

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: **«ОПТИМІЗАЦІЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ КОМПОНЕНТІВ  
ТЕХНІКИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ КОМБІНАЦІЙ  
УДАРІВ БОКСЕРІВ НА ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M22  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

**Кудін Іван Миколайович**

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

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

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА СТАНОВЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ .....	8
1.1. Фактори, що впливають на підвищення результативності спортивної діяльності в єдиноборствах .....	8
1.2. Техніка рухів та її раціоналізація .....	10
1.3. Вплив специфічних відчуттів та сприйнять на раціоналізацію техніки рухів .....	14
1.4. Залежність рівня підготовленості від психофізіологічного стану організму.....	16
1.5. Співвідношення компонентів швидкісно-силової підготовленості в процесі становлення спортивної майстерності.....	17
1.6. Взаємозв'язок між рівнем спортивної майстерності та фізичними якостями спортсменів .....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1. Методи дослідження .....	23
2.2. Організація дослідження.....	27
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ КОМПОНЕНТІВ ТЕХНІКИ КОМБІНАЦІЙ УДАРІВ ТА ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ЇХНЮ ЕФЕКТИВНІСТЬ.....	29
3.1. Характеристика дво-триударних сполучень, з яких боксери формують індивідуальні комбінації.....	29
3.2. Послідовність утворення взаємозв'язків між швидкісно-силовими компонентами техніки .....	33
3.3. Ступені формування взаємозв'язків швидкісно-силових компонентів техніки ударів у структурі індивідуальної комбінації на етапах багаторічної підготовки боксерів.....	40

3.4. Щільність взаємозв'язків між швидкісно-силовими компонентами техніки ударів у структурі індивідуальних комбінацій як критерій підготовленості боксерів .....	43
3.5. Послідовність відновлення взаємозв'язків між швидкісносиловими компонентами техніки комбінації ударів кваліфікованих боксерів у підготовчому періоді.....	49
ВИСНОВКИ .....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	57

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

F1 – сила першого удару комбінації;

F2 – сила другого удару комбінації;

F3 – сила третього удару комбінації;

F<sub>x</sub> – середня сила ударів комбінації;

F% – відсоток реалізації сили ударів від максимальної сили, яку здатний розвинути боксер;

t – інтервал часу двоударної комбінації;

t1 – інтервал часу між першим і другим ударами комбінації;

t2 – інтервал часу між другим і третім ударами комбінації;

t<sub>x</sub> – середній час ударів комбінації;

у.о. – умовні одиниці сили ударів;

мс – мілісекунди;

V% – коефіцієнт варіації.

## ВСТУП

**Актуальність теми.** На сучасному етапі розвитку аматорського боксу, для посилення безпеки спортсменів та підвищення естетики змагального поєдинку, вдосконалено правила змагань. При цьому, зменшена тривалість раундів, введена нова конструкція рукавичок і захисних шоломів для зниження дії сили ударів, впроваджене електронне суддівство з наданням пріоритету тільки окремим точним ударам комбінації [42]. Підвищилася значущість виконавчої майстерності боксерів в умовах безкомпромісної спортивної боротьби.

Із підвищенням вимог до технічної підготовленості спортсменів [14], а також відставанням українських боксерів від кращих боксерів світу в застосуванні індивідуальних комбінацій ударів [12; 32], які визначають майстерність боксерів [3; 42], постала проблема підвищення ефективності їхнього використання.

Традиційні методи вдосконалення сили і швидкості ударів спрямовані на підвищення швидкісно-силових якостей боксерів у багатоударних сполученнях і поодиноких ударах [24; 38]. В той же час, недостатньо досліджена оптимізація рухів у структурі індивідуальних комбінацій ударів [2].

Таким чином, актуальним є підвищення і раціоналізація швидкісно-силових компонентів техніки коротких індивідуальних комбінацій ударів, як найбільш адекватних для сучасних умов змагального поєдинку.

**Об'єкт дослідження** – швидкісно-силові компоненти техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки.

**Предмет дослідження** – оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки ударів у структурі індивідуальних комбінацій.

**Мета дослідження** – теоретично та експериментально обґрунтувати засоби і методи оптимізації швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних дво-триударних комбінацій у кваліфікованих боксерів.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити взаємозв'язки між швидкісно-силовими компонентами техніки ударів у структурі індивідуальних дво-триударних комбінацій на етапах багаторічної підготовки боксерів.

2. Визначити фактори, які стимулюють компенсаторні коливання між швидкісно-силовими компонентами техніки ударів і впливають на оптимізацію рухів у структурі індивідуальних дво-триударних комбінацій.

3. Розробити засоби та методи розвитку швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів кваліфікованих боксерів.

