

4. Pilnenkij V.V. Organizacijno-metodichni osnovi ozdorovchogo trenuvannya studentiv z nizkim rivnem somatichnogo zdorovya : avtoref. dis. kand. ... z fiz. vikh. i sportu. – Lviv, LDIFK, 2006. – 22 s.
5. Pichugin M.F., Griban G.P., Romanchuk V.M. ta in. Fizichne vikhovannya: navch. posib. – Zhitomir : ZhVI NAU, 2010. – 472 s.
6. Pichuhin M.F., Hruban G.P., Romanchuk V.M., Romanchuk S.V., Prontenko K.V. [ta in.] (2011); za red. H. P. Hrubana. "Gyrovyy sport": navch.-metod. posib. – Zhitomir : ZHVINAY, 880 s.
7. Prontenko V.V. Dinamika rostu rezultatu u girovomu sporti v zalezhnosti vid silovikh pokaznikov sportsmena. Moloda sportivna nauka Ukraini : zb. nauk. pr. – Lviv : NVF "Ukrayinski tekhnologiyi", 2006. – Vip. 10. – T. 2. – S. 350–353.
8. Tkachenko P.P. Metodika rozvitku silovikh yakостей studentiv zasobami girovogo sportu u proczesi fizichnogo vikhovannya: desert. kand. ped. nauk. – K., 2017. – 286 s.
9. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Prontenko Vasyl, Bezpaliy Sergiy, Bykova Ganna, Zeleniuk Oksana, Dvoretzky Vitaly. Level and dynamics of functional preparedness indexes of kettlebell sportsmen. – Journal of Physical Education and Sport © (JPES), 17(2), Art 107, pp. 712 – 716.
10. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Vasyl Prontenko, Volodymyr Andreychuk, Tkachenko Pavlo, Kostyuk Yuliya, Zhukovskiy Evgenii. Kettlebell lifting as a means of physical training of cadets at the higher military educational institution. – Journal of Physical Education and Sport © (JPES), 17(4), Art 310, pp. 2685 – 2689.

УДК 796.835

Гуцул Наталія
канд. фіз. вих
Українська академія друкарств
Рихаль Володимир
Аспірант

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Актуальність дослідження зумовлена потребою суспільства у формуванні фізично розвинутої молоді засобами спортивної діяльності і, зокрема, засобами кикбоксингу. **Мета дослідження** – проаналізувати техніко-тактичні дії кикбоксерів та результативність змагальної діяльності. **Результати роботи.** Для ефективного завершення змагального поєдинку в спортсмена має бути високий рівень швидкісно-силових якостей, він має бути наполегливим і агресивним при виконанні техніко-тактичних дій, ефективність яких залежить від здібностей спортсмена оцінювати ситуацію, яка виникла на час виконання рухів і вносити при виконанні прийомів необхідні зміни, для досягнення запланованого максимального результату. Тому спортсмен-кикбоксер повинен виконувати не тільки атакуючі дії, але і за мінімальний час оцінити ситуацію і прийняти єдине правильне рішення. До основних елементів техніки кикбоксингу належать стійки, переміщення, підсічки, удари та дії в захисті.

Висновки. Специфічними особливостями змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у кикбоксингу є потреба виконання техніко-тактичних дій як руками, так і ногами у різні частини тіла суперника з метою досягнення переваги над ним та можливістю дострокового завершення поєдинку. Це ставить підвищені вимоги до проявів фізичних якостей при роботі різних м'язових груп спортсменів.

Ключові слова: кикбоксинг, спортивна техніка, фізичні якості, змагальна діяльність.

