

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: **«УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ПІДГОТОВКИ
КІКБОКСЕРІВ З УРАХУВАННЯМ РІЗНИХ СТИЛІВ
ЗМАГАЛЬНОГО ДІЯЛЬНОСТІ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M22z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Фіярський Віталій Васильович

Керівник: **Чистякова Марина Олександрівна**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач

Рецензенти: **Скавронський Олександр Павлович**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ.....	7
1.1. Специфіка змагальної та тренувальної діяльності кікбоксингу	7
1.2. Сучасні підходи до системи спеціальної фізичної підготовки в спортивних єдиноборствах	17
1.3. Особливості підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в спортивних єдиноборствах (на прикладі кікбоксингу) .	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1. Методи дослідження	26
2.2. Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ РІЗНИХ СТИЛІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	31
3.1. Узагальнення основних підходів до урахування індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу в їхній підготовці	31
3.2. Зіставлення показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на різних етапах багаторічної підготовки.....	44
3.3. Зіставлення показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів різних стилів на етапі спеціалізованої базової підготовки	58
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73

ВСТУП

Актуальність теми. Підготовка спортсменів з кікбоксингу становить собою багатокомпонентну систему, всі частини якої (фізична, технічна, тактична, психологічна та інші) перебувають у складній взаємодії. Кожен із цих компонентів повинен розв'язувати індивідуальну сукупність завдань на різних етапах багаторічної підготовки [3; 25].

Загальне підвищення рівня спортивної майстерності та реалізація мети багаторічного удосконалення є першочерговими для досягнення спортсменами високої кваліфікації результатів у змаганнях найвищого рівня. Одержати це можливо лиш за умови злагодженої тренувальної та змагальної діяльності на кожному етапі багаторічної підготовки та дотримання єдиної стратегії підготовки [39].

За твердженнями науковців галузі спорту підвищення якості підготовки кваліфікованих спортсменів пов'язано не тільки з упровадженням у тренувальний процес ефективних засобів й методів підготовки, але і використанням різних підходів для підвищення рівня спортивної майстерності [17]. Пошук резервів у структурі та змісті підготовки, вже починаючи з етапу спеціалізованої базової підготовки, можливий за допомогою одного з найбільш вагомих чинників – урахування індивідуальних особливостей спортсменів [42].

Використанню індивідуального підходу в тренувальному процесі спортсменів-єдиноборців було присвячено значну кількість наукових праць [24]. Його значення в забезпеченні результативності змагальної діяльності висвітлено в дослідженнях з боксу Ю. Б. Нікіфорова, Є. В. Калмикова, також частково з кікбоксингу у працях – П. А. Орла, М. Ю. Степанова, І. Деркаченка.

Відомо, що ступінь значущості різних чинників результативності змагальної діяльності та підготовленості спортсменів у єдиноборствах є відмінним на різних етапах. Серед значущих на етапі спеціалізованої базової підготовки фахівці виокремлюють спеціальну фізичну підготовленість [10].

Більшість зазначених наукових та методичних праць фахівці виконали до зміни правил змагань [25]. Це актуалізувало наукові пошуки щодо аналізу змагальної діяльності кікбоксерів та чинників забезпечення її результативності, зокрема удосконалення провідних проявів спеціальної фізичної підготовленості кікбоксерів для ефективною реалізації техніко-тактичної майстерності, тобто стилю ведення змагальної діяльності.

Індивідуалізацію різних стилів досліджено в низці наукових робіт. Зокрема, глибокий і всебічний аналіз факторів, які визначають індивідуальну манеру бою, здійснив А. В. Дмитрієв [11]. У дисертаційній роботі В. В. Клещова [12] розглянуто формування індивідуально-типових манер ведення бою в кікбоксингу. Науковець М. Ю. Степанов розглядав індивідуалізацію передзмагальної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на основі стильових відмінностей.

Індивідуальна схильність до темпу, характер змагальної діяльності ускладнюють вимоги до спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів. При такому підході процес формування необхідного рівня фізичної підготовки повинен ґрунтуватися на обліку змісту техніко-тактичних дій спортсменів.

Зазначене вказує на наявне протиріччя між потребою удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки та відсутністю урахування в цьому процесі різних стилів змагальної діяльності, що формує актуальне науково-практичне завдання нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – спеціальна фізична підготовка кваліфікованих спортсменів у спортивних єдиноборствах.

