

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 «ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ»

Виконав: здобувач вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Тренер з видів спорту»
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
заочної форми здобуття вищої освіти
Кушнір Денис Юрійович

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

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ.....	8
1.1. Кікбоксинг як вид спорту та його фізіологічні особливості	8
1.2. Структура багаторічної підготовки та місце базового етапу	15
1.3. Фізичний стан і методи його оцінки у кікбоксерів.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1. Методи дослідження	30
2.2. Організація дослідження.....	31
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ КІКБОКСЕРІВ.....	34
3.1. Вихідний рівень фізичного стану спортсменів на початку базової підготовки	34
3.2. Зміст і організація тренувального процесу за авторською програмою базової підготовки	41
3.3. Оцінка ефективності впровадженої програми базової підготовки кікбоксерів	47
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ

ЕГ	–	експериментальна група;
ЖЄЛ	–	життєва ємність легень;
КГ	–	контрольна група;
ЧСС	–	частота серцевих скорочень;
ІМТ	–	індекс маси тіла;
VE	–	хвилинна вентиляція легень;
VO ₂	–	споживання кисню.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний кікбоксинг характеризується високою інтенсивністю змагальної діяльності, значними фізіологічними навантаженнями та необхідністю одночасного залучення анаеробних і аеробних механізмів енергозабезпечення. Бій кікбоксера складається з коротких вибухових дій, що виконуються у межах 85–95 % від індивідуального максимуму, з частими змінами темпу та рухових режимів, що суттєво ускладнює адаптацію організму спортсмена та висуває підвищені вимоги до розвитку сили, швидкості, витривалості та координації. У таких умовах фізичний стан спортсмена виступає інтегральним показником готовності, який формується під впливом комплексної взаємодії серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової та когнітивної систем, і тому потребує системного вивчення та науково обґрунтованих підходів до оцінювання [4; 8; 11].

Особливої уваги потребує базовий етап багаторічної підготовки, що визначає фундамент подальшого спортивного вдосконалення кікбоксера. Саме на цьому етапі відбувається формування ключових рухових якостей, становлення техніки ударних і захисних дій, розвиток нейром'язової координації та адаптація організму до інтервального високої інтенсивності навантаження. Наукові джерела підкреслюють, що базовий період забезпечує розвиток енергетичних механізмів, закріплення техніко-тактичних моделей і формування рухових стереотипів, які визначають здатність спортсмена ефективно функціонувати на наступних етапах підготовки. Водночас питання динаміки фізичного стану кікбоксерів у цей період залишаються недостатньо висвітленими в науковій літературі, що зумовлює потребу в дослідженнях, спрямованих на розроблення методично обґрунтованих підходів до контролю та оптимізації тренувального процесу [3; 16; 22].

Необхідність удосконалення системи ранньої спеціалізованої підготовки кікбоксерів посилюється зростанням конкуренції у спортивних єдиноборствах, підвищенням вимог до техніко-тактичної майстерності та збільшенням обсягів

тренувальних навантажень. Вивчення закономірностей зміни фізичного стану спортсменів на етапі базової підготовки дозволить визначити оптимальні тренувальні стимули, запобігти перевантаженню, підвищити якість засвоєння техніки та забезпечити ефективне формування фундаментальної підготовленості. Це підкреслює практичну значущість дослідження та його важливість для тренерів, науковців і всіх фахівців, що працюють у сфері спортивних єдиноборств.

Об'єкт дослідження – фізичний стан кікбоксерів на етапі базової підготовки.

Предмет дослідження – динаміка показників фізичного стану кікбоксерів та особливості їх змін під впливом програми базової підготовки.

Мета дослідження – експериментальне дослідження динаміки показників фізичного стану кікбоксерів на етапі базової підготовки та визначення результативності запропонованого комплексу тренувальних впливів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичні джерела з проблеми фізичної підготовленості та динаміки фізичного стану спортсменів-єдиноборців на етапі базової підготовки.

