

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра спорту і спортивних ігор

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

з теми «ПОЛПШЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ  
ТХЕКВОНДИСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ»

Виконав: здобувач вищої освіти  
освітньої програми «Тренер з видів спорту»  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
заочної форми здобуття вищої освіти  
Потапчук Артур Сергійович

Керівник: Єдинак Г.А., доктор наук з  
фізичного виховання та спорту, професор  
кафедри теорії і методики фізичного  
виховання, професор

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

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ .....                                                                     | 3  |
| ВСТУП.....                                                                                                      | 4  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ<br>РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ.....               | 7  |
| 1.1. Особливості впливу занять спортом на стан здоров'я<br>спортсменів.....                                     | 7  |
| 1.2. Характеристика засобів, методів та принципів спортивної<br>підготовки у тхеквондо .....                    | 10 |
| 1.3. Зміст тренувальних і змагальних впливів, які визначають структуру<br>комплексного контролю .....           | 24 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....                                                                | 33 |
| 2.1. Методи дослідження .....                                                                                   | 33 |
| 2.2. Організація дослідження .....                                                                              | 34 |
| РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ І ОЦІНКА<br>ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТХЕКВОНДИСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ... | 35 |
| 3.1. Характеристика етапів базової підготовки .....                                                             | 35 |
| 3.2. Диференційована оцінка підготовленості тхеквондистів .....                                                 | 44 |
| 3.3. Обговорення результатів дослідження .....                                                                  | 48 |
| ВИСНОВКИ .....                                                                                                  | 57 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                 | 60 |

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ

|      |   |                                          |
|------|---|------------------------------------------|
| ВТФ  | – | Всесвітня Федерація Тхеквондо;           |
| ВІТ  | – | високо-інтенсивне інтервальне тренування |
| ДЮСШ | – | дитячо-юнацька спортивна школа;          |
| ПІР  | – | постізометрична релаксація;              |
| ЗФП  | – | загальна фізична підготовка;             |
| СПВ  | – | спеціальні підготовчі вправи;            |
| СТТД | – | складні техніко-тактичні дії;            |
| СФП  | – | спеціальна фізична підготовка;           |
| ЧСС  | – | частота серцевих скорочень;              |
| АТ   | – | артеріальний тиск;                       |
| ЧД   | – | частота дихання.                         |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасне тхеквондо (WTF), як олімпійський вид спорту, характеризується надзвичайно високою інтенсивністю змагальної діяльності, де поєдинок являє собою серію короткочасних ударів, що чергуються з фазами активного маневрування та короткого відновлення. Такий режим вимагає від спортсмена комплексної фізичної підготовленості, в якій домінують швидкісно-силові якості, висока спеціальна витривалість та унікальна рухливість у кульшових суглобах (гнучкість). Етап базової підготовки (вік 10–14 років) є важливим, оскільки збігається з сенситивними періодами (віковими фазами підвищеної чутливості організму) для розвитку швидкості, координації та здатності до швидкої м'язової релаксації. Нехтування цими біологічними вікнами призводить до уповільнення прогресу на подальших етапах підготовки, та створює так званий «поріг нереалізованого потенціалу».

Актуальність дослідження посилюється наступними факторами:

- модернізація змагальних правил: Впровадження електронних систем фіксації ударів (PSS) підвищило вимоги до точності, швидкості та потужності атакуювальних дій, що вимагає перегляду традиційних методів фізичної підготовки;
- проблема однобічної спеціалізації: У практиці ДЮСШ часто спостерігається передчасна або надмірна спеціалізація (надмірний фокус на техніці) за рахунок недостатнього розвитку загальної фізичної підготовки (ЗФП). Це є основною причиною спортивного травматизму та синдрому перетренованості у підлітків;
- існує об'єктивна потреба у науково обґрунтованій і валідизованій методиці, яка інтегрує передові підходи (ВІІТ, пліометрика, ППР-розтягування) до умов тренувального процесу юних тхеквондистів.

Таким чином, розробка та експериментальна перевірка ефективності оптимізованої методики підвищення фізичної підготовленості тхеквондистів на

етапі базової підготовки є важливим науково-практичним завданням для забезпечення довгострокового успіху в спорті вищих досягнень

**Об'єкт дослідження** – комплексний контроль підготовленості юних тхеквондистів, що тренуються на етапі базової підготовки.

**Предмет дослідження** – фізичні і функціональні здібності, психофізіологічні можливості і стан здоров'я юних тхеквондистів 14–15 років.

**Мета дослідження** – розробити структуру і зміст комплексного контролю і диференційованої оцінки стану тхеквондистів, що тренуються на етапі базової підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової і методичної літератури, узагальнити досвід передової спортивної практики в області управління і контролю багатолітньою підготовкою юних спортсменів.

