

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БОКСЕРІВ
ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ

Виконав: студент 2 курсу,
групи FKSb1–M17z
спеціальності 017 Фізична культура та спорт
Люлько Олег Олександрович
Керівник: Мазур В. А., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, старший
викладач
Рецензент: Скавронський О. П., кандидат
наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2018

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БОКСЕРІВ	6
1.1 Характеристика боксу, як виду змагальної діяльності	6
1.2 Аналіз принципів та підходів до контролю технічної майстерності боксерів	15
1.3 Загальні основи швидкісно-силової підготовки боксерів	21
1.3.1 Характеристика швидкісних здібностей та методика їх розвитку	22
1.3.2 Характеристика силових здібностей та методика їх розвитку	30
1.4 Методичні умови розвитку швидкісно-силових здібностей	33
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	41
2.1 Методи дослідження	41
2.2 Організація дослідження	48
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БОКСЕРІВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ	50
3.1 Дослідження рівня розвитку швидкісно-силових якостей у боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень...	50
3.1.1 Прояви швидкісно-силових якостей боксерів в умовах змагальної діяльності	54
3.2 Методичне обґрунтування поєднання боксерських та легкоатлетичних засобів щодо вдосконалення швидкісно-силових здібностей боксерів	54
3.3 Статистичні зрушення у показниках швидкісно-силових якостей боксерів протягом базового мезоциклу підготовки	59
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	73

ВСТУП

Актуальність теми. Аналіз існуючої практичної діяльності показує, що сьогодні в багатьох видах спорту методика виховання спеціальних швидкісно-силових якостей вимагає принципового перегляду. Особливо це відноситься до швидкісно-силових видів спорту, в яких змагальна величина подоланих опорів значно нижче гранично можливої.

Як зазначається фахівцями [11, с. 19; 27, с. 33; 60, с. 47; 62, с. 28; 84, с. 52], в процесі виховання спеціальних швидкісно-силових якостей вирішуються два завдання: підвищення швидкісно-силового потенціалу специфічних м'язових груп і підвищення ступеня його використання при виконанні основної вправи. Спеціальні швидкісно-силові якості кваліфікованих спортсменів на будь-якому етапі річного тренування розвиваються в умовах високої інтенсивності виконання вправ. Тому, щоб уникнути стресових явищ, необхідно систематично, з урахуванням індивідуальних особливостей і функціонального стану організму боксерів, чергувати в тижневому циклі великі обсяги тренувальної роботи з середніми і малими тобто застосовувати варіативний принцип.

Попре існуючі програми підготовки з боксу [8, с. 43; 9, с. 32] та споріднених видів єдиноборств [2, с. 41; 88, с. 61], ефективна побудова тренувального процесу в боксі вимагає застосування сучасних науково-обґрунтованих методик розвитку та вдосконалювання швидкісно-силових якостей спортсменів. А також одержання об'єктивної і всебічної інформації щодо різних компонентів спортивної підготовки боксерів шляхом реєстрації множини показників, що відображають відповідну рівню кваліфікації підготовленість спортсменів за допомогою інформативних методів контролю.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати методику розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз матеріалів літературних джерел з теми дослідження.
2. Дослідити рівень розвитку швидкісно-силових якостей у боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.
3. Обґрунтувати методику розвитку швидкісно-силових здібностей боксерів за допомогою легкоатлетичних засобів.
4. Визначити статистичні зрушення у показниках швидкісно-силових якостей боксерів протягом експериментального базового мезоциклу підготовки.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Предмет дослідження: методика розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі за допомогою легкоатлетичних засобів.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані при проведенні тренувальних занять тренерами ДЮСШ, можуть використовувати студенти, що спеціалізуються в боксі, під час навчання на факультеті фізичної культури, та в інших навчальних закладах фізкультурного профілю, що значно прискорить та полегшить тренувальний ефект боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Апробація результатів магістерської роботи. Підсумки дипломної роботи (проекту) магістра, окремі її аспекти та одержані узагальнення і висновки були оприлюднені у збірнику наукових праць студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Випуск 12.

