

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: **«ВПЛИВ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА
ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ В ОДНОБОРСТВАХ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M22z
спеціальності 017 Тренер з видів спорту

Потапчук Сергій Миколайович

Керівник: **Юрчишин Ю. В.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: **Пашков І. М.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТХЕКВОНДИСТІВ.....	9
1.1. Характеристика засобів, методів та принципів спортивної підготовки у тхеквондо	9
1.2. Структура навчально-тренувального процесу тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки	22
1.3. Вікові особливості навчально-тренувального процесу тхеквондистів ...	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1. Методи дослідження	27
2.2. Організація дослідження.....	31
РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТХЕКВОНДИСТІВ.....	33
3.1. Загальна фізична підготовленість тхеквондистів	33
3.2. Спеціальна фізична підготовленість тхеквондистів.....	35
3.3. Характеристика навчально-тренувального процесу тхеквондистів.....	37
3.4. Вплив тренувальних занять на загальну фізичну підготовленість тхеквондистів.....	39
3.5. Вплив тренувальних занять на спеціальну фізичну підготовленість тхеквондистів.....	45
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ВТФ	Всесвітня Федерація Тхеквондо;
ДЮСШ	дитячо-юнацька спортивна школа;
ЗФП	загальна фізична підготовка;
СПВ	спеціальні підготовчі вправи;
СТТД	складні техніко-тактичні дії;
СФП	спеціальна фізична підготовка.

ВСТУП

Актуальність теми. Тхеквондо це стародавнє бойове мистецтво, що до кінця 90-х років ХХ століття завоювало практично увесь світ. Велика популярність тхеквондо це його видовищність, високим емоційним напруженням поєдинків й різнобічним впливом на рухові, психічні й вольові якості людини. Вид спорту тхеквондо на даному етапі включили в програму олімпійських ігор. В Україні, як вид спорту тхеквондо стало розвиватися лише з кінця 80-х років ХХ століття, проте, за настільки короткий строк вітчизняні спортсмени досягли високих результатів на світових аренах. Молодий вид спорту «тхеквондо» входить в програму олімпійських ігор сучасності з 2000 р. (Сідней). Особливістю цього виду є його проміжне положення в ієрархії видів єдиноборств. Отже, до підготовки борців стали пред'являтися нові вимоги, які необхідно враховувати при плануванні програми підвищення їх майстерності. Високий рівень сучасного спорту вимагає високих вимог до функціональної і фізичної підготовленості, а знання цих основ допоможе не тільки тренеру, але і самому борцю в досягненні високих спортивних результатів.

Тренер повинен дбати насамперед про гармонійний розвиток кожного спортсмена, а він можливий лише завдяки загальній фізичній підготовці, яка передбачає розвиток швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості й багатьох інших життєво необхідних рухових якостей всіма можливими засобами фізичної культури і спорту [21].

Головна мета спеціальної фізичної підготовки на секційних заняттях з тхеквондо – вдосконалення тих якостей, які потрібні їм для успішного проведення навчальних поєдинків. Отже, засобами виховання спеціальних якостей тхеквондистів треба вважати вправи, що сприяють формуванню і вдосконаленню навичок у виконанні тих елементів поєдинку, які треба опанувати на етапах підготовки. Здебільшого це – окремі елементи техніки або цілі прийоми, які боєць

виконує самостійно, (імітуючи поєдинок) або з партнером, навчальні та змагальні поєдинки різної спрямованості; рухливі ігри з елементами поєдинку тощо.

Підвищуючи рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки дітей на тренуваннях та під час занять у секції тхеквондо, слід пам'ятати, що людський організм – єдине ціле, і всі властиві йому фізичні якості взаємно пов'язані, де розвиток однієї позитивно впливає на вдосконалення інших. Рівень розвитку рухових якостей значною мірою визначає тактико-технічну підготовку тхеквондиста, стиль і характер ведення поєдинку.

Особливо слід відзначити, що в залежності від швидкісної та силової підготовленості знаходиться і технічний стан спортсменів. В умовах спортивного єдиноборства ефективність багатьох технічних прийомів залежить не тільки від уміння, але й від швидкості їхнього виконання, тому результат поєдинку багато в чому визначається рівнем розвитку швидкісних і силових та швидкісно-силових здібностей [7].

Тренування є найважливішою частиною спортивної підготовки. Тільки в ній здійснюється формування спеціальних фізичних знань, навичок і умінь, виховання фізичних якостей і підвищення функціональних можливостей організму, виховання необхідних якостей особистості.

