

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
кафедра фізичної культури, спорту та методики викладання

Допущено до захисту
Завідувач кафедру
доц. Наталя САМСУТІНА
« ____ » _____ 2024

**ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КІКБОКСИНГУ У ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувач другого рівня вищої
освіти, групи м2ФКС

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і
спорт

Освітньо-професійна програма:

Фізична культура і спорт

Микити СЕЛЯНИНА

Керівник: доц. Ольга АНАСТАСОВА

Рецензент: САМСУТІНА Н.

Запоріжжя – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КІКБОКСИНГУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ	8
1.1 Застосування засобів спортивних єдиноборств як однієї з форм фізичного виховання в освітньому процесі.....	8
1.2 Значення кікбоксингу для фізичної підготовки молоді	13
1.3 Актуальність використання кікбоксингу в сучасному фізичному вихованні	18
Висновок до Розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. Методичні особливості впровадження кікбоксингу у фізичне виховання	22
2.1 Організація навчально-методичного процесу з використанням кікбоксингу	22
2.2 Основні методи та принципи кікбоксингу у навчальному процесі	26
2.3 Основи технічної підготовки кікбоксерів.....	32
2.4 Вплив інновацій на тактичну підготовку в кікбоксингу.....	39
Висновок до Розділу 2.....	43
РОЗДІЛ 3. Експериментальний аналіз впливу кікбоксингу на фізичну підготовленість студентів	45
3.1 Вибір методів та засобів експерименту	45
3.2 Організація та проведення експериментальної роботи щодо особливостей впровадження кікбоксингу у фізичне виховання.....	48
3.3. Аналіз результатів експериментального дослідження.....	53
Висновок до Розділу 3.....	60
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64

ВСТУП

Актуальність. Фізичне виховання та спорт займають важливе місце в житті молоді, адже вони сприяють формуванню здорового способу життя, розвитку фізичних якостей і соціальних навичок. У сучасному суспільстві зростає зацікавленість різними видами спорту, які не входять до програми Олімпійських ігор. В Україні неолімпійські види спорту почали активно розвиватися з 90-х років ХХ століття і стають дедалі популярнішими серед населення в усіх регіонах країни. Кількість визнаних видів спорту в Україні постійно зростає завдяки розвитку неолімпійських дисциплін і вже значно перевищує кількість олімпійських видів. Відповідно до реєстру визнаних видів спорту, затвердженого наказом Міністерства молоді та спорту України від 27 січня 2014 року № 149 «Про затвердження Порядку визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядок його ведення» (зі змінами), в Україні культивується 112 неолімпійських видів спорту, що вдвічі перевищує кількість олімпійських дисциплін.

Ця тенденція вказує на необхідність глибшого вивчення специфіки підготовки спортсменів у неолімпійських видах спорту і важливість розроблення методів, що сприяють адаптації до специфічних рухових дій. У зв'язку з цим актуальність цього дослідження зосереджена на аналізі методичних аспектів підготовки спортсменів у кікбоксингу. Це зумовлено тим, що цей вид спорту не тільки популярний, а й потребує особливої уваги в плані фізичного виховання та розвитку адаптаційних механізмів.

У сучасному світі фізична культура і спорт є невіддільною частиною життя молодих людей, оскільки сприяють не тільки фізичному розвитку, а й формуванню особистісних якостей, поліпшенню психоемоційного стану. У зв'язку з цим кікбоксинг, як вид єдиноборств, набирає все більшої популярності серед студентів. Його унікальність полягає в поєднанні фізичного навантаження, психологічної витривалості та розвитку тактичного мислення, що робить його важливим компонентом фізичного виховання.

По-перше, включення кікбоксингу до програми уроків фізкультури може суттєво вплинути на підвищення фізичної активності здобувачів. Згідно з низкою досліджень, сучасна молодь стикається з проблемою дедалі більш малорухливого способу життя, що негативно позначається на її здоров'ї та працездатності. Заняття кікбоксингом розвивають силу м'язів, витривалість і координацію рухів, а також дисципліну та впевненість у собі.