Структура і обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних

джерел, додатків. Матеріали дослідження викладено на 91 сторінці друкованого тексту. Перелік використаних джерел містить 93 найменування.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз даних літературних джерел і тренерського досвіду дозволяє відмітити, що оптимальний розвиток швидкісно-силових здібностей спортсменів, які спеціалізуються з боксу може бути забезпечений за умов виявлення оптимальних параметрів швидкісно-силових якостей у боксерів на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки та обґрунтування ефективної методики розвитку даних здібностей у конкретному тренувальному періоді. В боксі, на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень, найефективніше вдосконалення швидкісно-силових якостей спортсменів здійснювати протягом базового тренувального мезоциклу.

2. Швидкісно-силові здібності є провідними в боксі. Їх прояви залежать від різних сторін підготовленості спортсмена, віку, етапу підготовки, рівня тренуваності, структури і змісту тренувального процесу, закономірностей зростання майстерності боксера, індивідуалізації підготовки спортсменів, наявності нетрадиційних методів тренування та ін.

У зв'язку з цим, для формування ефективної методики розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень, актуальним стає розгляд наступних питань:

- дослідження рівня розвитку швидкісно-силових якостей у боксерів на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки.
- обґрунтування методики розвитку швидкісно-силових здібностей боксерів.
- визначення статистичних зрушень у показниках швидкісно-силових якостей боксерів протягом експериментальних періодів підготовки.

3. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей у боксерів відображають наступні показники: стрибки у довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед, стрибки через скакалку, біг на 30 м, динамометрія сили м'язів сильнішої кисті, згинання рук

упорі лежачи, згинання рук на перекладині та на брусах, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, вис на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини, виконання трьохударної комбінації ударів у „повітря” і у боксерський мішок.

4. Педагогічне спостереження показало, що розроблена методика розвитку швидкісно-силових здібностей боксерів легкоатлетичними засобами протягом експериментального базового мезоциклу на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень базується на наступних методах: 1) сполученого впливу; 2) варіативного впливу; 3) короткочасних зусиль і повторний.

5. Вибір засобів силової підготовки слід керуватися педагогічним завданням, яке пропонується з урахуванням функціональних властивостей тієї або іншої групи вправ. Слід також пам'ятати й про те, що тривале застосування одних і тих самих вправ мало сприяє ефективному розвитку силових можливостей, тому періодичне застосовування навіть менш ефективних фізичних засобів, але тих, що є новими, буде сприяти більш ефективному розвитку сили спортсмена.

6. При застосуванні запропонованої методики розвитку швидкісно-силових здібностей боксерів легкоатлетичними засобами протягом експериментального базового мезоциклу на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень спостерігається статистично значуще зрушення ($p < 0,05$) у показниках рівня швидкісно-силової підготовленості боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень протягом експериментального базового тренувального мезоциклу, що дозволяє контролювати вдосконалення рухових якостей зі спрямованістю до максимальної реалізації спортивних можливостей.

7. Встановлено приріст у досліджуваних показниках: стрибок у довжину з місця – 3%, стрибок у висоту з місця – 8%, метання набивного м'яча двома руками знизу вперед – 6%, стрибки через скакалку – 8%, біг на 30 м з високого старту – 5%, кистьова динамометрія – 11%, згинання рук в