2. Визначити вихідний рівень фізичного стану кікбоксерів за комплексом морфофункціональних, фізичних і спеціальних показників.

3. Розробити та впровадити тренувальну програму базової підготовки, спрямовану на оптимізацію фізичного стану спортсменів.

4. Оцінити ефективність запропонованої програми шляхом аналізу динаміки показників фізичного стану та виконання статистичної обробки отриманих даних.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні методи (спостереження, тестування, хронометраж), визначення морфофункціональних та фізичних показників кікбоксерів, проведення педагогічного експерименту щодо впровадження програми базової

підготовки, а також методи математичної статистики для кількісної обробки й інтерпретації отриманих результатів.

Наукова новизна отриманих результатів. Полягає у науковому обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності програми базової підготовки кікбоксерів, що забезпечує цілеспрямований вплив на ключові компоненти їхнього фізичного стану. Уперше визначено специфічні закономірності динаміки морфофункціональних, фізичних і спеціальних показників кікбоксерів у процесі базової підготовки, а також встановлено структуру й інтенсивність тренувальних навантажень, які забезпечують оптимальні адаптаційні зрушення. Уточнено критерії оцінювання фізичного стану спортсменів-єдиноборців на початкових етапах спеціалізованої підготовки та запропоновано практично орієнтовану модель тренувального впливу, що підвищує ефективність розвитку швидко-силових і координаційних характеристик. Результати дослідження розширюють наукові уявлення про механізми адаптації кікбоксерів до інтервальних навантажень високої інтенсивності та доповнюють теоретико-методичні засади побудови тренувального процесу у спортивних єдиноборствах.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення. Полягає в уточненні наукових уявлень про закономірності формування та динаміку фізичного стану кікбоксерів на етапі базової підготовки, а також у поглибленні теоретико-методичних засад побудови тренувального процесу в спортивних єдиноборствах.

Практичне значення. Полягає в розробленні й апробації ефективної програми базової підготовки кікбоксерів, яка може бути використана тренерами для оптимізації тренувального процесу, підвищення рівня фізичного стану спортсменів та удосконалення їх спеціальної підготовленості. Матеріали дослідження можуть слугувати основою для практичної роботи спортивних шкіл, секцій, а також для підготовки навчально-методичних рекомендацій у сфері 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 60 сторінках, з яких 53 основного тексту, вона містить 7 таблиць. Кваліфікаційна робота магістра складається з переліку умовних позначень і скорочень, вступу, трьох розділів, висновків та списку з 58 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу встановлено, що фізичний стан кікбоксерів є комплексною характеристикою, яка включає морфологічні, функціональні, фізичні та спеціальні параметри. Специфіка кікбоксерської діяльності, описана в роботі, характеризується інтервально-вибуховими навантаженнями, виконанням ударних дій із залученням 85–95 % максимальних можливостей та швидким чергуванням інтенсивності й темпу рухів. Це зумовлює високу напруженість серцево-судинної, дихальної і нервово-м'язової систем, формує вимоги до розвитку швидко-силових можливостей, координації, витривалості та сенсомоторної реакції. У роботі підкреслюється, що фізичний стан спортсмена повинен оцінюватися багатопараметрично: через функціональні проби, тести швидкості, сили, витривалості та ударної техніки. Такий підхід забезпечує всебічне уявлення про рівень підготовленості кікбоксера та його адаптаційні можливості на різних етапах тренувального процесу.

2. У ході теоретико-методичного аналізу обґрунтовано, що базовий етап багаторічної підготовки є визначальним для формування подальшої спортивної майстерності. Саме на цьому етапі, як свідчать матеріали роботи, відбувається розвиток основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, координації), формування рухових стереотипів, удосконалення ударної техніки та становлення енергетичних механізмів, що забезпечують стійкість до анаеробних навантажень. Автор роботи наголошує, що базовий період визначає рівень майбутньої адаптації, формує фундамент для тактичного мислення, технічної точності та ударної продуктивності. Недостатня цілеспрямованість підготовки на цьому етапі призводить до обмеження функціонального потенціалу спортсмена на наступних рівнях спеціалізації. Таким чином, базовий етап виступає ключовою ланкою у становленні техніко-тактичної та фізичної готовності кікбоксера.

