

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

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

з теми «РІВЕНЬ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТАЙСЬКИХ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ
ПІДГОТОВКИ»

Виконав: здобувач вищої освіти
освітньої програми «Тренер з видів спорту»
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
денної форми здобуття вищої освіти
Луцків Андрій Ігорович

Керівник: Ключ О.А., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного
виховання

Рецензент: Скавронський О.П., кандидат
наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ТАЙСЬКОМУ БОКСІ	7
1.1. Характерні особливості тренувального процесу в тайському боксі.....	7
1.2. Організація фізичної підготовки спортсменів на етапі базового тренування	12
1.3. Сучасні концепції та підходи до формування системи фізичної підготовки в тайському боксі	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1. Методи дослідження	33
2.2. Організація дослідження	39
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТАЙСЬКИХ БОКСЕРІВ	41
3.1. Рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів.....	43
3.2. Комплексна програма фізичної підготовки тайських боксерів	49
3.3. Динаміка розвитку та структурні особливості фізичної підготовленості тайських боксерів	52
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Упродовж останніх десятиліть спостерігається стрімке зростання темпів розвитку спорту, який перетворився на важливий соціальний, культурний та економічний феномен сучасного суспільства. Сучасні вимоги до спорту як до інструмента соціального прогресу зумовлюють необхідність постійного вдосконалення системи підготовки спортсменів, що має враховувати комплекс взаємопов'язаних наукових, методичних, соціально-економічних та політичних чинників. Такі тенденції характерні, зокрема, і для сучасних одноборств, у яких рівень конкуренції постійно зростає [19, с. 34-35; 38; 45].

У глобальному спортивному просторі одне з провідних місць займає тайський бокс (Муай Тай), який поєднує багатовікову культурну традицію з високими вимогами до фізичної, технічної та психологічної підготовленості спортсмена. Саме тому популярність і престиж цього виду бойового мистецтва невинно зростають як на аматорському, так і на професійному рівнях [1; 5, с. 114-116; 50, с. 201].

Процес підготовки спортсменів у тайському боксі є багатокомпонентною системою, в якій поєднуються фізична підготовка, технічна майстерність, тактичне мислення та психологічна витривалість. Від спортсмена вимагається не лише високий рівень розвитку фізичних якостей, а й здатність швидко аналізувати ситуацію, приймати оптимальні рішення та демонструвати стресостійкість у поєдинках з високою інтенсивністю [3; 12; 36; 41; 45].

Сучасна система фізичної підготовленості у бойових видах спорту ґрунтується на двох ключових складових: загальній фізичній підготовленості (ЗФП) та спеціальній фізичній підготовленості (СФП). ЗФП забезпечує всебічний розвиток сили, витривалості, швидкості, координації та гнучкості. Натомість СФП спрямована на вдосконалення спеціальних навичок, що визначають результат у поєдинку, зокрема техніки ударів, захисних дій, тактичних рішень та швидкісно-силової реакції. Обидві складові мають

формуватися у збалансованому співвідношенні з урахуванням індивідуальних параметрів спортсмена та його етапу багаторічної підготовки [19; 45; 50; 53].

Фізична підготовка тайських боксерів сьогодні включає інтегровані тренувальні програми, спрямовані на розвиток вибухової сили, функціональної витривалості, рухової швидкості, координаційних здібностей та гнучкості. Її структура базується на сучасних спортивно-педагогічних методиках, що дозволяють оптимізувати фізичний стан спортсмена відповідно до вимог конкретного етапу спортивного вдосконалення [19, с. 54-55; 34; 39; 60, с. 327].

Компоненти фізичної підготовленості мають цілеспрямовано формуватися на всіх етапах багаторічної підготовки спортсмена. Особливо важливим є етап базової підготовки, під час якого закладаються фундаментальні фізичні, технічні та координаційні навички. У процесі зростання кваліфікації структуру підготовки зазнає змін: частка загальної фізичної підготовленості поступово зменшується, тоді як обсяг і значущість спеціальної підготовленості – зростають [19, с. 54-55; 49, с. 119-120; 50, с. 70].