Наталія Гуцул, Володимир Рихаль. Особенности соревновательной деятельности кикбоксеров на этапе специализированной базовой подготовки. Актуальность исследования обусловлена потребностью общества в формировании физически развитой молодежи средствами спортивной деятельности и, в частности, кикбоксингом. В научно-методической и специальной литературе описано, что кикбоксинг - один из видов спортивно-боевых, ударных единоборств. **Цель исследования** - проанализировать технико-тактические действия для результативности соревновательной деятельности. **Результаты работы.** Соревновательная деятельность в спортивных единоборствах характеризуются высокой напряженностью, значительными психическими, физическими и эмоциональными стрессами, выравниванием мастерства ведущих спортсменов. Также, это свидетельствует о том, что вместе с этим возрастает роль технико-тактической подготовки борцов. Для эффективного завершения соревновательного поединка у спортсмена должно находиться на высоком уровне скоростно-силовые качества, быть напористым и агрессивным при выполнении технико-тактических действий, эффективность которых зависит от способностей спортсмена оценивать ситуацию, которая возникла в ходе выполнения движений и вносить при выполнении приемов необходимые изменения для достижения запланованного и максимального результата. Поэтому спортсмен должен выполнять не только атакующие действия, но и за минимальное время оценить ситуацию и принять единственно правильное решение. В кикбоксинге технико-тактические действия, которые используют единоборцы в ходе спортивного поединка является проявлением их физической, тактической, психической и теоретической подготовки. К основным элементам техники кикбоксинга принадлежат стойки, перемещения, подсечки, удары и действия в защите. Техничко-тактические действия делят на следующие основные группы: технико-тактические средства нападения, технико-тактические средства защиты, технико-тактические средства,

используемые в нападении и защите. В спортивных единоборствах технико-тактических действий, которые применяются в нападении и защите в боксе, относят а именно: стойки перемещения; финты.

Выводы. Специфическими особенностями соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в кикбоксинге есть потребность выполнения технико-тактических действий как руками, так и ногами в разные части тела соперника с целью достижения превосходства над ним и возможностью досрочного завершения поединка. Это предъявляет повышенные требования к проявлениям физических качеств при работе различных мышечных групп спортсменов.

Ключевые слова: кикбоксинг, спортивная техника, физические качества, соревновательная деятельность.

Natalia Hutsul., Volodymyr Rykhal. Features of competitive activity of kickboxers at the stage of specialized basic training. The relevance of the study is due to the need of society for the formation of physically advanced youth through sports activities and, in particular, kickboxing. The scientific-methodical and specialized literature describes that kickboxing is a type of combat sports, single-stroke combat. The purpose of the study is to analyze the technical and tactical actions for the effectiveness of competitive activity. **Results of work.** Competitive activities in martial arts are characterized by high intensity, significant mental, physical and emotional stress, alignment of the skills of leading athletes. It also shows that the role of technical and tactical training of combatants is growing. To effectively complete a competitive duel in an athlete must be at a high level of speed-power quality, be assertive and aggressive in performing technical and tactical actions, the effectiveness of which depends on the ability of the athlete to assess the situation that arose during the execution of movements and make the necessary changes when performing techniques. , to achieve the intended and maximum result. Therefore, the athlete must perform not only attacking actions, but also in a minimal time to assess the situation and make the only correct decision. In kickboxing, the technical and tactical actions used by combatants during a sports match are a manifestation of their physical, tactical, mental and theoretical training. The main elements of kickboxing techniques include racks, moves, slashes, strikes and defense. Techno-tactical actions are divided into the following main groups: technical-tactical means of attack, technical-tactical means of defense, technical-tactical means used in attack and defense. In combat sports, the technical and tactical actions used in the attack and defense in boxing include: racks; moving; feints.

Conclusions. Specific features of the competitive activity of skilled athletes in kickboxing is the need to perform technical and tactical actions with both hands and feet in different parts of the body of the opponent in order to gain an advantage over him and the possibility of early completion of the fight. This places increased demands on the manifestation of physical qualities in the work of different muscle groups of athletes.

Keywords: kickboxing, sports equipment, physical qualities, competitive activity.

Постановка проблеми. В науково-методичній і спеціальній літературі описано, що кикбоксинг – є одним із видів спортивно-бойових, ударних єдиноборств [2,22].

Контроль змагальної діяльності в єдиноборствах дозволяє виявляти сильні і слабкі сторони підготовленості спортсменів з метою усунення недоліків і подальшого вдосконалення провідних якостей [12]. На думку В.А. Єганова, одним з розділів, що сприяє підвищенню ефективності підготовки кикбоксерів до змагань, є методика оцінки рівня сформованості показників техніко-тактичної підготовленості для спрямованої корекції їх характеристик, що визначають спортивний результат. Складність такої оцінки полягає в тому, що змагальний бій являє собою структуру якісних переходів з вузлових ситуаціях двобою за допомогою атакуючих і захисних техніко-тактичних дій [8]. У науково-методичній літературі питання, які присвячені методиці контролю техніко-тактичних дій кикбоксерів в нападі і в захисті, з метою визначення рівня технікотактичної підготовленості, досить змістовно висвітлено авторами лише стосовно розділів фул-контактілоу-кік [2,8,23].