3. У дослідженні експериментально перевірено ефективність розробленої

програми базової підготовки кікбоксерів. Програма включала інтервальні швидко-силові комплекси, функціональні колові тренування, координаційні вправи, спаринги різної інтенсивності та імітаційні серії ударів, що забезпечувало різнобічний вплив на фізичний стан спортсменів. Структура тренувального процесу базувалася на принципах хвилеподібної зміни навантажень, поступового ускладнення рухових завдань, варіативності технічних дій та багаторівневої стимуляції енергетичних систем. Програма була спрямована на підвищення анаеробної потужності, збільшення ударної продуктивності, розвиток координаційної чутливості та сенсомоторної реакції, формування стабільних техніко-тактичних структур. Важливо, що застосовані засоби підготовки відповідали віковим можливостям спортсменів та забезпечували оптимальні умови для їх прогресивного розвитку.

4. На контрольному етапі педагогічного експерименту зафіксовано достовірні позитивні зміни у фізичному стані спортсменів, що підтверджують ефективність запропонованої програми. Згідно з даними роботи, індекс Руф'є покращився на 12–18 %, що свідчить про зростання працездатності серцево-судинної системи; ЖЄЛ – на 6–10 %, що вказує на покращення вентиляційної функції дихальної системи. Силові показники зросли на 10–14 %, швидко-силові якості – на 9–15 %, що забезпечило підвищення точності, вибуховості та сили ударних дій. Спостерігалось зростання координаційних здібностей і гнучкості – на 8–13 %, а також покращення сенсомоторної реакції – на 7–11 %, що позитивно вплинуло на технічну ефективність у бойових діях. При цьому морфологічні показники (маса тіла, ІМТ) змінилися лише на 1–2 %, що підтверджує домінування функціональних та нейром'язових адаптацій над морфологічними, про що прямо зазначено у тексті файлу. Узагальнення отриманих даних засвідчило, що програма базової підготовки забезпечує комплексне підвищення рівня фізичного стану, сприяє зростанню спеціальної і загальної працездатності та є доцільною для впровадження у тренувальний процес кікбоксерів юнацького віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Біомеханіка: навчально-методичний посібник / уклад.: А.В. Заїкін, Н.І. Судак. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. 144 с.
2. Біомеханіка спорту: підручник / уклад.: О.Ю. Рибак, Л.І. Рибак, Б.А. Виноградський та ін. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 268 с.
3. Бріскін Ю.А., Товстоног О.Ф., Розторгуй М.С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт. 2019. № 1. С. 20–25.
4. Вербовий В.П., Червоношапка М.О., Петрик І.І., Равлюк І.І., Смучок В.Є. Підготовленість здобувачів вищої освіти спеціальності «Правоохоронна Діяльність» у процесі секційних занять єдиноборствами (на прикладі кікбоксингу). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021. Вип. 11. С. 34–37.
5. Володченко О.А., Федутенко А.Б., Жадан В.В. Педагогічна оцінка (аналіз) процесу технічної підготовки спортсменів у кікбоксингу ISKA (Міжнародної спортивної кікбоксерської асоціації). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2015. Вип. 1. С. 19–23.
6. Вус С. Загальні питання процесу управління навчально-тренувальним процесом. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Вип. 8. С. 11–13.
7. Гуцул Н. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2015. № 19(2). С. 95–100.
8. Гуцул Н.З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої

базової підготовки: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Львів, 2019. 251 с.

9. Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті : підруч. для студ. закладів вищої освіти. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2018. 283 с.

10. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія / авт. кол.: М.М. Линець, О.А. Чичкан, Х.Р. Хіменес та ін.; за заг. ред. М.М. Линця. Львів: ЛДУФК, 2017. 304 с.

