

**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

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 1 курсу

2019

© Нікітенко С.А., 2011

Залікові вимоги з розділу ТiМОВС

1. Виникнення боксу як виду спорту. Бокс у Стародавній Греції, Єгипті.
2. Кулачний бій у програмі Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
3. Історія розвитку боксу в Англії, США, країнах Європи.
4. Бокс на сучасних Олімпійських іграх.
5. Боксери України – учасники Олімпійських ігор.
6. Кубок Вала Баркера.
7. Характеристика боксу як виду фізичної активності.
8. Педагогічні принципи навчально-тренувального процесу.
9. Структура навчально-тренувальних занять.
10. Форма, спрямованість і зміст навчально-тренувальних занять.
11. Практичні методи навчання. Словесні і наочні методи навчання.
12. Особливості навчання і тренування боксерів-початківців.
13. Мета і завдання початкової підготовки.
14. Оргкомітет змагань.
15. Взірцевий план роботи оргкомітету змагань.
16. Кошторис витрат на проведення змагань.
17. Комендант змагань.
18. Програма змагань.
19. Медичне обслуговування змагань.
20. Робота головної суддівської колегії.
21. Секретаріат змагань. Взірцевий план роботи секретаріату.
22. Робота мандатної комісії.
23. Форма звіту головного судді змагань.
24. Види змагань в аматорському боксі.
25. Віковий і розрядний розподіл учасників змагань.
26. Вагові категорії.
27. Перелік медичних протипоказань для занять з боксу.
28. Визначення переможця в аматорському боксі за допомогою суддівських записок й комп'ютерної системи.
29. Поняття технічної підготовки боксера.

30. Теоретико-методичні основи оволодіння спортивною технікою в боксі.
31. Завдання, зміст, методика технічної підготовки у процесі становлення спортивної майстерності боксерів.
32. Спортивна техніка, як предмет навчання.
33. Оволодіння спортивною технікою та етапи навчання в боксі.
34. Причини виникнення помилок у техніці рухів.
35. Практичні рекомендації боксерам-початківцям щодо технічної підготовки.
36. Поняття техніки боксу як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.
37. Техніка як система рухів боксера.
38. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції.
39. Систематика техніки боксу. Вимоги до вітчизняної термінології. Міжнародна термінологія.
40. Бойова стійка, її визначення, призначення. Фактори, що обумовлюють бойову стійку.
41. Пересування. Види пересування: звичайним кроком, приставним кроком, стрибковим кроком.
42. Поняття тактики в боксі.
43. Індивідуальні манери ведення бою.
44. Характеристика бою на різних дистанціях.
45. Вивчення тактики в проведенні атакуючих прийомів.
46. Вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій.
47. Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних в бою боксерам різних манер ведення бою.
48. Покращення швидкості тактичного мислення в умовах моделювання змагальної діяльності.
49. Класифікація елементів тактики боксу. Взаємозалежність тактичної підготовленості й інших сторін підготовленості боксерів.
50. Позитивні й негативні сторони певної тактичної манери ведення бою.

51. Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою.
52. Тактика як мистецтво ведення бою боксерів. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою.
53. Тактичне мислення боксера і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.
54. Поняття про фізичну підготовку.
55. Загальна фізична підготовка боксера.
56. Спеціальна фізична підготовка боксера.
57. Сила, форми її прояву. Різновиди сили боксера.
58. Фізіологічні основи м'язової сили. Вплив різних факторів на прояв сили.
59. Методи розвитку сили.
60. Поняття швидкості, форми її прояву. Методи розвитку швидкості.
61. Поняття витривалості. Біологічні основи розвитку витривалості.
62. Методика розвитку аеробних можливостей. Методика розвитку анаеробних можливостей. Швидкісна, силова, координаційна витривалість у боксерів-початківців.
63. Поняття спритності, її види і методика розвитку.
64. Поняття гнучкості, її види і методика розвитку.
65. Рівновага, методика її розвитку в боксі.
66. Ритмічність, методика її розвитку в боксі.
67. Координованість, методика її розвитку.
68. Методика розвитку здібності до довільного розслаблення м'язів.
69. Перенос фізичних якостей.
70. Поняття психологічної підготовки в боксі.
71. Зміст і структура психологічної готовності боксера до змагань.
72. Діагностика стану психічної готовності боксера-початківця.
73. Виховання вольових якостей боксера-початківця.
74. Оцінка психологічних показників тренуваності боксерів.