Таким чином, дослідження рівня сформованості загальної та спеціальної фізичної підготовленості тайських боксерів на етапі базової підготовки є актуальним і важливим завданням сучасної системи підготовки спортсменів у бойових видах спорту, зокрема в олімпійських аспектах розвитку єдиноборств.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес тайських боксерів на етапі базової підготовки.

Предмет дослідження – особливості формування загальної та спеціальної фізичної підготовленості тайських боксерів на етапі базової підготовки.

Мета дослідження – визначити рівень сформованості та структуру фізичної підготовленості тайських боксерів на етапі базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні та методичні засади розвитку фізичних якостей у тайських боксерів на етапі базової підготовки.

2. Визначити основні методи та засоби розвитку і контролю фізичної підготовленості спортсменів.

3. Дослідити структуру та оцінити рівень загальної й спеціальної фізичної підготовленості тайських боксерів, розробити методичні рекомендації щодо підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів на етапі базової підготовки.

Методи дослідження: у дослідженні застосовано теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної наукової та методичної літератури з проблематики роботи; педагогічні спостереження; анкетування (опитування та бесіди); контрольні випробування і тестування; математико-статистичні методи дослідження для обробки та інтерпретації даних.

Наукова новизна отриманих результатів роботи полягає в обґрунтуванні та розробленні структурованої методики оцінювання й підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості тайських боксерів на етапі базової підготовки. У роботі вперше систематизовано ключові компоненти фізичної підготовленості спортсменів цього виду єдиноборств, визначено їхній взаємозв'язок із техніко-тактичними діями та специфічними вимогами тайського боксу. Запропоновано комплексний підхід до формування фізичної підготовленості, що включає оптимальне співвідношення базових і спеціалізованих вправ, раціональну послідовність їх застосування та критеріальну систему контролю. Експериментально підтверджено ефективність розробленої програми фізичної підготовки, яка забезпечила суттєве підвищення показників силової, швидкісної, координаційної та спеціальної витривалості у спортсменів на етапі базової підготовки.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення. Отримані результати розширюють і доповнюють наукові уявлення щодо закономірностей формування фізичної підготовленості тайських боксерів на різних етапах багаторічної підготовки. Уточнено структуру загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів початкового та базового рівня, визначено ключові фізичні якості, що забезпечують ефективність техніко-тактичних дій у тайському боксі. Запропоновані положення конкретизують роль силових, швидкісних,

координаційних і спеціальних фізичних якостей у підготовці представників Муай Тай та поглиблюють теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей у єдиноборствах. Отримані висновки можуть бути використані як наукова база для подальших досліджень у галузі тренування спортсменів ударних видів бойових мистецтв.

Практичне значення полягає у розробці та апробації комплексної програми розвитку загальної й спеціальної фізичної підготовленості тайських боксерів на етапі базової підготовки. Отримані дані можуть бути використані тренерами для оптимізації навчально-тренувального процесу, підвищення ефективності розвитку ключових фізичних якостей та вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів. Розроблені методичні рекомендації можуть застосовуватися у практиці спортивних секцій, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також у системі підготовки спортсменів початкового та базового рівня. Матеріали дослідження доцільно використовувати в освітньому процесі під час викладання дисциплін, пов'язаних із теорією та методикою єдиноборств..

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційної роботи обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 09–10 квітня 2025 року).

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

Структура роботи. Роботу викладено на 68 сторінках, з яких 60 основного тексту, вона містить 3 таблиці та 2 рисунки. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 66 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Результати проведеного дослідження підтверджують, що підготовка спортсменів у тайському боксі залишається надзвичайно актуальною й методично значущою проблемою сучасної системи спортивного тренування. Тайський бокс (Муай Тай) як вид єдиноборств характеризується високими вимогами до спортсмена, оскільки поєднує фізичну силу, технічну майстерність, точність рухів, тактичну гнучкість та психологічну стійкість. Фізична підготовка є базовим компонентом, що визначає якість виконання техніко-тактичних дій та успішність змагальної діяльності. Вона забезпечує розвиток рухових якостей, зміцнення здоров'я спортсмена, підвищення працездатності та зниження ризику травматизму, що є критично важливим для досягнення високих спортивних результатів.

