття, а також місце і час проведення, необхідний інвентар. Нижче вказуються дані про виконавця (курс, факультет, прізвище, ім'я). З наступної сторінки детально подається сам конспект у вигляді таблиці, в якій послідовно зліва-направо вказуються такі графи: Зміст, Дозування, Організаційно-методичні вказівки. Студент повинен детально заповнити ці графи по кожній частині заняття (підготовчій, основній та заключній).

2. **Реферат** виконується за нижченаведеною (загальноприйнятою) структурою:

Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

Зміст (план).

Вступ.

Основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [7], де «7» - порядковий номер джерела).

Висновки.

Список використаної літератури.

Після підготовки реферату студент його захищає в усній формі.

### Тематика самостійної роботи з розділу ТiМОВС

№ з/п	Назва теми	Форма роботи
1.	<b>Вплив змін правил суддівства на ТТП боксерів високої кваліфікації</b> Описати вплив зміни останніх правил АБА на систему підготовки, зокрема на ТТП висококваліфікованих боксерів. Розкрити тенденції і перспективи подальшого розвитку техніки	реферат

	боксу в Україні та світі	
2.	<b>Методи тренування боксерів високої кваліфікації</b> Здійснити опис методів удосконалення фізичних якостей і вказати на їх використання в підготовці боксерів високої кваліфікації	реферат
3.	<b>Провести дослідження показників фізичної підготовленості в групі боксерів</b> Здійснити педагогічне тестування боксерів і визначити кількісні показники в таких вправах: підтягування, стрибки в довжину з місця, біг 30 та 100 метрів, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання за 30 сек., поштовх набивного м'яча на дальність, поштовх грифу штанги тощо	протоколи вимірів
4.	<b>Методика удосконалення поодиноких прямих ударів у боксі</b> Спираючись на базові джерела (підручники) з боксу описати методику і важливі принципи, засоби, методи, послідовність, прийоми в навчанні прямих ударів	конспект заняття
5.	<b>Скласти план проведення занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей боксерів високої кваліфікації у підготовчому періоді</b> Розписати алгоритм навчально-тренувальних занять, акцентуючи увагу на послідовності розвитку фізичних якостей в зв'язку з ростом тренуваності боксера, а також місці вдосконалення певних рухових якостей в структурі окремого заняття. Вказати на відмінність занять даної категорії боксерів від підготовки боксерів середньої кваліфікації	реферат
6.	<b>Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань</b> Описати психічні стани та їх прояви, вказати способи їх регуляції у боксерів високої кваліфікації	реферат

### Тематика самостійної роботи з розділу СПВ

№ з/п	Назва теми	Форма роботи
1.	<b>Дослідження показників сенсомоторних реакцій у боксерів високої кваліфікації</b> Здійснити вимірювання показників сенсомоторних реакцій у боксерів з використанням кафедрального обладнання, і внести їх в протоколи. Надалі провести математичну обробку отриманих даних та їхній аналіз	матеріали досліджень
2.	<b>Дослідження показників сили та часу ударів у боксерів високої кваліфікації з використанням хронодинамометра Савчина М.П.</b> Здійснити вимірювання показників сили та часу ударів у боксерів з використанням хронодинамометра професора Савчина М.П., і внести їх в протоколи. Надалі провести математичну обробку отриманих даних та їхній аналіз	матеріали досліджень
3.	<b>Методика індивідуалізації тактики боксера</b> Описати послідовність індивідуалізації тактики ведення бою на всіх дистанціях. Акцентувати увагу на необхідних	реферат

	передумовах для такої індивідуалізації. Вказати засоби, методи, форми навчального процесу	
4.	<p align="center"><b>Розширений план-конспект заняття з удосконалення індивідуальної техніки</b></p> <p>Скласти розширений конспект навчально-тренувального заняття, який спрямований на удосконалення індивідуальної техніки. Описати алгоритм індивідуалізації техніки боксера, в організаційно-методичних вказівках розкрити необхідні передумови для такої індивідуалізації. В конспекті вказати: мету, завдання, частини заняття, їх зміст, дозування, організаційно-методичні вказівки, засоби і методи вправ</p>	план-конспект заняття

### **Критерії оцінювання самостійної роботи студентів**

Самостійна робота виконується у формі рефератів, конспектів та інших письмових завдань, написаних від руки. За кожен належним чином оформлену і захищену роботу нараховується 5 балів. Роздруковані роботи та ксерокопії не приймаються.

### **Інформаційні ресурси**

1. Фонд навчально-методичної літератури бібліотеки ЛДУФК.
2. Електронні та паперові примірники текстів лекцій з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту (бокс)».
3. Ресурси інтернет: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

### **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.
- Макеев Г., Никифоров Ю., Черняк А. Повышение эффективности предсоревновательной подготовки боксеров. М., Ежегодник - 1977.- С. 18-21.
- Никитенко А.О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення: дис. ... канд. пед. наук: 24.00.01. / Никитенко Анатолій Олександрович – Київ, 1996. –174 с.
- Нікітенко С.А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки: дис. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту: 24.00.01./ Нікітенко Сергій Анатолійович. – Львів, 2001. – 190 с.
- Нікітенко С.А. Визначення рухової асиметрії у боксерів-початківців / Нікітенко С.А., Никитенко А.О. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць / за ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ "Планер", 2016. – Випуск 1. – С. 534-540. ISSN 2071-5285
- Нікітенко С.А. Підготовка боксерів-початківців у вищому навчальному закладі. Навчально-методичний посібник. Львів, 2006.- 180 с.

- Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М., 1968.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов (ред. Набатниковой М.) М., 1982.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимп.спорте.- К,1997.
- Спутник работника физической культуры и спорта (ред. Савицкого П.Ф.). К., 1990.
- Busol V. Determination of Optimal Readiness to Specialized Loadings of Qualified Boxers and Fencers on the Basis of the Integral Indicator of Coordination Abilities / Veronika BUSOL, Sergiy NIKITENKO, Anatolii NIKITENKO, Vasyl BUSOL, Vasyl SCHUBERT // International Journal of Science, Culture and Sport. – June, 2018. – 6 (2). – P. 217-223. ISSN: 2148-1148. Doi: 10.14486/IntJSCS748.
- Nykytenko A. Factors influencing the effectiveness of attacking and defensive actions of boxers and fencers of youthful age / ANATOLII NYKYTENKO, VERONIKA BUSOL, VASYL BUSOL, VASYL SCHUBERT, SERHII NIKITENKO // Journal of Physical Education and Sport – 2018. – 18 (Supplement issue 4), Art 276, – pp. 1881 – 1885. DOI:10.7752/jpes.2018.s4276.

### АНОТАЦІЯ

Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення: **завдання для самостійної роботи студентів**. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Бокс», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 4 курсу), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Никитенко А.О. 2019. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): tasks for independent work of students. Nykytenko Anatoliy.