упорі лежачи – 11%, згинання рук на перекладині – 11% та на брусах – 9%, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с – 10%, вис на перекладині – 14%, піднімання прямих ніг до перекладини – 12%, виконання трьохударної комбінації ударів у «повітря» – 6% і у боксерський мішок – 5%.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко О. Л., Касьянов В. В., Ковтик А. Н. Муай тай – свободный бой. Таиландский бокс: традиционная и современная техники; [под общ. ред. В. В. Касьянова]. Москва: Современная школа, 2009. 384 с.
2. Артюшенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. [для студ. ф-тів фіз. культури]. Черкаси, 2006. 424 с.
3. Атилов А. А. Современный бокс. Ростов н/Дону: Феникс, 2003. 640 с.
4. Баранцев С. А., Столяк И. Н. Совершенствование основных видов движений. Физ. культура в школе. 2000. № 5. С. 29-31.
5. Белобродов Н.М. Бокс: техника и тактика (Практическое пособие). Казань: Спорт-принт, 2005. 352 с.
6. Белих С. І. Дівочий бокс: [підручник]. Донецьк: ДонНУ, 2004. 622 с.
7. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под ред. А. О. Акопяна. Москва: Современный спорт, 2005. 71 с.
8. Бубка С. Н. Методичні основи навчання руховим навичкам Фіз. виховання в школі. 2001. № 2. С. 17-20.
9. Будагьянц Г. Н., Попов С. В., Анисов Н. Б., Серебряк В. В. Этапы обучения технике рукопашного боя: [учеб.-метод. пособ.]; МВД Украины, Луган. гос. ун-т внутр. дел им. Э. А. Дидоренко. Луганск: РИО ЛГУВД им. Э. А. Дидоренко, 2008. 274 с.
10. Булич Э. Г., Мурахов И. В. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции Київ : Олимп. л-ра, 2003. 424 с. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ: Олимп. л-ра, 2002. 296 с.

11. Волков В. Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте: [монография]. Челябинск: Факел, 2000. 252 с.
12. Гаськов А. В. Факторная структура тренировочных средств квалифицированных боксеров на разных этапах підготовки. Теория и практика физической культуры. 2000. № 10. С. 48-51.
13. Гогін О. В. Легка атлетика: курс лекцій Харк. держ. ун-т ім. Г. Сковороди. Харків: «ОВС», 2016. 112 с.
14. Губа В. П., Шестаков М. П., Бубнов Н. Б., Борисенков М. П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. Москва: СпортАкадемПресс, 2002. 211 с.
15. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 356 с.
16. Гурман Л. Д. Ліщук В. В. Легка атлетика: Методика викладання: Навчально-методичний посібник Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно видавничий відділ, 2006. 148 с.
17. Дегтярев И. П. Отечественная школа бокса. Материалы торжественного заседания ученого Совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. Москва: РГУФК, 2004. С. 11-17.
18. Денисова Л. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте. Киев: Олимпийская литература, 2008. 127 с.
19. Денисова Л. В. Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособ. Київ: Олімп. л-ра, 2008. 127 с.
20. Джангаров Д. З. Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13-14 и 15-16 лет.: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2003. 34 с.

21. Жадан А. Б. Анализ особенностей личности спортсменов, занимающихся боксом. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. Трудов под. ред. С. С. Ермакова. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2005. № 7. С. 4-9.

22. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений]. [4-е изд., стер.]. Москва: Издательский центр «Академия», 2008. 272 с.

23. Жилкин А. И., Кузьмин В. С. Лекая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений Москва: Издательский центр «Академия», 2003. 464 с.

24. Запорожанов В. А. Легкая атлетика в теории и на практике. Теория и практика физ. культуры. 2001. № 8. С. 60.

25. Иванов И. И. Греко-римская борьба. Ростов н/Д: Феникс, 2004. 800 с.

26. Иванова Т. С. Основы подготовки юных теннисистов (разминка, скоростная и скоростно-силовая физическая подготовка): [Учеб. пособие для студентов]. Москва: Принт Центр, 2000. 71 с.

27. Иванов-Катанский С. А. Рукопашный бой: теория и практика. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2003. 560 с.

28. Иванов-Катанский С. А. Джиу-джитсу: Усложненная техника борьбы в одежде. Москва: ФАИР-Пресс, 2002. 448 с.

29. Калмыков Е. В. Кафедра теории и методики бокса и кикбоксинга РГУФК. Отечественная школа бокса. Материалы торжественного заседания ученого Совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. Москва: РГУФК, 2004. С. 17-21.

30. Калмыков Е. В. Кафедра теории и методики бокса и кикбоксинга РГУФК. Отечественная школа бокса. Материалы торжественного заседания ученого Совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения

профессора Градополова Константина Васильевича. Москва: РГУФК, 2004. С. 17-21.

31. Канакова Л. П. Основы математической статистики в спорте: [метод. пособ.]. Томск, 2001. 125 с.