Ефективність виступу спортсменів у значній мірі залежить від систематичного розвитку швидкісно-силових якостей, швидкості, спеціальної витривалості та здатності до багаторазового виконання технічно складних рухів у динамічних умовах змагань. Сучасні тенденції розвитку спорту вимагають упровадження науково обґрунтованих засобів оптимізації тренувального процесу, раціонального використання навантажень та поступовості їх підвищення. Спортивна підготовка в тайському боксі розглядається як багаторічний, структурований, цілеспрямований педагогічний процес, що охоплює всебічний розвиток, навчання, виховання й удосконалення особистості спортсмена.

2. Упродовж навчально-тренувального року використовувалися різноманітні засоби розвитку фізичних якостей, підібрані відповідно до теоретичних положень багаторічної підготовки, даних сучасних наукових досліджень та методичних рекомендацій фахівців. Аналіз приросту показників фізичної підготовленості свідчить про позитивну динаміку розвитку майже всіх рухових якостей.

За результатами тестування встановлено: покращення швидкісних можливостей у тесті бігу 60 м – +6,1 %; зростання загальної витривалості (біг 1500 м) – зменшення часу в середньому на 5,4 %; покращення вибухової сили ніг (стрибок у довжину з місця) – +6,6 %; збільшення швидкісно-силової витривалості м'язів рук (віджимання за 30 с) – +15,6 %; найвищий приріст – у тесті підтягування (+22,8 %), що свідчить про істотне зростання сили верхнього плечового пояса; у тестах стрибки зі скакалкою, динамометрія, шпагат та підняття тулуба з положення лежачи приріст становив 8,2–10,2 %; гнучкість (нахил тулуба вперед) покращилася на 12,9 %.

Покращення спеціальної фізичної підготовленості протягом навчального року також є значним: кількість ударів за 5 секунд зросла на 11,4 %; кількість ударів за 15 секунд – на 10,0 %; перекиди вперед-назад за 30 секунд – +11,3 %; час виконання серії з 10 ударів ногами зменшено в середньому на 7,9 %; комбінація з 5 ударів (рука–нога) стала виконуватися швидше також на 7,9 %.

Узагальнено, отримані результати свідчать, що систематичний тренувальний процес, поєднання різноманітних фізичних вправ, а також методично правильне чергування навантажень забезпечили стабільне зростання фізичної та спеціальної працездатності юних спортсменів.

3. Факторний аналіз дозволив виявити внутрішню структуру фізичної підготовленості юних тайських боксерів і розподілити всі тестові показники на три взаємопов'язані, але функціонально відмінні фактори. Фактор 1 – «Силова та спеціальна витривалість». Цей фактор об'єднує показники, що характеризують здатність спортсменів виконувати тривалу роботу з високою інтенсивністю та долати м'язову втоми. До нього увійшли: біг 1500 м, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, підняття тулуба, кількість ударів за 15 секунд та серія з 10 ударів ногами. Він відображає функціональну основу довготривалої змагальної діяльності та готовність спортсменів до значних силових і анаеробних навантажень. Фактор 2 – «Швидкість та вибухова сила». До цього фактору увійшли тести, що характеризують миттєву реалізацію сили, реакцію та динамічну потужність: біг

60 м, стрибок у довжину з місця, стрибки зі скакалкою та кількість ударів за 5 секунд. Він показує здатність спортсменів виконувати швидкі, енергійні та технічно точні дії, які мають вирішальне значення в ударній техніці Муай Тай. Фактор 3 – «Гнучкість та координація рухів». Цей фактор об'єднує показники, що характеризують мобільність суглобів, пластичність рухів і здатність до технічно складних дій: шпагат повздовжній, нахил тулуба вперед, перекиди вперед-назад, серія з 5 ударів. Він відображає здатність спортсмена до точної рухової регуляції та координаційних дій у динамічних умовах бою.