Але, незважаючи на окремі успіхи в тхеквондо існує багато проблем. Так до однієї з них може бути віднесена проблема впливу фізичної підготовленості спортсменів. Спеціальних наукових досліджень, присвячених вивченню впливу навчально-тренувального процесу на фізичну підготовленість тхеквондистів досить обмежена кількість, а наявні методичні роботи виконані, як правило, на окремих етапах багаторічного спортивного вдосконалювання. Тому обрана тема дослідження є актуальною.

Багаторічна спортивна підготовка в тхеквондо передбачає етап попередньої базової підготовки. Він охоплює юних спортсменів 9-12 років. Це період найбільш активного становлення рухової функції організму і вважається сприятливим для навчання складним руховим навичкам [5]. Юний тхеквондист повинен набути достатній рівень спеціальної фізичної підготовленості

(насамперед спеціальних рухових здібностей), що дозволить вирішувати проблему якісної технічної підготовки.

Важливою особливістю цього етапу підготовки є врахування сенситивних періодів розвитку рухових здібностей, гетерохронність розвитку яких обумовлена гетерохронністю морфофункціонального дозрівання систем організму, змістом і спрямованістю засобів тренування, які впливають на нього [3; 5]. Тому доцільно здійснювати акцентований розвиток тих чи інших рухових здібностей дітей в періоди, коли спостерігається їх найбільш інтенсивний зріст. До таких, на цьому етапі підготовки, слід віднести координаційні здібності та деякі специфічні форми їх вияву, які складають основу спеціальних рухових здібностей юних тхеквондистів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження в галузі фізичної культури і спорту вказують на те, що сенситивні періоди розвитку рухових якостей (наприклад, силових та координаційних; виконання різних тестів на координаційні здібності) не збігаються в часі [2; 3; 4]. Тому тренерам та фахівцям зі східних одноборств, зокрема з тхеквондо, важливо мати уяву в які вікові періоди йде активний розвиток окремих рухових якостей. Такі сприятливі періоди, до речі, можуть визначати оптимальний час залучення дітей до початкових занять спортом [3; 5].

Молодшій шкільний вік – сприятливий період для розвитку координаційних здібностей і які пов'язані з ними психофізіологічні функції більш інтенсивно зростають з 7 до 11-12 років [3; 4; 5]. Розвинувшись, вони зберігаються тривалий час і дозволяють успішно опановувати різноманітні рухові дії навіть складної координації [1; 5].

Цей період відповідає етапу попередньої базової підготовки в тхеквондо. Координаційні здібності займають чинне місце в структурі спеціальної рухової підготовленості юних тхеквондистів. Тхеквондо пред'являє різні вимоги до координаційних здібностей в цілому, визначаючи необхідність максимального прояву окремих специфічних її видів [6; 9].

Доведено що, серед рухових здібностей, які позитивно впливають на опанування технічними діями, спеціальними слід вважати ті, в яких координаційний компонент домінуючий [6; 7]. Визначені такі, серед яких найважливішими є: здібність до динамічних і просторово-часових параметрів рухів; здібність до перебудови рухової діяльності і погодження рухових дій; здібність до точності у діях з обертами; здібність до збереження стійкої пози (рівноваги); здібність до виконання складних стрибкових дій; здібність до частоти рухів [6; 8].

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес тхеквондистів.

Предмет дослідження – вплив тренувальних занять на фізичну підготовленість тхеквондистів.

Мета дослідження – виявити вплив навчально-тренувального процесу на фізичну підготовленість тхеквондистів.

Завдання дослідження

1. Узагальнити сучасну науково-теоретичну та методико-практичну інформацію з проблеми дослідження.
2. Дослідити загальну фізичну підготовленість тхеквондистів.
3. Дослідити спеціальну фізичну підготовленість тхеквондистів.
4. Встановити вплив навчально-тренувального процесу на загальну та спеціальну фізичну підготовленість тхеквондистів.

Методи дослідження. теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-емпіричних джерел за проблематикою дослідження; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент із використанням методу математичної статистики, проведено статистичну обробку експериментальних даних, здійснено аналіз отриманих результатів та описано результати досліджень.

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 4-5 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 61 сторінці, з яких 52 основного тексту, вона містить 22 рисунки та 10 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку 52 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що спеціальна фізична підготовленість є основою для якісної технічної підготовки та досягнення високих результатів у тхеквондо. Незважаючи на це, проблема спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів вивчена недостатньо. Недослідженими залишаються питання структури та взаємозв'язку компонентів загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки, особливостей і реалізації спеціальних рухових здібностей в основних елементах техніки тхеквондо (ВТФ).