В дослідженнях автори [2,5,6,22] розділяють змагальну діяльність в спортивних єдиноборствах за такими напрямками: поєдинок з реальним супротивником (поєдинки за правилами лайт-, семі-, фул-контакту, лоу-кіку, орієнталу); сольні композиції зі зброєю і без (комплекс вправ, які імітують двобій); самозахист, так званий «селф-діфенс» (елементи рукопашного бою, спрямовані на протидію супротивнику зі зброєю і без неї).

У зв'язку з тим, що тренування швидкості та правильності вирішення техніко-тактичних завдань під час поединку, проводиться в обумовлених боях, вважаю, що актуальність дослідження полягає в визначенні ефективних техніко-тактичних та технічних дій з метою максимального результату в змагальній діяльності кикбоксерів.

Аналіз актуальних досліджень. Науково-методична література [26] засвідчує, що техніка рухової дії, яка забезпечує найбільш ефективне виконання рухових завдань, зумовлених специфікою діяльності, особливостями фізичного розвитку в спортивних єдиноборствах. Також досліджувалась спортивна підготовка [12,13], яка підкреслює першочергову роль індивідуального підходу в різних видах одноборств, значення окремих компонентів спортивної підготовки. Результати аналізу літературних джерел [13, 23] засвідчують, що більшість дослідників висвітлює кикбоксинг із позиції спорту й досягнення максимальних результатів.

Мета дослідження – проаналізувати техніко-тактичні дії та результативність змагальної діяльності.

Матеріалом і методами дослідження слугували аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й програмно-нормативних документів, педагогічних спостережень, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Виклад основного матеріалу. За останнє десятиліття розвиток спортивного єдиноборства (кікбоксинг) активно розвивається і вивчається, а також є одними із найпопулярних видів спорту у світі. Про це свідчать ряд фундаментальних публікацій, які вийшли за останні роки [4,15]. Науковець О. С. Скірта [18], стверджує, що досліджень спортивних поєдинків характеризуються високою напруженістю, значними психічними, фізичними і емоційними стресами, вирівнюванням майстерності провідних спортсменів. Також, це свідчить про те, що разом із цим зростає роль техніко-тактичної підготовки

єдиноборців [8]. У спортивних єдиноборствах використовують традиційні методи для вдосконалення технічної майстерності спортсменів (кікбоксерів), які спрямовані на відпрацювання базових технічних прийомів [17], підвищення рівня фізичної підготовки кікбоксерів [12,24], але не зважаючи на зазначене, недостатньо враховувались при цьому індивідуальні психофізіологічні особливості єдиноборців [25]. Отже, дослідження різних видів підготовки в спортивних єдиноборствах підтверджують високу залежність результатів змагальної діяльності від рівня техніко-тактичної підготовки спортсменів де ключовим аспектом є підвищення ефективності виконання даних дій в поєдинку [10,19].

Радченко Ю. розкриває [14], що в змагальній діяльності за останній період значно скорочується кількість техніко-тактичних дій, що використовуються спортсменами для досягнення максимальної результативності у спортивному поєдинку. Для ефективного завершення поєдинку спортсмен повинен мати кращі швидкісно-силові якості, бути наполегливим і агресивним при виконанні техніко-тактичних дій, ефективність яких залежить від здібностей спортсмена оцінювати ситуацію, яка виникла в ході виконання рухів і вносити при виконанні прийомів необхідні зміни, для досягнення запланованого результату. Тому спортсмен повинен виконувати не тільки атакуючі дії, але і за мінімальний час оцінити ситуацію і прийняти єдине правильне рішення.

Класифікація техніко-тактичних дій проходить за тією особливістю, яка саме покладена в основу, наскільки вона важлива для оцінки техніки і для її застосування в спортивних єдиноборствах [6,18].