4. Експериментально обґрунтувати методику вдосконалення швидкісносилових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів на етапах багаторічної підготовки кваліфікованих боксерів.

**Методи дослідження.** Актуальність, мету та завдання дослідження, а також його методологію.

Завдяки методу хронодинамометрії визначалися показники швидкісносилових компонентів техніки ударів у структурі комбінацій на етапах багаторічної підготовки та шляхи їх раціоналізації.

Психофізіологічне тестування, яке включало вимірювання часу сенсомоторних реакцій та критичної частоти світлових мерехтінь, проводилося для визначення динаміки стану організму спортсменів на різних етапах підготовчого періоду, а також впливу рівня збудження нервової системи на силу ударів.

Застосування педагогічного експерименту дало можливість встановити особливості формування взаємозв'язків між швидкісно-силовими компонентами техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки, а також визначити міру ефективності впливу розробленої методики.

Методи математичної статистики із застосуванням методо-орієнтованого пакету програм "Statistica" надали можливість здійснити якісний аналіз показників, отриманих в дослідженнях.

**Практичне значення одержаних результатів.** Розроблена методика вдосконалення швидкісно-силових компонентів техніки дво-триударних

комбінацій дозволяє суттєво підвищити рівень підготовленості боксерів високої та середньої кваліфікації. Матеріали роботи доповнюють теорію та методику боксу такими даними: чотири ступені формування взаємозв'язків між швидкісно-силовими компонентами техніки ударів у структурі індивідуальних комбінацій на етапах багаторічної підготовки; об'єктивні критерії індивідуалізації техніки ударів; фактори раціоналізації рухів у структурі комбінації; особливості компенсаторних коливань між компонентами техніки ударів та їхньою класифікацією для педагогічного контролю за технічною підготовленістю боксерів і своєчасної корекції тренувального процесу. 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 63 сторінках, з яких 56 основного тексту. Робота містить 12 таблиць та 9 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 58 використаних літературних джерел.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що недостатньо досліджено швидкісно-силові компоненти техніки індивідуальних дво-триударних комбінацій із підвищенням їхньої значущості внаслідок змін конструкції рукавичок для зниження сили ударів, правил змагань для посилення безпеки боксерів та наданням пріоритету тільки окремим чітким ударам.

На основі проведеного нами факторного аналізу (п'ять факторів із сумою внесків 56,4%) сили і часу ударів (66 показників) сполучень різної тривалості у боксерів високої кваліфікації (n=36) дво-триударні комбінації виділяються в окрему групу і потребують інших методів удосконалення, ніж сполучення з більшою кількістю ударів: швидкісний компонент сполучень більше трьох ударів утворив перший фактор (24,6 %), силовий – другий (14,3%); швидкісний компонент дво-триударних комбінацій утворив третій фактор (7,6%), силовий – четвертий (5,4%) і п'ятий (4,5%) фактори.

2. Визначено чотири ступені поступового формування взаємозв'язків між швидкісно-силовими компонентами техніки ударів у структурі індивідуальних дво-триударних комбінацій на етапах багаторічної підготовки: на етапах початкової та попередньої базової підготовки відсутні зв'язки; на етапі спеціалізованої базової підготовки в боксерів середньої кваліфікації утворюються зв'язки між показниками сили, або інтервалами часу; на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень у боксерів високої кваліфікації – прямі зв'язки між силою та часом ударів; у боксерів високої кваліфікації зі сталими високими спортивними досягненнями – зворотній зв'язок між часом комбінації та силою останнього удару. Ознакою індивідуальної техніки боксерів є місце розташування певних ударів у структурі комбінації, зміна сили яких здійснює корекцію часу її виконання. В структурі річного макроциклу щільність взаємозв'язків між швидкісно-силовими компонентами техніки дво-триударної комбінації прямопропорційна рівню підготовленості боксерів.



Відновлення взаємозв'язків у підготовчому періоді відбувається в послідовності їхнього формування на етапах багаторічної підготовки. У боксерів високої кваліфікації ( $n=17$ ) кількість сильних статистичних взаємозв'язків ( $0,710 < r < 0,941$ ;  $P < 0,001$ ) між швидкісно-силовими компонентами техніки триударної комбінації на початку, в середині та в кінці спеціально-підготовчого етапу становить відповідно 6%, 35%, 85%.