Результати численних досліджень, проведених як в Україні (Ю. Мазуренко, С. Савчук, Н. Фалькова та ін.), так і за кордоном (E.R. Buskirk, J.L. Hodson, R. Cooper), вказують на позитивний вплив фізичних занять на функціонування серцево-судинної, дихальної, імунної та нервової систем. Це, в свою чергу, сприяє загальному поліпшенню стану здоров'я.

Сучасну основу наукових досліджень щодо побудови теоретико-методологічних засад спортивної підготовки на основі кікбоксингу становлять праці таких вчених, як Н.В. Бойченко, С. С. Єрмаков, М. О. Карпов, А.В. Павленко, І.М. Пашков, В.В. Романенко та інші. Відомі науковці, такі як І. Д. Бех, Е. С. Вільчковський, Л. В. Волков, О. В. Тимошенко, наголошують на тому, що заняття фізичними вправами розширюють функціональні можливості організму, сприяють укріпленню здоров'я та розвитку особистісних якостей [6]. Кікбоксинг, як засіб фізичного виховання, формує такі навички, як здоровий спосіб життя, дисциплінованість, витривалість та моральні якості, що є важливими для студентів.

Проблема формування фізичної культури та здоров'я студентів також досліджувалась у роботах Н. Ю. Довгань, С. І. Жеваги, В. В. Івашковського. На думку багатьох фахівців (М. І. Брихцин, П. А. Рудик), рекомендації з виховання фізичної культури та формування здорового способу життя у студентів часто не враховують особливостей студентського віку і не мають цілісного підходу до фізичного виховання в закладах вищої освіти. Крім того,

питання інтеграції кікбоксингу у навчально-виховний процес залишається недостатньо вивченим [4; 7; 8].

Психологічні аспекти розвитку особистості, які є важливими для фізичного виховання, досліджували такі відомі психологи, як Б. Г. Ананьєв, А. В. Венгер, П. Я. Гальперін, О. М. Леонтьєв та інші. Проте, незважаючи на наявні дослідження, ще залишаються відкритими питання щодо ефективних засобів виховання фізичної культури та здоров'я студентів, а також мотиваційних механізмів, що спонукають студентів займатися фізичною активністю [10].

Результати попередніх досліджень підтверджують позитивний вплив кікбоксингу на фізичний стан студентів [11]. Цей вид єдиноборства сприяє розвитку як фізичних якостей, так і психологічної стійкості, зокрема стресостійкості та впевненості у собі. Проте, питання інтеграції кікбоксингу у програми фізичного виховання університетів вимагає подальших досліджень та методичного обґрунтування. Варто також відзначити, що кікбоксинг здатний сприяти розвитку соціальних навичок студентів, зокрема командної роботи та комунікації, однак більшість досліджень акцентуються на окремих аспектах, не досліджуючи його комплексну інтеграцію в освітній процес. Це підкреслює необхідність комплексного аналізу та розробки методичних рекомендацій для викладачів, які впроваджують кікбоксинг у фізичне виховання.

І нарешті, актуальності теми пов'язана з виявленням недосліджених аспектів у цій сфері. Незважаючи на існуючі наукові розробки, залишається багато питань, які потребують глибшого вивчення. Зокрема, недостатньо досліджено, як саме заняття кікбоксингом можуть бути адаптовані до навчальних програм університетів, які специфічні методи та техніки можуть бути найбільш ефективними для студентів різного рівня підготовки. Також важливо проаналізувати вплив кікбоксингу на формування соціальних

зв'язків серед студентів, що може сприяти покращенню їхньої соціальної адаптації.

Таким чином, значущість цього дослідження полягає у потребі всебічного вивчення застосування кікбоксингу у фізичному вихованні студентської молоді, що дозволить не лише підвищити фізичні показники, а й сприяти розвитку особистісних якостей, що є вкрай важливим для сучасного покоління.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів Бердянського державного педагогічного університету.

Предмет дослідження – окреслити педагогічні умови використання кікбоксингу у фізичному вихованні студентської молоді.

Мета дослідження – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови ефективного впровадження кікбоксингу у процес фізичного виховання студентів Бердянського державного педагогічного університету.

Завдання дослідження:

1. проаналізувати стан дослідженості проблеми впровадження кікбоксингу у фізичне виховання студентів у вітчизняній та зарубіжній педагогічній теорії та практиці;
2. виявити основні компоненти та критерії ефективності використання кікбоксингу у фізичному вихованні;
3. розробити, обґрунтувати та перевірити ефективність педагогічних умов для впровадження кікбоксингу у навчальний процес фізичного виховання.