Враховуючи особливості змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах (кікбоксинг), а саме те, що очки нараховуються тільки за нанесений удар, всю техніку розподіляють на три групи: вихідні положення (кулака, стійки, дистанції), основні дії (удари), допоміжні дії (переміщення, захисти). Проаналізувавши циклічність переходів при проведенні поєдинків, від нападу до захисту, класифікацію змісту засобів. Так усі техніко-тактичні дії розподіляють на такі основні групи: техніко-тактичні засоби нападу, техніко-тактичні засоби захисту, техніко-тактичні засоби, що використовуються у нападі та захисті. У спортивних єдиноборствах до техніко-тактичних дій, які застосовують у нападі та захисті в кікбоксингу відносять: стійки, переміщення, фінти [18].

Науковці, Н.З. Гуцул [6], О. С. Скірта [18] зазначає, що в спортивних єдиноборствах, техніко-тактичні дії є основними засобами ведення спортивного поєдинку, і поділяє їх на такі групи: техніко-тактичні дії в нападі (удари руками, ногами і колінами, підсікання) і техніко-тактичні дії в захисті (прийоми захисту від ударів і підсікань).

У своїх роботах Е.В. Калмиков [9] описує рівень технічної майстерності боксера, який визначається широким набором варіантів ударів. Оскільки, основним засобом для досягнення перемоги є удари, які були ефективними і дійшли до мети (згідно існуючих правил) наведемо його характеристику. Удар – це складна рухова дія, в якій приймають участь м'язи ніг, тулуба і рук, у вигляді сполучення взаємодії окремих ланок тіла, що включаються в роботу в визначеній послідовності. Сукупна діяльність ланок тіла в ударному русі представляє собою висхідну хвилю зусиль при послідовному включенні м'язів. Означена послідовність включення дозволяє безперервно і плавно нарощувати швидкість кожної наступної ланки, тобто швидкість руху нарощується від опорних до дистальних ланок тіла.

У роботі Гуцул Н.З. описано [5], що більшість фахівців із зародженням і становленням кікбоксингу використовували іноземні терміни [18,23]. Найбільш популярними серед них та такими, які мають інтернаціональне значення в нанесенні ударів і підсікань є «джеб» – прямий удар ближньою до противника рукою; «панч» – прямий удар дальньою від противника рукою; «хук» – боковий удар рукою; «бекфіст» – удар тильною стороною кулака, він частіше виконується з розворотом на 360° (розкручуючий удар); «аперкот» – удар рукою знизу; «фронт кік» – прямий удар ногою; «сайд кік» – боковий удар ногою; «раундхауз кік» – напівкруговий удар ногою; «хук-кік» – зворотній напівкруговий удар ногою; «бек-кік» – задній прямий удар ногою; «екс-кік» – рублячий удар ногою зверху; «футсвіпс» – підсічка; «джампінг-кік» – удар ногою в стрибку; «лоу-кік» – низький напівкруговий удар ногою (наноситься по зовнішній або внутрішній поверхні стегон суперника).

В кікбоксингу описано різноманітність кікбоксингу щодо арсеналу засобів техніки та тактики [8,18]. Це для системи підготовки спричинило різноманітність термінів, які використовуються в теорії і практиці цього виду спорту. У змагальній діяльності використовуються такі терміни як удар і захист, де визначається характер взаємодія між супротивниками в поєдинку. У спортивних єдиноборствах (бокс, кікбоксинг) є 12 основних ударів; за видом розрізняють: прямий, знизу, боковий; рукою, що б'є: лівою, правою; і цілю: голова, тулуб, у яку спрямовується удар. Зазначені ознаки визначають і термінологію ударів, наприклад «прямий удар лівою в голову», «удар знизу лівого в тулуб», «боковий удар правою в голову» і тощо [5,8,18].

У спеціальній літературі описано удари руками та ногами з розвороту, в стрибку, також виявлена тенденція блокування під час нанесення ударів супротивником, використання удару рукою з розворотом («бекфіст»), який є травмонебезпечним [21]. Тому при позначенні удару додається вказівка на особливості його нанесення: «з розворотом», «в стрибку». Наприклад, задній прямий удар правою ногою з розворотом в тулуб, напівкруговий удар лівою ногою в голову; розворотом в стрибку [5].