Результати факторного аналізу дають можливість глибше інтерпретувати структуру підготовленості спортсменів, визначати найважливіші компоненти розвитку рухових якостей та ефективніше коригувати навчально-тренувальний процес шляхом спрямованої диференціації тренувальних програм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахметов Р.Ф. Сучасні біомеханічні технології в практиці підготовки спортсменів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. С. 7–9.
2. Бойченко Н., Тропін Ю., Алексєєва І., Пилипець О., Демченко Н. Вдосконалення методики розвитку витривалості кваліфікованих борців. Єдиноборства. 2022. № 3(25). С. 18–31.
3. Вачев С., Тьорло О. Порівняльний аналіз рівня спеціалізованої працездатності в ударних прийомах тайбоксерів масових розрядів. Молода спортивна наука України. 2011. С. 28–29.
4. Воронова В.І. Психологія спорту навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2007. 298 с.
5. Грозан К.С., Оленченко В.В. Удосконалення швидкісно-силових якостей курсантів-єдиноборців МВС України (на прикладі тайського боксу). Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості Матеріали VI міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. Слов'янськ, 2019. С. 222.
6. Гуцул Н., Рихаль В. Аналіз змагальної діяльності кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 3К (123). 2020. С. 125–130.
7. Гуцул Н.З., Савчин М.П. Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія Педагогічні науки. 2017. Вип. 143. С. 158–163.
8. Гуцул Н.З. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. Фізична культура, спорт та здоров'я нації Збірник наукових праць. Вінниця. 2015. Вип. 19. С. 95–100.
9. Дідик Т.М., Колодько Р.О., Сержанюк І.І., Соцков К.С., Стасів І.М., Тесьминецький В.П. Аналіз побудови тренувального процесу юних борців і

важкоатлетів на етапі початкової підготовки. The 2nd International scientific and practical conference Kharkiv, Ukraine. 2021.

10. Євтушенко О.В., Тодорова В.Г. Вплив засобів відновлення на функціональний стан серцево-судинної системи борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2021. № 12(144). С. 55–58.

11. Задорожна О.Р., Бріскін Ю.А., Пітин М.П., Харченко-Баранецька Л.Л., Король С.А. Тактика вибору вагової категорії у жіночій боротьбі. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2021. № 5К(134). С. 138–141.

12. Задорожна О.Р. Тактика участі провідних спортсменок світу у системі змагань з жіночої боротьби упродовж олімпійського циклу 2013–2016 рр. Єдиноборства. 2021. № 2. С. 47–61.

13. Коробейников Г.В., Радченко Ю.А. Сучасна змагальна діяльність у греко-римській боротьбі (на основі виступу збірної команди України на чемпіонаті Європи 2008). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009. № 2. С. 56–58.

14. Коробейникова Л., Коробейніков Г., Бережна А., Данько Т. Особливості статевого диморфізму нейродинамічних функцій у жіночій боротьбі. Єдиноборства. 2022. № 1(23). С. 11–18.

15. Коробейніков Г., Воронцов А., Костюченко В., Григоренко О. Аналіз змагальної діяльності збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонатах Європи 2019–2020 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 4. С. 27–33.

16. Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: ТОВ Нілан-ЛТД, 2015.

17. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт. Київ: Олімпійська література, 2019. 528 с.