2. У структурі загальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів недостатньо розвинені такі фізичні якості як швидкість, швидкісно-силові, координаційні здібності та швидкість простої зоромоторної реакції.

Авторська програма фізичної підготовки, на відміну від загальноприйнятої, передбачала вибірковий розвиток спеціальних рухових здібностей при одночасному і послідовному розвитку фізичних якостей із застосуванням адекватних засобів і методів.

У структурі загальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів недостатньо розвинені такі фізичні якості як вибухова сила, спритність у хлопців.

У структурі спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів недостатньо розвинені здібності до вибухової сили та гнучкості.

Найбільша кількість статистично достовірних взаємозв'язків загальної фізичної підготовленості належить показникам динамічно силової витривалості м'язів плечового поясу та швидкісно-силової витривалості м'язів черевного пресу, гнучкості, спритності.

Найбільша кількість достовірних взаємозв'язків спеціальної фізичної підготовленості належить показникам здібності до спеціальної витривалості ти силової динамічної витривалості ніг.

3. На основі результатів якісних параметрів рухової діяльності спортсменів відділення тхеквондо ВТ Кам'янець – Подільської ДЮСШ №2, встановлено що тренування за навчальною програмою сприяють вірогідному зростанню таких фізичних якостей як: вибухова сила за результатом тесту «стрибок у довжину з місця», спритності за результатом тесту «Човниковий біг 4 x 9 м», гнучкості за результатами тестів «нахил тулуба вперед з положення сидячи», «Повздовжній шпагат», «Поперечний шпагат», «міст», швидкісно-силову витривалість м'язів черевного пресу за результатом тесту «Згинання і розгинання рук в упорі лежачих за 1 хв», динамічну силову витривалість м'язів плечового поясу за результатом тесту «Підніманні тулуба в сід за 1 хв», координацію за результатом тесту «Зміна бойової стійки, к-ть разів, за 1 хв.», швидкісно-силову за результатом тесту «Стрибок вгору з місця», техніка ударів ногами за результатами тестів «Виконання ударів ногами, к-ть разів, за 1 хв.», «Фехтування ногами, к-ть разів, за 1 хв.» як у хлопців так і у дівчат.

4. Для досягнення високих стабільних результатів у тхеквондо необхідно бути фізично розвиненим спортсменом, де важко виділити певну фізичну якість як основну у заняттях даним видом спорту. Будь-яка з них може виявитися вирішальною, адже необхідність проявити ті чи інші якості визначається не лише умовами ведення сутички, технічної і тактичної підготовленості спортсмена, але й у значній мірі діями дуже різних за своїми індивідуальними особливостями суперників.

5. Для успіху у поєдинках необхідно розвивати фізичні можливості м'язів тих частин тіла, які беруть найбільш активну участь у рухових діях, та постійно намагатися розвивати всі фізичні якості, підвищувати функціональні можливості організму, приділяти у процесі тренування особливу увагу тому, що недостатньо розвинене. Удосконалення фізичних можливостей повинно здійснюватися у чітко визначеній спрямованості та обсязі.

6. Цілеспрямована фізична підготовка проходить протягом цілого року, де її направленість залежить від періодів і етапів тренування. Кожен день тижневого

мікроциклу повинен мати свою основну спрямованість у вирішенні завдань фізичної підготовки.

7. Всі якості спортсмена взаємопов'язані між собою – вдосконалення одних сприяє покращенню інших.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Бойченко, Н. В. Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку. Єдиноборства. 2017.11-14с.
- 2.Бойченко, Н. В. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. Методичні рекомендації. ХДАФК. Харків. 2014.
- 3.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.
- 4.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>
- 5.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.
- 6.Вачев С., Шутка Г. Порівняльний аналіз рівня реакцій антиципації у тайбоксерів масових розрядів. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2012. 16(1). С. 19–22.
- 7.Вачев С, Тьорло О. Порівняльний аналіз рівня спеціалізованої працездатності в ударних прийомах тайбоксерів масових розрядів. 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.
- 8.Вачев С, Шутка Г. Порівняльний аналіз рівня реакцій антиципації у тайбоксерів масових розрядів. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2012;16(1). С 19–22.
- 9.Гірак А. Навчально-тренувальні програми бойових мистецтв як відображення їх концепції. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у

сучасному суспільстві : зб. наук. пр. № 2(22). Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2013. С. 121–125.

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. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця; 2015; 19, с. 95–100.