Гуцул Н.З. [5] стверджує, що багатьма експертами була описана класифікація і систематика ударів: за спрямованістю рухів до супротивника, удари можуть бути з фронту – прямі та знизу, і з флангу – бокові. Так, О. С. Скірта [18], нараховував такі види ударів: прямий удар лівою в голову, прямий удар правою в голову, прямий удар лівою в тулуб, прямий удар правою в тулуб, боковий удар лівою в голову, боковий удар правою в голову, боковий удар лівою в тулуб, боковий удар правою в тулуб, удар знизу лівою в голову, удар знизу правою в голову, удар знизу лівою в тулуб, удар знизу правою в тулуб.

Дослідником, В.А. Єгановим [8] було розроблено та описано класифікацію базових техніко-тактичних дій в кікбоксингу:

- удари руками – прямий удар, боковий удар, удар знизу (які виконуються передньою і задньою рукою в голову і в

тулуб з місця, з кроком, у стрибку); удар навідліг з розворотом (задньою рукою в голову з місця і в стрибку);

- удари ногами – прямий удар, удар в сторону, боковий удар, удар ковзаючи: передньою і задньою ногою в голову, тулуб і вздовж стегна з місця, і в ковзанні, удар зверху: передньою ногою і задньою ногою в голову з місця і в ковзанні, удар назад з розворотом: задньою ногою в тулуб з місця і у стрибку, удар навідліг з розворотом: задньою ногою в голову з місця і в стрибку;

- підсікання – підсікання підйомом стопи: передньою ногою з місця і з кроком, підсікання внутрішньої сторони стопи: передньою ногою з місця і з кроком, підсікання «високий хвіст»: з розворотом задньої ноги з місця.

У кікбоксингу, найбільшу ефективність у змагальному поєдинку мають удари поєднані у комбінації (особливо двох-ударні комбінації «голова-тулуб», «тулуб-голова», «голова-стегно») [17,18].

За даними авторів Гуцул Н.З., Саєнко В [7,16] в спортивних єдиноборствах класифікують удари, як за траєкторією руху, так і за урахуванням сили, швидкості і влучності на: балістичні удари, які відрізняються високими показниками сили і швидкості, але не завжди досягають мети, небалістичні удари, які характеризуються тим, що в них досягається максимальний силовий ефект з високою точністю, але при цьому швидкість ударного руху набагато нижче, ніж при балістичних; акцентовані удари (універсальний тип ударних рухів), що характеризуються проявом максимальних показників сили, швидкості і влучності; тактичні удари, характеризуються найвищими показниками влучності і швидкості, при цьому силовий компонент дуже низький.

Автор О. С. Скірта [18] вказує, що захист в ударних видах єдиноборств – важливий розділ підготовки спортсменів. Так само, П. Ю. Галкін [3] виділяє в боксі три класи прийомів захисту: захист за допомогою рук (підставки, відбиви); захист пересуванням; захисти рухом тулуба. Найбільш «швидкими» і простими у виконанні з них є прийоми захисту за допомогою рук. Описано вибір способів захисту в бою, які залежать від дистанції. Перебуваючи в тій чи іншій дистанції, спортсмен вибирає різні раціональні захисні прийоми [18]:

- захисти за допомогою рук, які спрямовані на нейтралізацію ударних взаємодій – використовуються контрудари, підставки, відбиви, блоки;

- захисти за допомогою тулуба, які спрямовані на усунення взаємодій з супротивником, використовуються ухил, відхилення, пірнання;

- захисти за допомогою ніг, які спрямовані на усунення контакту з супротивником, шляхом відходу і розриву дистанції (її збільшення).

А.О. Акоюн [1] виділив захисні техніко-тактичні дії за допомогою: долонь, передпліччя, ліктів, плечей, гомілки і стопи; і розрізняє такі види захистів: захисти проти ударів суперника до їх початку, які є випереджувальними і складаються з ряду дій, що перешкоджають супернику провести початок удару:

- захисти на початку удару суперника. Ці захисні дії слідує у відповідь на перші рухи суперника, який проводить удар;

- захисти при розвитку удару суперника. Вони застосовуються під час успішного початку проведення дії суперником;

- комбіновані захисти (застосовується декілька видів захистів одночасно);

- універсальні захисти (від одного і того ж удару застосовуються захисти з різних класифікаційних груп).

За даними значної кількості науковців [2,5,18,20], змагання в спортивних єдиноборствах (кікбоксинг) проводяться в багатьох розділах (на татамі і в рингу) і мають істотні відмінності, які впливають на арсенал техніко-тактичних дій, що використовуються кікбоксерами в змагальній діяльності.