3. Встановлено довгостроковий і терміновий ефект компенсаторного впливу спеціальних силових якостей на швидкісні: чим більше боксери здатні підвищити силу ударів упродовж підготовчого періоду або тренувального заняття, тим більший відбувається приріст швидкості ударів. У боксерів середньої кваліфікації першої групи ( $n=21$ ), в яких на початку шеститижневого підготовчого періоду показники сили поодиноких ударів на 15% вищі, ніж у боксерів другої групи ( $n=24$ ), в кінці періоду підготовки за єдиним планом відбулося вірогідне зменшення часу двоударної комбінації на 10% більшою мірою; в тренувальному занятті ( $n=21$ ) із збільшенням сили поодиноких ударів на 6,5% відбулося вірогідне зменшення часу двоударної комбінації на 7%.

4. Факторами, що стимулюють компенсаторні коливання між швидкісно-силовими компонентами техніки ударів і впливають на раціоналізацію рухів у структурі комбінації, є збільшення кількості та посилення щільності взаємозв'язків сили з часом ударів. У боксерів високої кваліфікації в змагальному періоді, в яких ( $n=26$ ) сила другого удару триударної комбінації має зв'язок з двома інтервалами часу ( $r_1 = 0,774$  і  $r_2 = 0,785$ ;  $P < 0,001$ ), час виконання комбінації вірогідно менший на 9%, ніж у боксерів ( $n=18$ ), в яких сила цього удару має взаємозв'язок тільки з одним інтервалом часу ( $r = 0,690$ ;  $P < 0,001$ ).

Чим вища щільність зв'язків між силою і часом ударів комбінації, тим менше коливання часу ударів, яке відбувається під впливом зміни їх сили.

5. Компенсаторні коливання між швидкісно-силовими компонентами техніки ударів у структурі комбінації, за ознакою поступового ускладнення характеру зв'язків із підвищенням підготовленості боксерів, доцільно класифікувати на спрощені, складні першого і другого порядку. Спрощені

відбуваються в межах дії одного компонента техніки ударів: чим з меншою силою виконується один удар комбінації, тим з більшою силою – другий. Складні компенсаторні коливання першого порядку характеризуються прямим зв'язком між силою й часом ударів: зниження сили певних ударів дозволяє розвинути високу швидкість комбінації. Складні компенсаторні коливання другого порядку характеризуються зворотнім зв'язком між часом комбінації та силою останнього удару: чим менший час комбінації, тим більша сила акцентованого удару.

6. На збільшення кількості й посилення щільності зв'язків між швидко-силовими компонентами техніки дво-триударних комбінацій впливають: диференційоване їхнє вдосконалення з наданням переваги компоненту зі значним коливанням показників; спрощені (збільшений час ударів), складні (мобілізація координаційних здібностей при повторному виконанні комбінації в обмеженому часі з порушенням та відновленням дистанції для ударів) умови виконання ударів. У боксерів середньої кваліфікації ( $n=33$ ) між силою першого удару і часом двоударної комбінації ( $r = 0,027$ ;  $P > 0,05$ ) внаслідок збільшення часу ударів на 9,8% (19 мс) відбулося посилення щільності зв'язків ( $r = 0,646$ ;  $P < 0,001$ ); при застосуванні складних умов (у звичних умовах зв'язки невірогідні) виконання триударної комбінації у боксерів ( $n=35$ ) встановлено зв'язок між інтервалами часу ( $r = 0,591$ ;  $P < 0,001$ ), силою першого і третього ударів ( $r = 0,539$ ;  $P < 0,01$ ).

7. Підвищення швидко-силових компонентів техніки ударів комбінації відбувається із застосуванням: впливу рівня збудження нервової системи на силу ударів, ефекту нерівномірного збільшення часу до і після акцентованого удару, методу контрастного використання сили і швидкості ударів. У боксерів середньої кваліфікації ( $n=21$ ) упродовж тренування, разом із підвищенням критичної частоти світлових мерехтінь на 2,8%, сила ударів вірогідно збільшилася на 4,7%. На основі більшої кількості збільшених інтервалів часу в структурі комбінації до акцентованого удару, ніж після, вдосконалення швидкісного компонента доцільно здійснювати із розташуванням акцентованого удару спершу на початку комбінації, і тільки після опанування

цією властивістю – в кінці. Почергове підвищення сили ударів на збільшеному часі, частоти ударів із зменшенням їхньої сили, одночасне використання швидких і сильних ударів упродовж дев'ятитижневого підготовчого періоду в боксерів середньої кваліфікації (n=18) вплинуло на вірогідне підвищення сили ударів на 13% і зменшення часу двоударної комбінації на 11% більшою мірою, ніж у боксерів (n=17), що застосовували традиційні методи.

8. Розроблено методичку, що спрямована на оптимізацію швидкісно-силових компонентів техніки дво-триударних комбінацій кваліфікованих боксерів на етапах багаторічної підготовки. Вона ґрунтується на вирішенні таких педагогічних завдань: підвищенні сили й частоти ударів, стимуляції довгострокового та термінового ефекту компенсаторного впливу спеціальних силових якостей на швидкісні, стимуляції компенсаторних коливань і раціоналізації рухів у структурі комбінації завдяки збільшенню кількості та посиленню щільності взаємозв'язків між силою і часом ударів.