32. Кипор Г. В. Проблемы индивидуального подхода к оценке скоростно-силовой подготовленности в единоборствах (на примере параметров сенсомоторных реакций). Теория и практика физической культуры. 2002. № 10. С. 34-38.

33. Кличко В. В. Бокс: многоэтапный контроль базовой подготовленности. Киев: Нора-принт, 2000. 70 с.

34. Кличко В. В. Бокс: теория и методика спортивного отбора. Киев: Нора-принт, 1999. 75 с.

35. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка: [підручник]. Луганськ: РВВ ЛАВС, 2003. 558 с.

36. Коротков Е. «Я бы с радостью работал в Украине с украинским промоутером» (интервью с С. Дзинзируком). Ринг. 2004. № 2 (22). С. 44-47.

37. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. Київ: Олімпійська література, 2008. 392 с.

38. Кузьмин В. А. Вопросы многолетней подготовки боксеров. Москва Красноярск, 1999. 126 с.

39. Круцевич Т. Ю. Теорія и методика физического воспитания: учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта: в 2-х т. Київ: Олимп. лит., 2003. Т. 1. 814 с.

40. Лудченко А. А., Лудченко Я. А., Примак Т. А. Основы научных исследований: учеб. пособ. [под ред. А. А. Лудченко]. 2-е изд., стер. Київ: Общество «Знания», КОО, 2001. 113 с.

41. Максименко Г. М., Бочаров Т. П. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов. Луганск: Альма-матер, 2007. 394 с.

42. Максименко Г. Н. Оптимизация подготовки юных спортсменов в легкоатлетическом десятиборье Луганск: Альма-матер, 2006. 173 с.

43. Максименко И. Г. Основы отбора, обучения и тренировки футболистов. Луганск: Знание, 2002. 424 с.
44. Максименко И. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: [монографія].; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка»: ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. 352 с.
45. Марков А. А., Масленников С. М. Обучая легкой атлетике. Физ. культура в школе. 2000. № 3. С. 34-36.
46. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 384 с.
47. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Физкультура и спорт; СпортАкадемпресс, 2008. 544 с.
48. Медведь А. В. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде. Теория и практика физической культуры. 2000. № 6. С. 31-32.
49. Нікітенко С. А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки.: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 Львів. держ. ін-т фіз. культури. Львів, 2001. 20 с.
50. Новиков А. А., Худалов Н. А., Васильев Г. Ф., Никоноров Н. Соревновательная загрузка и практика соревнований в боксе. Теория и практика физической культуры. 2003. № 8. С. 33-37.
51. Остьянов В. Н., Шарафутдінов Є. К., Яремко М. О. Управління навчально-тренувальним процесом боксерів вищих розрядів. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Зб. наук. праць ДНДІФКіС. 2004. № 2. С. 26-34.
52. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс: (обучение и тренировка). Київ: Олимпийская литература, 2001. 240 с.

53. Палатний А. Л. Планування тренувальних засобів загальної і спеціальної спрямованості на різних етапах багаторічної підготовки боксерів: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2001. 19 с.

54. Платонов В. Н. Плавание. Киев: Олимпийская литература, 2000. 495 с.

55. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

56. Подпалько С. Л. Специальная силовая подготовка в тхэквондо ВТФ : [метод. реком. к Программе по тхэквондо для СДЮШОР, ДЮСШ и спортивных клубов]. Москва, 2007. 225 с.

57. Присяжнюк Д. С. Легка атлетика в школі. Вінниця, 2008. 265 с.

58. Пушкарев Е. Д., Дятлов Д. А., Куликов Л. М., Рукавишников В. М., Рыжов И. И., Белоусов В. Г. Тренажерно-измерительный комплекс для определения скоростно-силовых параметров в спортивной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2000. № 4. С. 33-34.

59. Рябинин С. П., Шумилин С. П. Скоростно-силовая подготовка в восточных единоборствах: [учеб. пособ.]. Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. 153 с.

60. Савченко М. Л. Плавання: [Навч.-метод. посіб.]. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченко, 2004. 272 с.

61. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика. Київ: Нора-прінт, 2003. 220 с.