Отже, техніко-тактичні дії які виконуються в змагальній діяльності, проводять ефективні удари, атаки і захисні дії, визначають високий рівень підготовки спортсмена, і складаються із захисних дій за допомогою рук, ніг і корпусу, а також певного захисту, яке поєднується в різних варіантах вищезгаданих захисних прийомів від ударів руками та ногами.

Висновок. Специфічними особливостями змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у кікбоксингу є потреба виконання техніко-тактичних дій як руками, так і ногами у різні частини тіла суперника з метою досягнення переваги над ним та можливістю дострокового завершення поєдинку. Це ставить підвищені вимоги до проявів фізичних якостей при роботі різних м'язових груп спортсменів.

Перспективу подальших. У подальшому потрібно розробити методику тренування для удосконалення технічних дій кікбоксерів.

Література

1. Акоюн А.О. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / [авт. составит. А.О.Акоюн, Д.И.Долганов, Г.А.Королев и др.]. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с]
2. Атилов АА. Кик Боксинг Лоу-Кик. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 560 с.,
3. Галкин П.Ю. Индивидуальная структура тактики защитных действий в четырёхраундовом бою боксёров высокой квалификации / П.Ю.Галкин, С.М.Галикиев, В.А.Еганов. – Сборник научных трудов кафедры теории и методики борьбы; УралГАФК. – Челябинск, 2002. – Вып.V. – С. 66-69.]
4. Гожин ВВ, Малков ОБ. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования. М.: ФиС, 2008. – 232с.,
5. 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 / Гуцул Наталія Зеновіївна. – Львів, 2019. – 251 с.

6. Гуцул Н. З. Зіставлення показників техніко-тактичних дій кваліфікованих кікбоксерів на різних етапах багаторічної підготовки / Скирта О. С., Рихаль В. І. / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 5 К (113)19. – с. 94-101
7. Гуцул НЗ. Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою В: Арзютов ГМ, 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;5(75)16,с. 36–38.,
8. Еганов ВА. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге: дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. / Виктор Александрович Еганов. – Челябинск, 2005. – 171с.,
9. Калмыков ЕВ. Теория и методика бокса: ученик / под. общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с
10. Лапшина Г.Г. Основні підходи до урахування індивідуальних особливостей в підготовці кваліфікованих спортсменів з кікбоксингу / Гуцул Н.З., Котельник А.М., Рихаль В.І. / Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2018. – № 2. – 96-105 с.
11. Палатний А.Л. Планування тренувальних засобів загальної і спеціальної спрямованості на різних етапах багаторічної підготовки боксерів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт» / Артур Леонідович Палатний. – К., 2001. – 19 с
12. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. л-ра, 1997. – 583 с.
13. Платонов В. Н. Физическая подготовка спортсмена / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Киев : Олимп. лит., 1995. – 320 с.
14. Радченко Ю. Структура змагальної діяльності висококваліфікованих борців греко-римського стилю (на основі виступу у чемпіонаті світу серед молоді) / Ю. Радченко // Молода спортивна наука України, 2008. Т.1. С. 280-284
15. Романов ЮН. Особенности долговременной адаптации кикбоксеров в системе интегральной подготовки : автореф. дис. на получение науч. степени доктора биологических наук: спец. 03.03.01 «Физиология» / Романов Юрий Николаевич.– Челябинск, 2014. – 46с.
16. Саєнко В. Максимальна сила поодинокого удару рукою у каратистів-важкововиків / В. Саєнко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – №1. – С. 79-82.]
17. Скирта О.С. Аналіз ударної техніки кікбоксерів WPKA в розділі орієнтал з використанням новітніх технологій / О.С. Скирта, О.В. Хацаюк // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних единоборств: Ел. зб. тез VIII міжн. наук. – метод. конф. Вип.8: – Х.: Академія ВВ МВС України, 2014. – С.49-53.,
18. Скирта ОС. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки : [автореферат]. Дніпропетровськ, 2015. –20 с
19. Скирта ОС. Класифікація та шляхи вдосконалення захисних техніко-тактичних дій кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки / О.С. Скирта // Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту та валеології: Ел. збірн.наук.працьVIII міжн. наук. – метод. конф. Вип.8: – Х.: Академія ВВ МВС України, 2014. – С. 182-185
20. Степанов М.Ю. Индивидуализация предсоревновательной подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе стилевых различий : автореф. дис. на получение науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Михаил Юрьевич Степанов. – Набережные челны, 2011. – 24 с.,
21. Федутенко В. В., Володченко О. В., Яцук В. С., Дворецкий Г.Е. Кікбоксинг (версія ІСКА). Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ). К., 2018. 73 с.].
22. Щитов ВК. Кикбоксинг. Тренировка для начинающих с 37 по 73 / В.К. Щитов. – Ростов н/Дону: Феникс, 2004. – 416 с
23. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання і спорту. – Львів, 2001. – 18 с.
24. Bruse L. Self – Defense, but No kick, No squashy: Aikido Sports illustrated, 1970. – 155 p.
25. Pat O'Keeffe Kick boxing – a framework for success / Pat O'Keeffe. - Summersdale Publishers Ltd. Chichester. – 2002. – 160 p
26. Tsos A. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors / A. Tsos, L. Sushchenko, N. Bielikova, S. Indyka // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16(3). – Art 159. – P. 1008–1011. DOI: 10.7752/jpes.2016.03159.