75. Значення психічних якостей у майстерності боксерів. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення).
76. Значення швидкості реакцій боксера: проста і складна реакція, реакція антиципації (передбачення).
77. Вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість.
78. Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань.
79. Виховання моральних якостей у процесі тренувань і змагань.
80. Загальна і спеціальна психологічна підготовка боксерів.
81. Регуляція рівня емоційного збудження боксерів-початківців.
82. Ідеомоторне тренування.

Залікові вимоги з розділу СПВ

83. Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку сили.
84. Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей.
85. Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку спритності.
86. Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку витривалості.
87. Загально-підготовчі вправи з різних видів спорту для розвитку гнучкості.
88. Розвиток сили: вправи з обтяженням масою власного тіла.
89. Розвиток швидкості: швидкість рухової реакції; швидкість поодиноких рухів; частота рухів.
90. Розвиток витривалості: загальної витривалості, швидкісної витривалості, силової витривалості, швидкісно-силової витривалості.
91. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку специфічних якостей боксерів.
92. Імітація ударів і захистів з обтяженням і без обтяження..
93. Вправи на боксерських снарядах.

94. Розвиток швидкості рухів боксерів із застосуванням методу колового тренування за І. Дегтярьовим.
95. Розвиток силових якостей боксерів із застосуванням методики за Б. Бутенком.
96. Навчальна стійка боксера.
97. Пересування (приставний крок, стрибковий крок).
98. Прямий удар лівою (правою) в голову і тулуб: на місці, з пересуванням уперед.
99. Захисти за допомогою рук від прямих ударів.
100. Захисти за допомогою тулуба від прямих ударів.
101. Захисти за допомогою ніг від прямих ударів.
102. Методика навчання сполученню з двох прямих ударів лівою-правою.
103. Методика навчання сполученню з трьох прямих ударів лівою-правою-лівою.
104. Методика навчання сполученню з чотирьох прямих ударів лівою-правою-лівою-правою.
105. Методика навчання довгих ударів збоку. Підготовчі вправи.
106. Захисти за допомогою рук від ударів збоку.
107. Захисти за допомогою ніг від ударів збоку.
108. Захисти за допомогою тулуба від ударів збоку.
109. Методика навчання сполучення з двох ударів збоку.
110. Методика навчання сполучення з трьох ударів збоку.
111. Методика навчання сполучення з чотирьох ударів збоку.
112. Методика навчання довгих ударів знизу. Підготовчі вправи.
113. Захисти від ударів знизу.
114. Методика навчання сполучення з двох ударів знизу.
115. Методика навчання сполучення з трьох ударів знизу.
116. Методика навчання сполучення з чотирьох ударів знизу.
117. Практичні рекомендації боксерам-початківцям щодо технічної підготовки.
118. Поняття техніки боксу як сукупності прийомів атакуючих і захисних дій.

119. Техніка як система рухів боксера.
120. Класифікація елементів техніки: бойова стійка, удари, захисти, пересування, бойові дистанції.
121. Систематика техніки боксу. Вимоги до вітчизняної термінології. Міжнародна термінологія.
122. Поняття тактики в боксі.
123. Індивідуальні манери ведення бою.
124. Характеристика бою на різних дистанціях.
125. Вивчення тактики в проведенні атакуючих прийомів.
126. Вивчення тактики в проведенні контратакуючих дій.
127. Вивчення підготовчих, наступальних і захисних дій, необхідних в бою боксерам різних манер ведення бою.
128. Покращення швидкості тактичного мислення в умовах моделювання змагальної діяльності.
129. Класифікація елементів тактики боксу. Взаємозалежність тактичної підготовленості й інших сторін підготовленості боксерів.
130. Позитивні й негативні сторони певної тактичної манери ведення бою.
131. Засоби визначення недоліків підготовленості суперника: збір інформації, спостереження за поведінкою суперника, розвідка під час двобою.
132. Тактика як мистецтво ведення бою боксерів. Значення тактики у досягненні успіху. Планування бою.
133. Тактичне мислення боксера і її складові: здатність швидко сприймати й переробляти отриману інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.
134. Діагностика стану психічної готовності боксера-початківця.
135. Виховання вольових якостей боксера-початківця.
136. Значення психічних якостей у майстерності боксерів. Розвиток психічних процесів (сприйняття, увага, мислення).
137. Вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціатива і самостійність, рішучість і сміливість.
138. Характеристика психічного стану боксерів в умовах тренування і змагань.

139. Виховання моральних якостей у процесі тренувань і змагань.

Рекомендована література

Основна:

- Бокс. Энциклопедия. / 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 Олексійович – 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 / ANATOLIY 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.s427.

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/>

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 1 курсу факультету фізичної культури і спорту), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств. Нікітенко С.А. 2019. Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (boxing): exam questions. Nikitenko Serhii.