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

13. Дорошенко Е.Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх: автореф. дис ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: [спец] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт.» Київ, 2014. 44 с

14. 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>.

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

16. Закорко І. П., Журавель О. В., Логвиненко Ю. В., Сверділ Є. В., Каліфський А. М. Спеціальна фізична підготовка : навч.-метод. комплекс. Київ : Знання України, 2010. 51 с

17. Іващенко О. В. Статеві особливості рухової підготовленості дітей 6-10 років Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. 2017. С. 4-6.

18. Карабанова, Н. Контроль фізичних навантажень у процесі підготовки юних спортсменок. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному

суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк, 2012. – № 3(19). – С. 334-338.

19.Коробейніков Г.В. Статеві особливості психофізіологічних функцій у дзюдоїстів високої кваліфікації Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2006. № 10. С. 48–52.

20.Кизім П. Удосконалення технічної підготовки спортсменок у художній гімнастиці засобами акробатики на етапі попередньої базової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 5 41–46с.

21.Костюкевич В.М. Концепція моделювання тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту. Здоров`я, спорт, реабілітація. 2016. № 4. 38с

22.Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер. 2016. 159 с.

23.Кощєєв О. С. Тхеквондо (ВТФ) Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. 2009.

24.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.). 2020.164 с.

25.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. 2020. 142 с.

26.Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. – К.: Олімпійська література, 2011.

27.Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання Том 1. Київ: Олімпійська література. 2012. 392 с.

28.Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання Том 2. Київ: Олімпійська література. 2012. 368 с.

29.Маліков М. В., Богдановська Н. В., Сватъєв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 246 с.

30.Максименко І. Г. Теоретикометодичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: Монографія; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ: ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2009. 352 с.

31.Мулик В. Сучасні аспекти побудови тренувального процесу спортсменок. Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2016. - № 5. - С. 57-62.

32.Ніколаєв Ю. Розвиток гнучкості й рухливості в плечових і кульшових суглобах у юнаків середнього та старшого шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. № 2(22). Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2013. – С. 86–89.

33.Ніфака Я. Профілактика травматизму під час проведення занять із фізичної культури та спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. № 2(22). Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2013. – С. 89–93.

34.Никитенко А. О., Бусол В. А. Розвиток фізичних якостей юнаків старшого шкільного віку засобами спортивних одноборств. - Київ 2020.

35.Пашков І. М., Пашкова В. І. Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2020. 29-32.

36.Пашкова В. І. Особливості побудови тренувального процесу тхеквондистів-юніорів 15-17 років. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2022.

37.Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. книга 1, Київ: Олімпійська література. 2015. 118 с. 30.

38.Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському

спорті. Загальна теорія та її практичні програми. книга 2. Київ: Олімпійська література. 2015. 752 с.

39.Романенко, ВВ, Павлик, ОМ, Байбіков, МА, & Веретельникова, НА. Дослідження рівня прояву тривожності та сенсомоторних реакцій таеквондистів-юніорів). Єдиноборства. 2020. 68-78.

40.Саєнко В. Г., Теплий В. М. Фізичні якості юних тхеквондистів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту науковий журнал. Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. № 4. С. 119-121.

41.Стельмах Ю. Вплив тренувальних навантажень на функціональні показники спортсменок-борців високої кваліфікації у різні фази менструального циклу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. №1. С.100-104.

42.Суворова Т. Розвиток швидкої сили в юних спринтерів із використанням інтенсивних дозованих обтяжень. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. № 2(22). Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2013. – С. 157–160.

43.Суворова Т., Лисенко А. Формування набору авторських тестів для оцінки спеціальної витривалості юних футболістів. Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2013. - Вип. 9. - С. 129-133.

44.Пашков, І. М. Структура техніко-тактичних дій в східних одноборствах. Актуальные проблемы спортивных единоборств в ВУЗах. №4. 2017.61-65с.

45.Романенко В. В., Павлик О. М., Байбіков М. А., Веретельникова Н. А. Дослідження рівня прояву тривожності та сенсомоторних реакцій таеквондистів-юніорів). Єдиноборства. 2020. 68–78.

46.Санжарова Н. М., Огарь, Г. О. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. Єдиноборства, №1(7). 2018 70–80.

47.Червона С. Зміни рівня фізичної підготовленості гандболістів 13–14 років під впливом акробатичних вправ та вправ із застосуванням координаційної драбини Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 5. С. 95–99.

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

49.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) С 242-248.

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

51.Stidder G. (2010). *The really useful physical education book*. London : Tatlor & Francis.

52.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.