References

1. Akopyan, AO. (2004) Rukopashnyy boy. Primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya detsko-yunosheskih sportivnyh shkol, spetsializirovannyh detsko-yunosheskih shkol olimpiyskogo rezerva / [avt. sostavit. A.O.Akopyan, D.I.Dolganov, G.A. Korolev i dr.]. – М.: Sovetskiy sport. 116 s
2. Atilov, AA. (2002) Kik Boksing Lou-Kik. – Rostov-na-Donu: Feniks. 560 s
3. Galkin, PY., Galikiev, S.M., Eganov, V.A (2002) Individualnaya struktura taktiki zaschitnyh deystviy v chetyriyohraundovom boyu boksYorov vyisokoy kvalifikatsii. Sbornik nauchnyh trudov kafedryi teorii i metodiki borbyi; UralGAFK. – Chelyabinsk,. – Vyip.V. – S. 66-69

4. Gozhin, VV, Malkov, OB. (2008) Teoreticheskie osnovy taktiki v sportivnykh edinoborstvakh: ucheb. dlya slushateley obrazovat. uchrezhdeniy i podrazdeleniy dopolnit. prof. obrazovaniya. M.: FiS. 232s.,
5. Hutsul, N. Z. (2019) Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kikkokseriv z urakhuvanniam riznykh styliv zmahalnoi diialnosti na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky : dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.01 / Hutsul Nataliia Zenoviivna. – Lviv. 251 s.
6. Hutsul, N. Z., Skyrta, O. S., Rykhal, V. I. (2019) Zistavlennia pokaznykiv tekhniko-taktychnykh dii kvalifikovanykh kikkokseriv na riznykh etapakh bahatorichnoi pidhotovky. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. – K. : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, Vypusk 5 K (113)19. – s. 94-101
7. Hutsul, N.Z. (2016) Pokaznyky absoliutnoi ta vidnosnoi syly poodynokovykh udariv kvalifikovanykh kikkokseriv indyvidualnykh styliv vedennia boiu V: Arziutov HM, redaktor. Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova. Serii 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Zb. nauk. pr. Kyiv. 5(75)16, s. 36–38.,
8. Eganov, VA. (2005) Metodika obucheniya zaschitnym tekhniko-takticheskim deystviyam v kikkoksinge: dis. ... kand. ped. nauk : spets. 13.00.04. / Viktor Aleksandrovich Eganov. – Chelyabinsk. 171s
9. Kalmyikov, EV. (2009) Teoriya i metodika boksa: uchenik / pod. obsch. red. E.V. Kalmyikova. – M.: Fizicheskaya kultura. – 272 s
10. Lapshyna, H.H., Hutsul, N.Z., Kotelnik, A.M., Rykhal, V.I. (2018) Osnovni pidkhody do urakhuvannia indyvidualnykh osoblyvostei v pidhotovtsi kvalifikovanykh sportsmeniv z kikkoksynhu. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu: Zbirnyk naukovykh statei. Fizychno vykhovannia ta sport. – Zaporizhzhia: Zaporizkyi natsionalnyi universytet. – № 2. – 96-105 s.
11. Palatnyi, AL. (2001) Planuvannia trenuvalnykh zasobiv zahalnoi i spetsialnoi spriamovanosti na riznykh etapakh bahatorichnoi pidhotovky bokseriv: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu: spets. 24.00.01. «Olimpiyskiy i profesiyniy sport» / Artur Leonidovych Palatnyi. – K. – 19 s
12. Platonov, V. N. (1997) Obschaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev : Olimp. I-ra, – 583 s.