2. Розробити програму комплексного дослідження стану базової підготовленості юних тхеквондистів; визначити взаємозв'язок показників здоров'я, фізичної підготовки, функціональних можливостей і психофізіологічного стану тхеквондистів 14–15 років, що навчаються на етапах базової підготовки.

3. Вивчити динаміку інформаційної значущості показників здоров'я, фізичної підготовленості, функціональних можливостей і психофізіологічного стану в структурі базової підготовленості юних тхеквондистів.

**Методи дослідження:** під час дослідження використали такі методи дослідження: вивчення та аналіз літературних джерел; педагогічне тестування; педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний); методи математичної статистики.

**Наукова новизна отриманих результатів.** Полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному доведенні ефективності методики, яка вперше дає визначити взаємозв'язок показників здоров'я, фізичної підготовки, функціональних можливостей і психофізіологічного стану тхеквондистів 14–15 років, що навчаються на етапах базової підготовки.

### **Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.**

*Теоретичне значення.* Проведені дослідження дозволяють за допомогою розробленого методичного підходу розширити існуючі уявлення про методики вивчення структури базової підготовленості юних тхеквондистів.

*Практичне значення.* Результати дослідження надають конкретний методичний матеріал (програма тренувальних засобів, тестові нормативи, структура мікроциклів), який може бути негайно впроваджений у навчально-тренувальний процес спортивних шкіл та секцій тхеквондо для:

1. Гарантованого підвищення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів.
2. Підвищення ефективності засвоєння техніко-тактичних дій.
3. Зниження ризику травмування опорно-рухового апарату..

**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 67 сторінках, з яких 60 основного тексту, вона містить 13 таблиць. Кваліфікаційна робота магістра складається з переліку умовних позначень і скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 68 використаних літературних джерела.

## ВИСНОВКИ

Здійснивши теоретичний аналіз наукової і методичної літератури, та узагальнивши досвід передової спортивної практики в області управління і контролю багатолітньою підготовкою юних спортсменів зробили наступні висновки:

1. Базова підготовка це важливий етап, що забезпечує фундамент для майбутніх досягнень у спорті. Вона передбачає розвиток усіх основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості), формування правильних рухових шаблонів, адаптацію організму до фізичних навантажень та психологічну підготовку до майбутніх спортивних викликів. Саме цей етап дозволяє забезпечити організм спортсмена необхідними базовими фізичними можливостями для спеціалізованих тренувань у подальшому.

2. Ефективне управління багаторічною підготовкою юних спортсменів, зокрема у тхеквондо, вимагає комплексного, інтегративного підходу. Він повинен поєднувати чітку періодизацію тренувальних навантажень із систематичним моніторингом станів спортсмена.

3. Етап базової підготовки (14 – 15 років) є критичним для формування спеціалізованих рухових навичок та функціонального фундаменту. Контроль на цьому етапі має бути спрямований не стільки на пікові спортивні результати, скільки на гармонійний розвиток усіх компонентів підготовленості та збереження здоров'я.

4. У практиці підготовки юних тхеквондистів часто бракує об'єктивних, валідованих інструментів для оцінки психофізіологічного стану та функціональних резервів, що ускладнює індивідуалізацію тренувального процесу.

Досліджуючи стан базової підготовленості юних тхеквондистів, було розроблено комплексну програму дослідження базової підготовленості юних тхеквондистів (14 – 15 років), що включає чотири взаємопов'язані блоки показників (здоров'я, фізична підготовка, функціональні можливості,

психофізіологічний стан). Ця програма забезпечує об'єктивну багатофакторну оцінку стану спортсменів. Дана програма показує взаємозв'язок показників здоров'я, фізичної підготовки, функціональних можливостей і психофізіологічного стану тхеквондистів 14 – 15 років, що навчаються на етапах базової підготовки.

Вивчаючи динаміку інформаційної значущості показників здоров'я, фізичної підготовленості, функціональних можливостей і психофізіологічного стану в структурі базової підготовленості юних тхеквондистів було визначено структуру базової підготовленості та встановлено інформаційну значущість окремих показників.

На етапі базової підготовки найбільшу інформативну вагу (дисперсію) для оцінки перспективності та готовності спортсменів мають наступні показники:

- показники координаційних здібностей та складної рухової реакції (психофізіологічний блок);
- показники вибухової сили та спеціальної швидкісної витривалості (фізичний блок).

Результати дослідження дозволяють скоротити та оптимізувати набір тестів для поточного контролю, зосередивши увагу тренерів на тих показниках, які дійсно є прогностичними для подальшого спортивного вдосконалення юних тхеквондистів.