Предмет дослідження – засоби і методи підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності в кікбоксингу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Мета дослідження – підвищити рівень спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням різних стилів змагальної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми, узагальнити вітчизняний та світовий досвід організації контролю в спорті та визначити проблемне поле реалізації контролю в багаторічній системі підготовки спортсменів, що спеціалізуються у командних ігрових видах спорту.
2. Здійснити порівняльну характеристику систем контролю у провідних країнах світу.
3. Обґрунтувати підхід та розробити концепцію формування системи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення.
4. Обґрунтувати та систематизувати критерії, тести і розробити уніфіковану систему оцінки, що використовують в процесі контролю в командних ігрових видах спорту відповідно до етапів багаторічного вдосконалення та факторів, що впливають на ефективність змагальної діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел (проведено пошук інформації та з'ясування обґрунтованості наукової проблематики дослідження); опитування (анкетування – вивчено загальні підходи до удосконалення підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей (стилів)); аналіз документальних матеріалів (вивчено структуру та зміст програми підготовки кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в кікбоксингу); педагогічне спостереження (виявлено ефективні показники змагальної діяльності кваліфікованих кікбоксерів та встановлення рівня спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки); педагогічний експеримент (перевірено ефективність програми підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням різних стилів змагальної діяльності); методи математичної статистики (використано для опрацювання емпіричних результатів на етапі спеціалізованої базової підготовки).

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням різних стилів змагальної діяльності, з'ясовано загальні підходи до урахування індивідуальних особливостей (стилів) спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в кікбоксингу. Матеріали дослідження можуть використовуватись у практиці роботи тренерів та на лекційних заняттях здобувачів вищої освіти, які навчаються на спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 04-05 квітня 2023 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 80 сторінках, з яких 72 основного тексту. Робота містить 2 таблиці і 18 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 60 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1 Узагальнення наукових та методичних підходів до удосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних єдиноборствах вказує на порушені у науковому полі питання, серед яких: вивчення показників змагальної діяльності, удосконалення окремих компонентів системи підготовки спортсменів, інноваційні засоби та методи підготовки і контролю тренувальної та змагальної діяльності тощо.

Наукове обґрунтування в кікбоксингу знайшли напрями, пов'язані із загальним впливом кікбоксингу на організм спортсменів (вивчено особливості сенсомоторики, спеціальної фізичної підготовки тощо), розвитком спеціальної витривалості, застосуванням новітніх технологій, удосконаленням техніко-тактичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів.

Виявлено протиріччя між сукупністю наявної у кікбоксингу наукової інформації та високими вимогами до різних сторін підготовки кваліфікованих кікбоксерів, постійним удосконаленням регламентації змагальної діяльності, потребою підвищення результативності змагальної діяльності. Це зумовило виокремлення наукового завдання оптимізації тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у кікбоксингу на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі індивідуалізації, що може бути реалізоване в спеціальній фізичній підготовці.

2. Показники техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів етапу спеціалізованої базової підготовки мають суттєві відмінності ($p \leq 0,05$) з урахуванням стилю змагальної діяльності, де загалом більше захисних та контратакувальних техніко-тактичних дій руками; вищу ефективність атакувальних дій руками демонструють «нокаутери»; нижчі показники ефективності контратакувальних техніко-тактичних дій руками наявні в «темповиків».

За співвідношенням атакуювальних техніко-тактичних дій руками і ногами, ефективністю атакуювальних, захисних та контратакуювальних техніко-тактичних дій серед кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки різних стилів змагальної діяльності суттєвих відмінностей не виявлено ($p > 0,05$).

3. Рівень спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки має достовірні відмінності ($p \leq 0,05$) відповідно до стилів змагальної діяльності.

За абсолютною та відносною силою ударів руками (правий прямий та лівий боковий), абсолютної сили удару ногою (у стегно), «загальним тоннажем» ударів руками за 8 с та 40 с та ногами за 40 с, «потужністю роботи» руками за 8 с, загальною кількістю ударів ногами за 8 с та 40 с, «індексом гліколітичної працездатності» при роботі ногами за 40 с наявна перевага «нокаутерів» (2,66–15,38% від показників представників інших стилів змагальної діяльності).

За загальною кількістю ударів руками за 8 с, «індексом креатинфосфатної витривалості» при роботі ногами за 8 с, «потужністю роботи» ногами за 8 с, «індексом креатинфосфатної витривалості» при роботі ногами за 8 с, загальною кількістю ударів руками за 40 с серед представників інших стилів змагальної діяльності переважають «темповики» (4,01–33,81% від показників представників інших стилів змагальної діяльності).

За показниками абсолютної сили удару ногою (у голову), «індексом креатинфосфатної витривалості» при роботі руками за 8 с достовірна перевага на боці «ігровиків» (4,12–6,74% від показників представників інших стилів змагальної діяльності).