13. Platonov, V. N., Bulatova, M. M. (1995) Fizicheskaya podgotovka sportsmena – Kiev : Olimp. lit., – 320 s.
14. Radchenko, Yu. (2008) Struktura zmahalnoi diialnosti vysokokvalifikovanykh bortsiv hreko-rymskoho stylu (na osnovi vystupu u chempionati svitu sered molodi). Moloda sportyvna nauka Ukrainy. T.1. S. 280-284
15. Romanov, Yu N. (2014) Osobennosti dolgovremennoy adaptatsii kikkokserov v sisteme integralnoy podgotovki : avtoref. dis. na poluchenie nauch. stepeni doktora biologicheskikh nauk: spets. 03.03.01 «Fiziologiya» / Romanov Yuriy Nikolaevich.– Chelyabinsk., – 46s.
16. 19. Saienko, V. (2008) Maksymalna syla poodynokoho udaru rukoiu u karatystiv-vazhkovohovykiv / V. Saienko // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. №1. – S. 79-82
17. Skyrta, OS., Khatsaiuk, O.V. (2014) Analiz udarnoi tekhniki kikkokseriv WPKA v rozdilii oriantal z vykorystanniam novitnykh tekhnolohii. Aktualni problemy rozvytku tradytsiinykh i skhidnykh yedynoborstv. El. zb. tez VIII mizhn. nauk. – metod. konf. Vyp.8: – Kh.: Akademiia VV MVS Ukrainy. S.49-53
18. Skyrta, OS. (2015) Vdoskonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti kikkokseriv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky : [avtoreferat]. Dnipropetrovsk. 20 s
19. Skyrta, OS. (2014) Klasyfikatsiia ta shliakhy vdoskonalennia zakhysnykh tekhniko-taktychnykh dii kikkokseriv u rozdilii oriantal na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky. Suchasni tekhnolohii v haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu ta valeolohii: El. zbirn.nauk.pratsVIII mizhn. nauk. – metod. konf. Vyp.8: – Kh.: Akademiia VV MVS Ukrainy. S. 182-185
20. Stepanov, M.Yu. (2011) Individualizatsiya pedsorevnovatelnoy podgotovki kvalifitsirovanykh kikkokserov na osnovi stilevikh razlichiy : avtoref. dis. na poluchenie nauch. stepeni kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya sportivnoy trenirovki, ozdorovitelnoy i adaptivnoy fizicheskoy kulturyi» / Mihail Yurevich Stepanov. – Naberezhnyie chelny. 24 s
21. Fedutenko, V. V., Volodchenko, O. V., Yashchuk, V. S., Dvoretzkyi, H.E. (2018) Kikkoksynh (versii ISKA). Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil (DluSSH). K. 73 s
22. Shchytov, VK. (2004) Kykkoksynh. Trenyrovka dlia nachynaiushchykh s 37 po 73. – Rostov n/Donu: Fenyks. – 416 s
23. Iaremko, M. O. (2001) Vdoskonalennia shvydkisno-sylovykh yakostei v udarnykh pryiomakh kikkokseriv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky : avtoref. dys. ... kand. nauk fiz. vykhovannia i sportu. – Lviv. 18 s.
24. Bruse, L. (1970) Self – Defense, but No kick, No squashy: Aikido Sports illustrated. 155 p.
25. Pat, O'Keeffe (2002) Kick boxing – a framework for success / Pat O'Keeffe. - Summersdale Publishers Ltd. Chichester. 160 p
26. Tsos, A., Sushchenko, L., Bielikova, N., Indyka, S. (2016) Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors / A. Tsos, // Journal of Physical Education and Sport. Vol. 16(3). – Art 159. – P. 1008–1011. DOI: 10.7752/jpes.2016.03159.