Методи дослідження.

Для розв'язання поставлених завдань використовувались такі методи:

- теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація, які допомогли зіставити теоретичні підходи в психолого-

педагогічній літературі щодо використання кікбоксингу у фізичному вихованні.

- метод моделювання – розробка моделі педагогічних умов впровадження кікбоксингу в процес фізичного виховання студентів, що впроваджувалась у практичну діяльність університету.

- емпіричні – порівняння, тестування, педагогічне спостереження та проведення констатувального етапу нашого педагогічного експерименту, мета якого - визначення ефективності використання кікбоксингу в навчальному процесі.

- статистичні – поєднання кількісного та якісного аналізу з результатів емпіричних даних із застосуванням методів математичної статистики для обробки результатів педагогічного експерименту.

Експериментальну базу дослідження становив Бердянський державний педагогічний університет. Всього експериментальним дослідженням було охоплено 63 особи: студенти факультет фізичної культури, спорту та здоров'я людини.

Практичне значення одержаних результатів Виходячи з мети проекту - теоретично обґрунтувати та експериментально підтвердити педагогічні умови використання кікбоксингу в процесі фізичного виховання студентів Бердянського державного педагогічного університету. Розроблені методичні рекомендації та програма тренувань з кікбоксингу можуть бути впроваджені в навчальний процес і сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, формуванню їхніх професійних та особистісних якостей, поліпшенню загального психоемоційного стану. Також, результати цього дослідження можуть бути корисними для викладачів фізичної культури в інших закладах освіти, які зможуть використовувати кікбоксинг як ефективний засіб для розвитку фізичних та соціальних компетентностей молоді.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (70 найменувань). Загальний обсяг магістерської роботи – 73 сторінки. Робота містить 7 таблиць та 2 рисунки.

ВИСНОВКИ

В процесі нашого дослідження було вирішено всі задачі.

1. Проаналізовано дослідницьку ситуацію у вітчизняній і зарубіжній педагогічній теорії та практиці з проблеми впровадження кікбоксингу у фізичне виховання здобувачів освіти. Аналіз літератури показав, що проблема використання засобів кікбоксингу у фізичному вихованні здобувачів недостатньо вивчена. У сучасній педагогічній теорії та практиці зарубіжних досліджень більша увага приділяється індивідуалізації фізичної підготовки здобувачів із використанням єдиноборств, особливо кікбоксингу, що сприяє формуванню фізичної культури особистості, розвитку фізичних якостей, мотивації та навичок самооборони. Не зважаючи на те що у вітчизняних джерелах є інформація про позитивний вплив бойових мистецтв на фізичну підготовку, приклади занять кікбоксингом в університетському середовищі поодинокі. Тому наше дослідження є важливим кроком до заповнення прогалини в теоретичному обґрунтуванні використання кікбоксингу у фізичному вихованні здобувачів.

2. Виявлення основних елементів і критеріїв ефективності кікбоксингу у фізичному вихованні. Під час дослідження ми з'ясували, що основними складовими ефективності тренувань із кікбоксингу є розвиток швидкісно-силових якостей, гнучкості, координації, витривалості та навичок самооборони. Критеріями ефективності є: поліпшення фізичної підготовленості здобувачів (оцінюється за результатами бігу на 100 м, підтягувань, стрибків у довжину тощо), підвищення мотивації до занять фізкультурою, підвищення рівня самостійності та активності здобувачів на заняттях. Експериментально підтверджено, що систематичне використання кікбоксингу у фізичному вихованні сприяє загальному поліпшенню фізичних здібностей здобувачів.

3. Розробка, обґрунтування та апробація педагогічних умов впровадження кікбоксингу в навчально-виховний процес з фізичного виховання. У рамках експерименту було розроблено та впроваджено педагогічні умови, які передбачали систематичні заняття спеціальними вправами з кікбоксингу. Результати студентів експериментальної групи підтвердили ефективність запропонованих умов у підвищенні рівня фізичної підготовленості. Наприкінці експерименту студенти експериментальної групи продемонстрували суттєві покращення у тестах на швидкість, силу, гнучкість та витривалість у порівнянні з контрольною групою. Це свідчить про те, що запропонована методика є ефективною та може бути використана в подальшому в навчальному процесі з фізичного виховання здобувачів.