11. Дідковський В.А., Кузенков О.В., Матвієнко М.І., Соболенко А.І. Бокс, кікбоксинг, бойовий розділ самбо як засоби спеціальної фізичної підготовки у формуванні умінь та навичок студентів до самозахисту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. Випуск 6 (179). С. 101–104.

12. Долгієр Є.В., Чирин А.О., Каланча А.І. Теоретичні основи фізичної підготовки у спортивних єдиноборствах. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17–18 жовтня 2023 р. Одеса: Видавець Букаєв В., 2023. С. 75–77.

13. Донець О. Контроль спеціальної працездатності спортсменів-єдиноборців(бокс, кікбоксинг) на передзмагальному етапі підготовки. Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки. 2012. Вип. 10. С. 96–100.

14. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О.М. Бурла та ін. 2-е вид., випр. і доп. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 184 с.

15. Земцова І.І. Спортивна фізіологія: навч. посіб. для студентів ВНЗ. вид. 2-ге, без змін. Київ: Олімпійська література, 2019. 206 с.

16. Коробейніков Г., Данько Т.Коханевич А. Функціональний стан кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Єдиноборства. 2023. № 2(24). С. 17–25.

17. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у

запитаннях і відповідях : навч.-метод. посіб. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

18. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Вінниця: Планер, 2007. 272 с.

19. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.

20. Кужельний А., Кужельний С., Кудін С., Жлобо Т. Саморегуляція у контексті спортивної підготовки: на прикладі кікбоксингу. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. 2024. Вип. 26. С. 107–112.

21. Кужельний С. Вплив методики навчання саморегуляції на біомеханічні показники старшокласників у процесі занять фізичною культурою з елементами єдиноборств (кікбоксингу). Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. 2024. Вип. 29-30. С. 195–200.

22. Кужельний, А., Кужельний С., Кудін С., Литвин-Жмурко Т. Розвиток сили й витривалості у тренувальному процесі спортсменів-кікбоксерів. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка. 2023. № 20(176). С. 200–206.

23. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посіб. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

24. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 207 с.

25. Литвиненко А.М. Застосування засобів спортивного тренування кікбоксингу у фізичному вихованні студентів. Єдиноборства. 2017. № 2. С. 35–38.

26. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Загальна теорія підготовки спортсменів: метод. рек. Тернопіль: Економічна думка, 2019. 73 с.

27. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. уклад. Р.Ф. Ахметов, Т.Б. Кутек. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.

28. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. уклад. Б.М. Шиян, Г.А. Єдинак, Ю.В. Петришин. 3-є видан., стереотип. Кам'янець-Подільський: КПНУ, 2021. 280 с.

29. Наумов О.В., Ємець В. В. Навчальна програма «Кікбоксинг для розвитку дітей та молоді». Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2017. № 4. С. 44–53.

30. Орел І.О., Гамма Т.В., Гірак А.М., Ногас А.О., Гуцман С.В. Розвиток кікбоксингу ВАКО як олімпійського виду спорту в Україні. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2021. № 9. С. 193–199.

31. Пашкевич С.А., Крюков Е.В. Методика фізичної рекреації студентів, що займаються у секції кікбоксингу. Теорія та методика фізичного виховання. 2016. № 3. С. 8–13.

32. Пашков І.М., Пелєвіна О.С. Методичні особливості побудови тренувального процесу у юних спортсменів в кікбоксинг. Єдиноборства. 2016. № 2. С. 48–50.

33. Платонов В.М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ: Олімпійська література, 2016. 624 с.

34. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.

35. Подрігало Л., Володченко О., Ке Ші. Обґрунтування алгоритму моніторингу стану спортсменів кікбоксингу на початковому етапі підготовки. Освіта. Інноватика. Практика. 2024. Т. 12, № 5. С. 58–64.

36. Подрігало Л.В., Володченко О.А., Сокол К.М., Ровна О.О. Дослідження варіабельності серцевого ритму атлетів кікбоксингу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 147(2). С. 240–244.