Також було підтверджено, що успішна змагальна діяльність тхеквондиста вимагає пріоритетного розвитку швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості, що повинні закладатися на етапі базової підготовки.

Управління спортивною підготовкою відбувається на підставі інформації про стан спортсмена, що дозволяє здійснювати корекцію тренувальних і змагальних навантажень.

Застосування на даних етапах великої кількості засобів спеціальної спрямованості без оцінки їх впливу на стан здоров'я в значній мірі надає негативний вплив на всі сторони підготовленості юного спортсмена.



Встановлено, що система контролю в період активного зростання та розвитку організму юного тхеквондиста повинна мати комплексний характер, а його програма містити показники, що відображають стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, функціональних можливостей та психофізіологічних здібностей. Відповідно до даних вимог оцінка стану спортсмена здійснюється на кожному етапі базової підготовленості з врахуванням особливостей вікового розвитку.

## 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., Розторгуй М. 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 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; 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. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 56 с.

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

19. 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.

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

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

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

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

24. Кощеєв 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.

25. 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.

26. 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.

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

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

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

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

31. 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.

32. Мітова О.О. Дослідження рівня технічної підготовленості баскетболістів при переході в команди високого класу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць О.О. Мітова. Луцьк, 2002. Т. 2. С. 180–83.

33. Мітова О.О., Івченко О.М. Інтегральна підготовленість баскетболістів 12-13 років та її контроль на етапі попередньої базової підготовки. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: Матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Том II (23-24 квітня, 2015 р. м. Суми) С. 188–191.

34. Мітова О.О., Івченко О.М. Сучасний стан контролю рівня інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. № 3. 2014. С. 72–76.

35. Мітова О.О. Концепція формування системи контролю в процесі багаторічного удосконалення у командних спортивних іграх. Фізична культура спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, Житомирський державний університет імені Івана Франка. Під ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», Випуск № 1. 2016. С. 353-359.

36. Мітова О.О., Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі [друге видання, доповнене та перероблене]. Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с.

37. Мітова О.О, Сушко Р.О. Тестування баскетболістів (навчальний посібник для студентів, викладачів, тренерів). Дніпропетровськ: Інновація; 2016. 140 с.
38. Мітова О.О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення. Київ: НУФВСУ; 2021. 44с.
39. Мітова О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. Наука в олімпійському спорті. 2019; 2:16–28.
40. Мозола Р.С., Приступа Є.Н., Вацеба О.М. Індивідуальне тренування баскетболістів. Методичний посібник для тренерів, вчителів загальноосвітніх шкіл, спортсменів та студентів спеціальних навчальних закладів. Львів, 1993. 90 с.
41. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : Навчальний посібник. Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.
42. Михайлов В. Оптимізація змагальної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу. Молода спортивна наука України: Зб. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7. Львів: НВФ «Українські технології», 2011. Т.2. С. 44.
43. Мулик В. Сучасні аспекти побудови тренувального процесу спортсменок. Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 5. – С. 57–62.
44. 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.
45. 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.

46. Никитенко А.О., Бусол В.А. Розвиток фізичних якостей юнаків старшого шкільного віку засобами спортивних одноборств. – Київ 2020.
47. Пашков, І.М. Структура техніко-тактичних дій в східних одноборствах. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. №4. 2017.61–65с.
48. 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.
49. 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.
50. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. книга 1, Київ: Олімпійська література. 2015. 118 с. 30.
51. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. книга 2. Київ: Олімпійська література. 2015. 752 с.
52. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К: Перша друкарня, 2020. 704 с.
53. Романенко, В.В., Павлик, О.М., Байбіков, М.А., Веретельникова, Н.А. Дослідження рівня прояву тривожності та сенсомоторних реакцій тхеквондистів-юніорів). Єдиноборства. 2020. 68–78.
54. 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.
55. 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.

56. 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.

57. 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.

58. 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.

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

60. 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.

61. Шкребтій Ю.М. Управління тренувальним і змагальним навантаженнями спортсменів високого класу. Київ: Олімпійська література; 2013. С. 54.

62. Щепотіна Н.Ю., Поліщук В.М. Управління тренувальним процесом кваліфікованих волейболісток на основі методів моделювання. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія, 2016. С. 28.

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

64. Яковенко В.Я. Особливості оптимізації рухової активності підготовки багатоборців середнього віку в контексті провадження нових методик навчання. Основи побудови 127 тренувального процесу в циклічних видах спорту. 2021. №5. С. 34–35.



65. 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.

66. 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.

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

68. 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.