9. Педагогічним експериментом доведено вірогідно вищу ефективність застосування розробленої методички (експериментальні групи), ніж використання традиційних методів (контрольні групи). У боксерів високої кваліфікації (етапи максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень) експериментальної групи відбулося вірогідне підвищення силового компонента техніки двоударної індивідуальної комбінації на 10%, швидкісного – на 7%, щільності зв'язків між швидкісно-силовими компонентами (як критерій раціоналізації рухів у структурі комбінації) на 12% більше, ніж у контрольної групи. В боксерів середньої кваліфікації (етап спеціалізованої базової підготовки) експериментальної групи відбулося вірогідне підвищення силового компонента техніки триударної комбінації на 12%, швидкісного – на 9%, щільності зв'язків – на 21% більше, ніж у боксерів контрольної групи. Відбулося підвищення результатів змагальної діяльності в експериментальних групах боксерів: середньої кваліфікації – на 19%, високої – на 17%.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абільтарова Е. Н. Дидактичні принципи та вимоги до використання комп'ютерних технологій під час вивчення основ праці. Нові технології навчання: наук.-метод. зб. К., 2009. Вип. 56. С. 54-58.

2. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). Вища освіта у медсестринстві : проблеми і перспективи : зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції – 10-11 листопада 2011. Житомир : Полісся, 2011. С. 27-31.

3. Аналіз спортивних результатів з використанням інформаційних технологій (на матеріалі стрілецького спорту) [В. І. Богіно, В. О. Дрюков, Ю. О. Павленко та ін.] Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. К., 2004. № 3. С. 5-19.

4. Брискін Ю. А., Товстоног О.Ф., Розторгуй М.С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник Запорізького нац. університету. 2009;(1); 20-5.

5. Боднар І. Тести й нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів середнього шкільного віку. Спортивна наука України. 2015. № 4 (68). С. 9-17.

6. Базілевський А. Основи формування тактичного мислення в нападі юних баскетболістів. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Л., 2011. Вип. 15, т. 1. С. 11-15.

7. Боляк Н. Л. Сучасні підходи до проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009. № 2. С. 202.

8. Блудов О. Авторська комп'ютерна програма «інформбаскет» для оцінки ефективності змагальної діяльності в баскетболі. Теорія та методика фізичного виховання. 2008. № 8. С. 5-9.

9. Бобровник В. І. Рациональна система організації тренувального процесу в стрибках у довжину на етапах максимальної реалізації індивідуальних спроможностей та збереження досягнень. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. № 1. С. 3-11.

10. 55. Богіно В. І. Розробка інформаційних технологій супроводу процесу ефективного розвитку спорту вищих досягнень. Теорія та методика фізичного виховання. 2008. № 1. С. 37-46.

11. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. Київ: Освіта України, 2008. 256 с. охорони праці (Полтава, 27-28 квітня 2017 р.). Полтава : ПНПУ, 2017. С. 94-97.

12. Вовканич Л., Крась С. Аналіз схем вікової періодизації постнатального онтогенезу людини. Спортивна наука України. № 6 (82). 2017. С. 9-17.

13. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія. Київ: Освіта України, 2011. 420 с.

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

15. Гаврилін В. О., Мердов С. П., Миронов Ю. О. Установка на здоровий спосіб життя через підвищення мотивації студенток ВНЗ до занять з дисципліни «Фізичне виховання». Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Випуск 147, Т. 2. С. 22-25.

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. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Київ, 1996. 26 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. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1 (16). С. 22-33.

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. Кокурн 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., Сокольвак 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: МЕРУ 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](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. Олешко В.Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Монографія. Київ: Центр учбової літератури. 2013. 252 с.

52. Хокей з шайбою : навч. прогн. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. К., 2009. 103 с.

53. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник у 2-х томах. 4-е вид. Харків: «ОВС»; 2008. 408с.

54. 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.

55. 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.

56. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers. Briskin Yuriy, Pityn Maryan, Zadorozhna Olha, Smyrnovsky Serhiy, Semeryak Zoryana. Journal of Physical Education and Sport. 2014. Vol. 3. P. 337-341.

57. 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.

58. Salyamin Y., Vernyaev O., Omelianchuk-Ziurkalova O., Maksimova Y. Planning the training process for the preparation of high-qualification gymnasts for the Olympic Games. Journal of Physical Education and Sport. 2020;20(1):501-5. DOI:10.7752/jpes.2020.s1074.