62. Садовский Е. Теоретико-методические основы тренировки контроля координационных способностей в восточных единоборствах : (на примере таэквондо и кикбоксинга).: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. Москва, 2000. 39 с.

63. Сасенко В. Г. Морально-етичні засади підготовки спортсменів кіокушинкай карате: [монографія].; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. Луганськ: СПД Резніков В. С., 2011. 356 с.

64. Сасенко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств: [монографія].; Бердянський державний педагогічний університет. Луганськ: СПД Резніков В. С., 2011. 440 с.

65. Самборский А. Г. Инструментальные и компьютерные технологии оценки скоростно-силовых способностей спортсменов. Теория и практика физической культуры. 2004. № 11. С. 11-12.

66. Санников В. А., Воропаев В. В. Теория и методика бокса: [учеб. пособ.]. Москва: Физическая культура, 2006. 272 с.

67. Севастьянов Ю. В. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх Луганск: Знание, 2002. 496 с.

68. Сергієнко В. М. Оцінювання виконання техніки легкоатлетичних вправ. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Луцьк, 2005. С. 83-186.

69. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.

70. Солопчук М. С., Бесарабчук Г. В., Солопчук Д. М., Заїкін А. В. Методики фізичного виховання різних груп населення: навчальний посібник Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. 480 с.

71. Степанов С. В., Дворкин Л. С. Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов. Москва: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004. 380 с.

72. Тимошенко Б. М., Чередніченко Т.М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку: Навчальний посібник Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2007. 284 с.

73. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. Москва: «ИНСАН», 2000. 432 с.
74. Харлампиев А. Г., Гетье А. Ф., Градополов К. В. Бокс – благородное искусство защиты. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2005. 512 с.
75. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. Ростов на Дону: «Феникс», 2003. 192 с.
76. Чочарай З. Ю. Техническая подготовка в единоборствах: [учеб. пособ. для вузов]. Київ: Изд-во Европ. ун-та, 2003. 216 с.
77. Шестаков В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. Москва: ОЛМА-ПРЕСС, 2008. 191 с.
78. Ширяев А. Г. Бокс и кикбоксинг: [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений]. Москва: Издательский центр «Академия», 2007. 240 с.
79. Ширяев А. Г. Бокс учителю и ученику. СПб: АНО НПО “Мир и семья”, ООО “Интерлайн”, 2000. 190 с.
80. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 2-е вид. стерео. Кам’янець-Подільський: Рута, 2013. 280 с.
81. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль: Богдан, 2003. 279 с.
82. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Ч.2 Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. 248 с.
83. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. Львів: ЛОНМІО, 2006. 232 с.
84. Шулика Ю. А., Кузнецов А. С. Ранняя специализация, массовость и спортивное долголетие как проблемы в организации многолетней подготовки по спортивной борьбе. Теория и практика физической культуры. 1999. № 3. С. 17-19.
85. Щитов В. К. Бокс для начинающих. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2001 448 с.

86. Щитов В. К. Бокс: Эффективная система тренировок. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2003. 432 с.

87. Ялович В. Т., Сергієнко В. М. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2004. Ч. III: Метання . 92 с.

88. Ялович В. Т., Сергієнко В. М. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі (Біг. Стрибки. Метання). Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. 228 с.

89. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кикбоксерів на етапі попередньої базової підготовки.: автореф. дис. ... канд. наук з фіз вих. і спорту (24.00.01). Львів. держ. ін-т фіз. культури. Львів, 2001. 18 с.

90. Chowdry A. Report of AIBA President to the 13-th ordinary Congress of AIBA. World amateur boxing magazine. Berlin. 1995. №32. P. 2-4.

91 O'Connor P.J. Psychological aspects of endurance performance // Shephard R.J., Astrand P.-O. (eds). Endurance in Sport. Blackwell Scientific Publications, 1992. P. 139-145.

92 Saltin B., Kim C.K. Morphology enzyme activities and butter capacity in leg muscles of Kenyan and Scandinavia runners. Scard. J.Med.Sci.Sport. 5(4), 1996. P. 22-30.

93 Voy R. Johus Hopkins study update. World amateur boxing magazine. Berlin. 1993. №28. P. 13.