4. Об'єктивні критерії ведення кваліфікованими кікбоккерами змагальної діяльності, їхньої підготовки, специфіка кваліфікаційних та стильових особливостей зумовили потребу обґрунтування нового змісту програми підвищення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки.

5. Експериментальна перевірка програми індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки довела її ефективність за внутрішньогруповими та міжгруповим змінами показників представників різних стилів змагальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бекас О., Паламарчук Ю. Процес удосконалення фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2009; 2:88-91.

2. Бріскін Ю., Товстоног О.Ф., Розторгуй М.С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки [Інтернет]. 2009 . Електронний ресурс. Режим доступу : <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2009/Fiz-vosp-1-2009/020-025.pdf>

3. Вачев С. Обґрунтування системи тестів для дослідження рівня спеціальної підготовленості тайбоксерів. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2005;9(1). С. 215-218.

4. Вачев С., Тьорло О. Порівняльний аналіз рівня спеціалізованої працездатності в ударних прийомах тайбоксерів масових розрядів. В: Приступа ЄН, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини; 2011 Бер. 28–29; Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2011;15(1), С. 42-47.

5. Вачев С., Шутка Г. Порівняльний аналіз рівня реакцій антиципації у тайбоксерів масових розрядів. В: Приступа Є.Н., редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2012;16(1), С. 19-22.

6. Воронецький В. Б. Пауерліфтинг. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2017. 212 с.

7. Гуцул Н., Сосновський Д. Розвиток кікбоксингу на міжнародній арені та досягнення українських спортсменів-кікбоксерів. В: Приступа Є.Н., редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і

здоров'я людини; 2015 Бер. 26–27; Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2015;1. С. 65-69.

8. Гуцул Н.З., Савчин М.П. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на основі стильових відмінностей. В: Арзютов Г.М., редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук.пр.Київ: 2016; ЗК2 (71) 16. С. 98-101.

9. Гуцул Н.З., Савчин М.П. Динаміка рівня реакції антиципації у кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця; 2017;3(22). С. 274-279.

10. Гуцул Н. З., Савчин М.П. Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016; 6 (76) 16. С. 41-45.

11. Гуцул Н.З. Дослідження рівня реакції антиципації у кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. Молодий вчений. 2017; 3.1(43.1):116-119.

12. Гуцул Н.З. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця; 2015;19. С. 95-100.

13. 51. Гуцул Н.З. Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;5(75)16. С. 36-38.

14. Гуцул НЗ.. Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15,

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;3(84)17. С. 143-146.

15. Гуцул Н.З. Особливості спеціальної фізичної підготовки єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця; 2018;24, С. 204-209.

16. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. Київ.: Наук. Світ; 2007. 211 с.

17. Гордієнко Ю. В. Самоаналіз фізіологічних особливостей організму жінок, які спеціалізуються в пауерліфтингу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 1. С. 43-46.

18. Гордієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.

19. Гончаренко М. С., Новикова В. Є. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 12. 2006. С. 39-43.

20. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 306 с.

21. Григор'єв В. І., Третьяков М. О. Фізичне виховання студентів. Теорія і методика фізичного виховання: підручник [за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. С. 155-173.

22. Гуменний В. С. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів політехнічних вищих навчальних закладів з урахуванням специфіки професійної діяльності: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2012. 21 с.

23. Данько Г.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців високої кваліфікації у циклах безпосередньої підготовки до змагань [автореферат]. Київ; 1999. 16 с.

24. Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF#Text>.

25. Долот В. Д. Здоров'я як економічна категорія: фактори, що впливають на рівень здоров'я населення та охорону здоров'я. Інвестиції : практика та досвід. № 1. 2016. С. 74-76.

26. Дубасенюк О. А. Фактори, що впливають на здоров'я людини. Інноваційні здоров'язберігаючі технології у закладах освіти: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. В. В. Танської, О. А. Сорочинської, О. В. Павлюченко. Житомир. ЖДУ імені Івана Франка, 2020 С. 31-34.

27. До питання використання інформаційних технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді (Колос Н. А., Малинський І. Й., Яременко В. В., Ніконов О. В.) Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2011. Вип. 12, т. 1. С. 193-197.

28. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті: монографія. Київ: Олімп. л-ра, 2007. 110 с.

29. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі. Кам'янець-Подільський: Рута, 2014. 251 с.

30. Захарова О. В. Дефініція «здоров'я» у педагогічній літературі: багатозначність наукових підходів до змісту і складників. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В.Винниченка. 2018. Вип. 173. С. 181-185.

31. Кашевко В. Аналіз структури змагальної діяльності і методологія системи навчання складних техніко-тактичних дій у вільній боротьбі. В: Приступа Є., редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культура та спорту. Львів; 2008;1. С. 150-154.