18. Костюкевич В.М. Моделювання у системі підготовки спортсменів високої кваліфікації. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. Вип. 18(2). С. 92–102.
19. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця: ВДПУ, 2007. 274 с.
20. Лапутін А.М., Гамалій В.В., Архипов О.А. та ін. Біомеханіка спорту навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2001. 319 с.
21. Латишев М., Бойченко Н., Шандригось В., Тропін Ю., Старіков В., Григорович О. Вплив міграції на досягнення борців. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022. Т. 1. № 7. С. 57–65.
22. Латишев М.В., Гаврилова Н.Г., Лахтадир О.В., Лень Ю.О., Полянничко О.М. Аналіз виступів збірної команди України з вільної боротьби на чемпіонатах світу та Європи U23. Єдиноборства. 2023. № 3(29). С. 39–49.
23. Латишев М.В., Головач І.І., Полянничко О.М., Єретик А.А., Лахтадир О.В. Важливість досягнень на змаганнях U23 з вільної боротьби. Єдиноборства. 2023. № 2(28). С. 79–89.
24. Латишев М.В., Квасниця О.М., Квасниця І.М., Бугайов М.Л. Міжнародна жіноча боротьба аналіз досягнень на змаганнях серед кадетів. Єдиноборства. 2022. № 3(25). С. 58–66.
25. Латишев М.В., Квасниця О.М., Спесивих О.О., Квасниця І.М. Прогнозування методи, критерії та спортивний результат. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 1. С. 39–47.
26. Латишев М.В., Полянничко О.М., Вольський Д.С., Лахтадир О.В., Рибак Л.О. Аналіз попередніх досягнень призерів чемпіонату світу 2022 року з вільної боротьби. Єдиноборства. 2022. № 4(26). С. 44–53.
27. Ложечка М.В. Визначення показників рівня розвитку сили і швидко-силових якостей борців греко-римського стилю високої кваліфікації. Физическое воспитание студентов. 2012. № 2. С. 57–59.
28. Лукін Б.П. Методика навчання базовій техніці тайського боксу. Сучасні технології в сфері фізичного виховання, спорту та валеології Збірник

наукових праць учасників X міжнародної інтернет науково-методичної конференції. Харків, 2016. С. 190–196.

29. Міжнародні правила боротьби греко-римської, вільної, жіночої та пляжної методична розробка. Київ: МАУП, 2005. 88 с.

30. Мосенз В.А., Хорьяков В.А., Приходько В.М., Приходько Е.А., Романенко В.А. Структура личности и темпераментальных свойств у дзюдоистов 14–16 лет. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 2. С. 93–95.

31. Мунтян В.С., Пономарьов В.О. Особливості перепідготовки на рукопашний бій спортсменів з базовою підготовкою інших видів єдиноборств. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2018. № 1. С. 41–44.

32. Огарь Г.О., Кальницький Б.О., Кривенцова І.В. Особливості силової підготовленості борців різної кваліфікації у закладах вищої освіти. Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка. Серія Педагогічні науки. 2019. № 3. С. 182–187.

33. Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласиця В.І., Ручинський Д.О. Особливості спеціальної підготовленості юних борців греко-римського стилю з різними тактичними манерами ведення поєдинку. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(4). С. 143–145.

34. Панасюк О.О., Гребік О.В., Дмитрук В.С. Відбір та організація навчально-тренувального процесу в єдиноборствах. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2022. № 12(158). С. 96–99.

35. Половников І.І., Рубіс К.М. Шляхи розвитку і вдосконалення техніки спортивної боротьби на сучасному етапі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(4). С. 139–141.

36. Приходько В., Томенко О., Матросов С., Чернігівська С. Стратегічні проблеми державного управління розвитком сфери спорту в Україні. Спортивна наука та здоров'я людини. 2021. Т. 1. № 5. С. 73–83.

37. Прозар М., Стасюк І., Петров А., Чобітько М. Зміна показників фізичної підготовки юних борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Т. 3. № 14. С. 41–45.

38. Сушко Р., Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 2. С. 140–146.

39. Тропін Ю.М., Мирошніченко Є.С., Головач І.І., Чорній І.В., Латишев М.В. Порівняльний аналіз показників змагальної діяльності найсильніших бійців чоловіків і жінок змішаних єдиноборств ММА. Єдиноборства. 2021. № 4(22). С. 71–87.

40. Чуйко О. Урахування показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів при розробці програми секційних занять з тайського боксу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. № 1. С. 112–115.

41. Чуйко О.О., Власюк О.О., Куниця О.П. Фізична підготовленість студентів 17–19 років під впливом занять з тайського боксу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія Педагогічні науки. 2018. Вип. 152(2). С. 186–189.

42. Чуйко О.О., Цибульська В.В., Корж Н.Л. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти під впливом занять з тайського боксу. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 4К(132). 2021. С. 182–187.

43. Шандригось В.І., Блажейко А.І., Латишев М.В. Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. Єдиноборства. 2022. № 2(24). С. 96–116.