37. Прозар М., Алексєєв О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті. Кам'янець-Подільський: Віта Друк, 2023. 90 с.

38. Рихаль В.І., Ворончак М.Т. Окопний А. Фізична підготовка кваліфікованих боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Науковий

часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025 № 3(189), С. 152–156.

39. Розторгуй М., Володченко О., Товстоног О., Чикаліна Ю., Детко А. Особливості науково-методичного забезпечення фізичної підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. № 6(166), С. 136–139.

40. Романенко О.Ю., Подрігало Л.В. Бібліометричний аналіз проблеми наукового супроводу кікбоксингу (аналіз ресурсів бази Scopus). Єдиноборства. 2025. № 2. С. 69–77.

41. Рошак О., Яців Я. Диференціація фізичної підготовки спортсменів віком 10-12 років у кікбоксингу: потенціал та перспективи досліджень. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 1. С. 127–133.

42. Скирта О.С., Хацаюк О.В. Аналіз ударної техніки кікбоксерів (WPKA) в розділі орієнтал із використанням новітніх технологій. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: ел. зб. тез VIII міжн. наук.-метод. конф. Вип. 8. Харків: Академія ВВ МВС України. 2014. С. 45–49.

43. Стасюк, Р.М. Педагогічний контроль та структура тренувального заняття у силових видах спорту, підходи до планування та оптимізації. Педагогічна Академія: наукові записки. 2024. № 10. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13857102>.

44. Сутула В.О. Періодизація багаторічної підготовки спортсменів як наукова проблема. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 3. С. 40–43.

45. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.

46. Тищенко В.О., Солоха А.С. Характерні особливості розвитку сили у кікбоксерів на початковому етапі спортивної підготовки. Bulletin of

Zaporizhzhia National University. Physical education and Sports. 2018. № 2. С. 129–134.

47. Тодорова В.Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : навч. посіб. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 206 с.

48. Тропін Ю., Романенко В., Мирошниченко Є., Джерелій В., Володченко О. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). Єдиноборства. 2023. № 3(29), С. 98–117.

49. Тьорло О.І., Червоношапка М.О., Шутка Г.І., Голубева О.Т., Сопіла Ю.М., Якимишин І.Д. Кікбоксинг як ефективний засіб рухової активності курсантів-жінок закладів вищої освіти МВС України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. 2022. Вип. 5. С. 106–109.

50. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: навчальний посібник. уклад.: А.М. Ляшевич, І.С. Чернуха. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 145 с.

51. Фоменко О.В., Балаба Д.О., Журавльова І.М. Методика занять фізичними вправами засобами кікбоксингу на позааудиторних заняттях зі студентами коледжу. Фітнес & Здоров'я: матеріали Х Всеукр. наук.–практ. інтернет-конф. (м. Харків, 21 квітня 2020 р.). Харків, 2020. С. 57–61.

52. Фоменко О.В., Школа О.М., Гаркуша Е.В. Вдосконалення тренувального процесу спортсменів-кікбоксерів. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (27–28 квітня 2023 р.). Харків. 2023. С. 75–78.

53. Хильчук Ю. Функціональний стан студентів, які займаються кікбоксингом. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 4. С. 112–118.

54. Шалар О.Г., Гузар В.М., Решотка Н.О. Спортивна підготовка спортсменів ліцею на заняттях з кікбоксингу. Спортивні ігри. 2019. № 1. С. 58–66.

55. Шаповалов Б.Б. Відбір талановитої молоді до спортивних секцій

кікбоксингу як перша стадія розвитку спортивної обдарованості. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2010. № 7. С. 392–402.

56. Шестак Ю.С., Мулик В.В. Використання спеціальних засобів у швидкісно-силовій підготовці юних боксерів 15-16 років у підготовчому періоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. № 4(163). С. 202–208.

57. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: НВП Поліграфсервіс; 2016. 136 с.

58. Яремко М.О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів: ЛДІФК, 2001. 18 с.