Таким чином, завдання цього дослідження дало змогу всебічно оцінити потенціал та ефективність використання кікбоксингу в системі фізичного виховання здобувачів. Також це дало змогу підтвердити доцільність та ефективність використання даного засобу для поліпшення фізичних і психоемоційних показників молоді. Розроблені рекомендації корисні для вчителів фізкультури та тренерів, які прагнуть урізноманітнити викладання та підвищити рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агеев П. М., Запольський Д. П. Особливості адаптації спортсменів до специфічних рухових дій в боксі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021; Випуск 5 (136) 21; с. 15–18.
2. Арканія Р. А. Особливості техніко-тактичної підготовки в тхеквондо. Scientific horizons. 015: materials of the XI International scientific and practical conference, September 30 – October 7, 2015. Sheffield: Science and education LTD, 2015, Volume 6. Pedagogical sciences. Physical culture and sport, С. 62-64.
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. Бондаренко Ю. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів, як педагогічна проблема. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: актуальні проблеми та перспективи розвитку : збірник наукових праць студентів першого, другого та третього рівнів освіти. 2019. Вип. 1. Полтава. С. 28–31.
5. Бріскін Ю., Товстоног О. Ф., Розторгуй М. С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки [Інтернет]. 2009 [цитовано 2016 Вер. 25]. Доступно: <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2009/Fiz-vosp-1-2009/020-025.pdf>
6. Буравцов В. В. Модель виховання фізичних якостей у студентів основної групи за допомогою елементів боротьби сумо: автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2005. 23 с.

7. Вачев С., Тьорло О. Порівняльний аналіз рівня спеціалізованої працездатності в ударних прийомах тайбоксерів масових розрядів. В: Приступа Є. Н., редактор. Молода спортивна наука України. 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. В: Приступа Є. Н., редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2012; 16(1), с. 19–22.
9. Вихор В. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу. Педагогічні технології навчання фізичної культури. 2011.
10. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. К.: «Освіта і України», 2008, 256 с.
11. Гуцул Н. З. Особливості спеціальної фізичної підготовки єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця; 2018; 24, с. 204–209.
12. Гуцул Н. З., Савчин М. П. Динаміка рівня реакції антиципації у кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця; 2017; 3(22), с. 274–279.
13. Дорошук О. О. Окремі аспекти психологічної підготовки здобувача карате. В: Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Зб. наук. пр. Рівне; 2009; 6; 1, с. 144–120.
14. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015, № 2, С. 44-52.
15. Іщенко О.С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу

загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2016. 22 с.

16. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посібник. К.: КНЕУ, 2005, С. 39-46.

17. Кашевко В. Аналіз структури змагальної діяльності і методологія системи навчання складних техніко-тактичних дій у вільній боротьбі. В: Приступа Є., редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2008; 1, с. 150–154.

18. Квартич В. В. Навчання руховим навичкам студентів педагогічних закладів у процесі фізичного виховання засобами єдиноборств (на матеріалі пляжної боротьби). В: Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 14: зб. наук праць. За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009; С. 95–98.

19. Ківернік О. В., Турчик І. Х., Пітин М. П. Форми організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивна наука України. 2008; № 1 (16): 18–23.

20. Кіприч С. В. Вибір індивідуальних моделей підготовки боксерів на основі показників тренуваності на передзмагальному етапі [автореферат]. Київ: Укр. держ. ун-т фіз. виховання і спорту; 1995. 24 с.

21. Комітет з фізичного виховання та спорту. Проект Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року. Київ, 2018, 10 с.

22. Коробко С. В. Боротьба сумо як засіб вдосконалення здоров'я студентів. В: Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України. Матеріали міжнародної наук.-практ. конф. Т.: ТДПУ, 2004; с. 299–300.