32. Костюкевич В. М., Воронова В.І., Шинкарук О.А., Борисова О.В. Основи науко-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах

(спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник. [Ред. Костюкевич ВМ. Вінниця: ТОВ «Нілан - ЛТД»; 2016. 554 с.

33. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

34. Кондратюк С. М. Основи педіатрії. Навчальний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 286 с.

35. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Соколькова О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.

36. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. Дніпро, 2016. 21 с.

37. Коцур Н. І., Товкун Л. П., Миздренко О. М. Валеологія : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 014.11. Середня освіта (фізична культура). Переяслав (Київ.обл.) : Домбровська Я. М., 2020.164 с.

38. Кошель В. М. Валеологія та основи медичних знань : посібник для студ. спец. «Дошкільна освіта», викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного віку та батьків. Чернігів : ФОП Баликіна О.В., 2020. 142 с.

39. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. література, 2011. 224 с.

40. Лехан В. М., Онул Н. М., Крячкова Л. В. Засади міжнародної та національної політики і стратегій у сфері громадського здоров'я. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/lmpzi>.

41. Лукавенко А. В., Єдинак Г. А. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2012. № 2. С. 66-70.

42. Містулова Т. Теоретико-методичні основи навчання акробатичних вправ зі складнокоординаційною структурою рухів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2003; (1): с. 27-29.

43. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 2. С. 127-131.

44. Мандюк А. Б. Порівняльний аналіз тестів рівня фізичної підготовленості в Україні та зарубіжних країнах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 2. С. 90-94.

45. Мисів В. М., Єдинак Г. А., Балацька Л. В. Фізична активність студентів: стан та деякі теоретичні аспекти посилення відповідної мотивації. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ: зб. наук. пр. Рівне: МEGУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2015. Випуск 2 (14). С. 273-280.

46. Мехед О. Б., Рябченко С. В., Жара Г. І. Аналіз факторів, що впливають на формування здорового способу життя молоді. Вісник. Серія : Педагогічні науки. № 3. 2019. С. 262-266.

47. Митчик О., Сапожник О. Рівень інтересу до фізичної культури й спорту в студенток вищих навчальних закладів. Електронний ресурс. Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/fvs/2011_1/stati/ukr/R3/myt4yk.pdf

48. Міронов А. О., Симоненко Л. І., Федотенко С. І. Проблема мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 2. С. 22-25.

49. Нестерова Т. В., Павлюк А. А. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення. 2014. С. 50-58.

50. Озарук В., Презлята Г., Курилюк С. Сучасні уявлення про рухову активність людини. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2014. Випуск 20. С. 87-96.

51. Огієнко П.М., Афіногенов Н.О., Новопащенко С.С. Особливості кікбоксінгу як можливого компонента школи виживання в нинішніх умовах. В: Вісник

Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2009;64. С. 79-82.

52. Скирта О., Лошицька Т., Володченко О. Дослідження розвитку спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;2:124-128.

53. Скирта О.С. Класифікація та шляхи вдосконалення захисних техніко-тактичних дій кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки. В: Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту та валеології. Зб. наук. пр.. електрон. VIII Міжнар. наук.-метод. конф. Харків:Академія ВВ МВС України; 2014;8. С. 182-185.

54. Шандригось В., Кравчук І. Особливості вдосконалення технічних дій борців на етапі спеціальної базової спортивної підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2008;2:78-81.

55. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. 2-е вид., стереот. Кам'янець-Подільський: Рута, 2013. 280 с.

56. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Національний ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2012. 224 с.

57. Яковлів В. Л. Управління підготовкою юних спортсменів [навчальний посібник]. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2018. 173 с.

58. Яцковський В., Мельник В., Пітин М., Кудріна Н. Засоби контролю спеціальні фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів у стрітболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019;7(26):242-248.

59. Яремко МО. Вдосконалення проявів швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків: ХХІІІ; 1999;16. С. 21-24.

58. Korobeynikov G., Korobeinikova L., Mytskan B., Cynarsk W. Information processing and emotional response in elite athletes. *Journal of Martial Arts Anthropology*.2017;17(2):41-50.

59. Pityn M. Theoretical training in fencing: state and prospects of researches. Maryan Pityn, Yuriy Briskin, Olga Zadorozhna. *Фізична активність, здоров'я та спорт*. 2012. № 3 (9). С. 23-28.

60. Pityn M, Okopnyy A, Tyravska O, Hutsul N, Ilnytsky I. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;17;3:1024–1030. doi:10.7752.jpes.2017.