44. Шандригось В.І., Латишев М.В., Розторгуй М.С., Первачук Р.В. Аналіз відбору зі спортивної боротьби на Олімпійські ігри у Токіо. Єдиноборства. 2021. № 3(21). С. 84–98.
45. Шинкарук О. Пошук та розвиток спортивного таланту ретроспективний та сучасний аналіз. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 47–58.
46. Шинкарук О.А. Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки колективна монографія. Вінниця: ТОВ Планер, 2018. С. 156–189.
47. Шкребтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ: Олімпійська література, 2005. 105 с.
48. Ягелло В. Теоретико-методичні засади системи багаторічної фізичної підготовки юних дзюдоїстів дисертація. Київ: НУФВСУ, 2003. 456 с.
49. Beam W., Adams G. Exercise Physiology Laboratory Manual. New York: McGraw–Hill, 2010. 320 p.
50. Bompa T.O. Periodization training Theory and methodology. Champaign: Human Kinetics, 2009. 342 p.
51. Coaching Youth Wrestling. Emma Sandberg, Natha T. Bell eds. Champaign: Human Kinetics, 2007. 208 p.
52. Gulbin J., Weissensteiner J., Oldenzien K., Gagné F. Patterns of performance development in elite athletes. European Journal of Sport Science. 2013. 13(6). P. 605–614.
53. Halperin I., Chapman D.W., Martin D.T., Abbiss C. The effects of attentional focus instructions on punching velocity and impact forces among trained combat athletes. Journal of Sports Sciences. 2017. 35(5). P. 500–507.
54. Johnston K., Wattie N., Schorer J., Baker J. Talent identification in sport A systematic review. Sports Medicine. 2018. 48(1). P. 97–109.
55. Kraemer W., Fleck S., Deschenes M. Exercise Physiology Integrating theory and application. Baltimore: Lippincott Williams and Wilkins, 2011. 512 p.

56. Latyshev M., Shandrygos V., Tropin Y., Polianychko O., Deineko A., Lakhtadyr O., Mozoliuk O. Age distribution of wrestlers participating in the world championships. *Acta Kinesiologica*. 2021. 15(1). P. 138–143.
57. Latyshev M., Tropin Y., Podrigalo L., Boychenko N. Analysis of the relative age effect in elite wrestlers. *IDO Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology*. 2022. 22(3). P. 28–32.
58. Latyshev M., Latyshev S., Korobeynikov G., Kvasnytsya O., Shandrygos V., Dutchak Y. The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2020. 15(2). P. 400–410.
59. Li P., De Bosscher V., Pion J., Weissensteiner J.R., Vertonghen J. Is international junior success a reliable predictor for international senior success in elite combat sports. *European Journal of Sport Science*. 2018. 18(4). P. 550–559.
60. McArdle W., Katch F., Katch V. *Essentials of Exercise Physiology*. Baltimore: Lippincott Williams and Wilkins, 2010. 790 p.
61. O'Donoghue P. *Research Methods for Sports Performance Analysis*. London: Routledge, 2010. 295 p.
62. Roklicer R., Rossi C., Bianco A., Stajer V., Ranisavljev M., Todorovic N., Manojlovic M., Gilic B., Trivic T., Drid P. Prevalence of rapid weight loss in Olympic style wrestlers. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2022. 19(1). P. 593–602.
63. Shandrygos V.I., Blazheyko A.I., Latyshev M.V., Tropyn Y.M., Boychenko N.V., Myroshnychenko Y.S. Аналіз результатів виступів збірної команди України із жіночої боротьби на офіційних змаганнях 1992–2021 рр повідомлення друге. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2022. № 10. С. 170–183.
64. Tropin Y., Latyshev M., Saienko V., Holovach I., Rybak L., Tolchieva H. Improvement of the technical and tactical preparation of wrestlers with the consideration of an individual combat style. *Sport Mont*. 2021. 19(2). P. 23–28.

65. Utter A., Kraemer W., Fry A., Martyn R., Rubin B. Physiological and performance responses to tournament wrestling. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2001. 33(8). P. 1367–1378.
66. Wilmore J., Costill D., Kenney L. *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics, 2007. 592 p.