23. Кощев О. С. Загальна характеристика окремих видів тренувальних і змагальних навантажень в тхеквондо. Спортивний вісник Придніпров'я. 2001: 38–40.
24. Криловський О. В. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу. Фізичне виховання студентів. Науковий журнал. 2010; № 1: 66–69.
25. Круцевич Т.Ю, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2017. Т.2. 392 с.
26. Куликовський Я. В. Технології навчання студентів фізичним вправам з використанням реконструйованих українських традицій фізичного виховання (на матеріалі української боротьби на поясах). В: Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 14: зб. наук праць. За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009; С. 113–117.
27. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар; 1997. 207 с.
28. Назимок В. В. Мотивація студентів до занять боксом у процесі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015; № 8: 54–56.
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. Нікітенко С. А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки [автореферат]. Львів: Львів. держ. ін-т фіз. культури, 2001. 20 с.

31. Огієнко П. М., Афіногенов Н. О., Новопащенко С. С. Особливості кікбоксингу як можливого компонента школи виживання в нинішніх умовах. В: Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2009; 64, с. 79–82.
32. Огньова Л. Дослідження впливу застосування комплексу спеціальних вправ з обтяжувачами на розвиток швидкісно-силових здібностей таеквондистів 12–14 років. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2003; 7; 3, с. 155–158.
33. Орен Д. Л. Формування здорового способу життя студентів за засобами спортивної боротьби в позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі. В: Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 14: зб. наук. праць. За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009; с. 156–161.
34. Пакулін С. Л., Ананченко К. В., Арканія Р. А. «Методологічні аспекти побудови науково обґрунтованої системи спортивної підготовки тхеквондистів» [Електронний ресурс]. Traektoriâ Nauki. 2016, № 10. Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/223/248>.
35. Палатний А. Л. Планування тренувальних засобів загальної і спеціальної спрямованості на різних етапах багаторічної підготовки боксерів [автореферат]. Київ; 2001. 19 с.
36. Папуша В. Г. «Методика фізичного виховання школярів»: форми, зміст, організація. Тернопіль: Підручники і посібники, 2006, 196 с.
37. Перегінець М.М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в закладах освіти різного типу: дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. К., 2018. 292 с.
38. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в вищих навчальних закладах. Наказ Міністерства освіти і науки України 11.01.2006 № 4, зареєстровано в Міністерстві юстиції України

10 березня 2006 року за № 249/12123 / Міністерство освіти і науки України. – К., 2006. – 23 с.

39. Приймак С. Г. Спортивно-педагогічне удосконалення студентів: морфофункціональне забезпечення діяльності: монографія. Чернігів: Десна; 2018. 292 с.

40. Приймак С. Г. Функціональне забезпечення спеціальної фізичної працездатності студентів, що займаються в групі спортивно-педагогічного удосконалення з боксу. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Херсон; 2017; 78; 2, с. 169–175.

41. Приймак С. Г., Савчин М. П., Власенко С. О., Заворотинський А. В., Федорченко О. С., Федорченко Т. М., Мошко Л. В. Особливості нейродинаміки, психодинаміки та спеціальної фізичної працездатності боксерів і кікбоксерів. В: Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Біологічні науки. Зб. наук. пр. Запоріжжя; 2015; 2, с. 152–166.

42. Радченко Ю. Структура змагальної діяльності висококваліфікованих борців греко-римського стилю (на основі виступу у чемпіонаті світу серед молоді). В: Приступа Є., редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2008; 12; 1, с. 280–284.

43. Рябцев С. Застосування засобів рукопашного бою у фізичному вихованні. Фізичне виховання та спорт у вищих навчальних закладах. Збірник статей за ред. проф. Єрмакова С. С. / IV Міжнародна наукова конференція. Харків, 2008; С. 102–104.

44. Савченко В. Г., Лукіна О. В. Факторна структура та провідні компоненти фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016; 1: 65–70.

45. Савчин М. П., Вачев С. М. Хронодинамометрія як метод наукових досліджень працездатності спортсменів в ударних одноборствах. В:

Слобожанський науково-спортивний вісник. Зб. наук. пр. Харків; 2005; 8, с. 148–149.

46. Савчин М. П., Дедик Г. С., Никитенко А. О. Нейрохронометр з мікропроцесорним керуванням „Діагностик–3М”. В: Роль фізичної культури в здоровому способі життя. Матеріали III Регіон. наук.-практ. конф. Львів; 1992, с. 129–131.

47. Саєнко В. Г., Теплий В. М. Фізичні якості юних тхеквондистів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010; 4: 119–121.

48. Саєнко В. Максимальна сила поодинокого удару рукою у каратистів-важковаговиків. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008; 1: 79–82.

49. Самоха Р. А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій: Дис... канд. наук: 13.00.07. К., 2007. 228 с.

50. Сахновський К. П. Теоретико-методичні основи системи багаторічної спортивної підготовки [автореферат]. Київ; 1998. 48 с.

51. Сіліч О. Вдосконалення підготовки спортсменів з урахуванням сенсорних, моторних та психічних асиметрій (на прикладі складнокоординаційних видів спорту). В: Приступа Є., редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. в галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2011; 15; 1, с. 305–311.

52. Скирта О. С. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки [автореферат]. Дніпропетровськ; 2015. 20 с.

53. Скирта О. С. Класифікація та шляхи вдосконалення захисних техніко-тактичних дій кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки. В: Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту та валеології. Зб. наук. пр. електрон. VIII Міжнар. наук.-метод. конф. Харків: Академія ВВ МВС України; 2014; 8, с. 182–185.

54. Скирта О. С., Хацаюк О. В. Аналіз ударної техніки кікбоксерів WPKA в розділі орієнтал з використанням новітніх технологій. В: Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. Зб. тез доп. VIII Міжнар. електрон. наук.-метод. конф. Харків: Академія ВВ МВС України; 2014; 8, с. 49–53.
55. Скирта О., Лошицька Т., Володченко О. Дослідження розвитку спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016; 2: 124–128.
56. Слімаковський О. В., Волошин О. О., Муца Л. Г., Приступа Є. Н. Народні види боротьби та їх вплив на фізичний розвиток студентської молоді. В: Реалізація здорового способу життя — сучасні підходи. Зб. наук. пр. ДДПУ імені Івана Франка. Дрогобич: «Коло», 2003; Вип. другий, с. 395–400.
57. Товстоног О. Ф., Науменко В. С. Особливості побудови та індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2010; 14; 1, с. 317–321.
58. Фаворитов В. М., Дьомін О. М., Желєнков С. В., Сідоренко О. А. Експериментальне обґрунтування методики швидкісно-силової підготовки юних боксерів. В: Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя; 2013; 2, с. 135–140.
59. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих закладів освіти України III – IV рівнів акредитації. Затверджено наказом міністра освіти і науки України 14.11.2003 р. – К., 2003. – 44 с.
60. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи. Навч. посібник. – К.: Видавничий центр «Академія». 2005. – 576 с.
61. Хоулі Е. Т., Френкс Б. Д. «Посібник інструктора оздоровчого фітнесу». Олімпійська література, 2004, С. 11-14, 108-110.

62. Шамардіна Г. М., Титаренко А. С. Аналіз змагальної діяльності тхеквондистів високої кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008; 1: 94–96.
63. Шандригось В., Кравчук І. Особливості вдосконалення технічних дій борців на етапі спеціальної базової спортивної підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2008; 2: 78–81.
64. Яременко В. В. и др. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011; Т. 5: 121–124.
65. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки [дисертація]. Львів: Львів держ. ін-т фіз. культури; 2001. 226 с.
66. Griban G., Prontenko K., Yavorska T., Bezpaliy S., Bublei T., Marushchak M., Pustoliakova L., Andreychuk V., Tkachenko P., Zhukovskyi Ye., Baldetskiy A., Bloschynskyi I. Non-traditional means of physical training in middle school physical education classes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019; 8(3.1): 224–232. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i3.1.656>
67. 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.
68. Prusik Ka., Görner K., Prusik Krz. Problem of physical activity according health of a man / Problematyka aktywności fizycznej w stosunku do zdrowia człowieka. *Usta ad Albim Bohemica*. 2008; R. 8, No. 2: 125–135.
69. Prusik Katarzyna. Quantitive and qualitative criteria of positive health evaluation of women in older age. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. Kharkov, KRBNOU-KSADA, 2011; N1: 130–134.

70. USTU Instructor's Textbook. United States Taekwondo Union
Instructor's Textbook. Third edition. Spring; 2006. 400 p.