СкиртаОлегСергійовичВдосконаленнятехнікотактичноїпідготовленостікікбоксерівнаетапіспеціалізованоїбазовоїпідготовкиДисертаціяканднаукзфізвихованнятанаукДніпропетрдержінтфізкультуриіспортуДніпропетровськс

Міністерство освіти і науки України

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

На правах рукопису

**СКИРТА ОЛЕГ СЕРГІЙОВИЧ**

УДК 796.8:796.5

**ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

24.00.01. – олімпійський і професійний спорт

**Дисертація**

на здобуття наукового ступеня кандидата наук

з фізичного виховання та спорту

Науковий керівник:

Горбенко Василь Петрович, к.пед.н, доцент

Дніпропетровськ – 2015

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ** ……………………………………………………. | 5 |
| **ВСТУП** ………………………………………………………………………… | 6 |
| **РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ  ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ УМОВНИХ ДВОБОЇВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ЕДИНОБОРСТВАХ**……………………………………… | 12 |
| 1.1. Особливості та основні завдання етапу спеціалізованої базової підготовки в єдиноборствах…………………………………………………… | 12 |
| 1.2. Основи техніко-тактичної підготовки на етапі  спеціалізованої базової підготовки в спортивних єдиноборствах………….. | 14 |
| 1.2.1. Особливості техніки і технічна підготовка в єдиноборствах….. | 19 |
| 1.2.2. Особливості тактики і тактична підготовка в єдиноборствах… | 22 |
| 1.2.3. Основні закономірностіформування техніко-тактичні дії в «ударних» єдиноборствах (в нападі та захисті) ……………………………... | 26 |
| 1.3. Особливості техніко-тактичних дій в розділах кікбоксінгу …….. | 40 |
| 1.4. Умовний двобій, як засіб вдосконалення техніко-тактичних дій в нападі і в захисті в ударних спортивних єдиноборствах …………………. | 42 |
| 1.4.1. Характеристика та класифікація видів умовних двобоїв у бойових і спортивних єдиноборствах ………………………………………... | 43 |
| Висновки до першого розділу ………………………………………………... | 46 |
| **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ……………** | 49 |
| 2.1. Методи дослідження ………………………………………………. | 49 |
| 2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури ………………………… | 49 |
| 2.1.2. Узагальнення досвіду спортивної практики …………………… | 49 |
| 2.1.3. Педагогічне спостереження ……………………………………... | 50 |
| 2.1.4. Педагогічне тестування ………………………………………...... | 51 |
| 2.1.5. Інструментальні методи …………………………………………. | 54 |
| 2.1.6. Біомеханічний аналіз …………………………………………….. | 54 |
| 2.1.7. Метод експертних оцінок ………………………………………. | 55 |
| 2.1.8. Педагогічний експеримент ……………………………………… | 58 |
| 2.1.9. Методи математичної статистики ……………………………… | 58 |
| 2.2. Організація дослідження ………………………………………….. | 60 |
| **РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В РИНГОВИХ РОЗДІЛАХ КІКБОКСІНГУ** …………… | 63 |
| 3.1. Особоливості техніко-тактичних дій у змагальній діяльності кікбоксерів високої кваліфікації ……………………………………………… | 63 |
| 3.2. Аналіз та характерні ознаки змагальної діяльності кікбоксерів високої кваліфікації в розділі орієнтал………………………………………. | 71 |
| 3.3. Характеристика техніко-тактичних дій у змагальній діяльності кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки …………………... | 89 |
| 3.4. Рівень самооцінки техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки …………………… | 93 |
| Висновки до третього розділу ………………………………………………... | 95 |
| **РОЗДІЛ 4. МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КІКБОКСЕРІВ У РОЗДІЛІ ОРІЄНТАЛ, НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ** ………………………………………………………………... | 100 |
| 4.1. Шляхи формування завдань в умовних двобоях у кікбоксингу | 100 |
| 4.2. Особливості методики вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів у розділі орієнтал, на етапі спеціалізованої базової підготовки …………………………………………………………….. | 104 |
| 4.3. Визначення ефективності експериментальної методики за критеріями оцінки техніко-тактичної підготовленості …………………….. | 125 |
| 4.3.1. Рівень техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів наприкінці етапу спеціалізованої базової підготовки (за методом О.П. Фролова та В.А. Єганова) …………………………………………………...... | 127 |
| 4.3.2. Дослідження рівня завадостійкості і мінімальної тактичної інформативності кікбоксерів за допомогою біомеханічного аналізу наприкінці етапу спеціалізованої базової підготовки ………………………. | 139 |
| 4.3.3. Аналіз просторових та часових показників завадостійкості кікбоксерів наприкінці етапу спеціалізованої базової підготовки …………. | 141 |
| 4.3.4. Аналіз показників мінімальної тактичної інформативності кікбоксерів наприкінці етапу спеціалізованої базової підготовки ………… | 150 |
| 4.3.5. Комплексна оцінка рівня техніко-тактичної підготовленості на підставі експертного аналізу і самоаналізу кікбоксерів у розділі орієнтал .. | 154 |
| Висновки до четвертого розділу ……………………………………………… | 158 |
| **РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ  ДОСЛІДЖЕННЯ** ……………………………………………………………... | 163 |
| **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ** …………………………………………... | 177 |
| **ВИСНОВКИ** ………………………………………………………………….. | 184 |
| **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** …………………………………. | 187 |
| **ДОДАТКИ** ………………………………………………………………......... | 215 |

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

**Nус** – кількість виконаних ударних дій в середньому за раунд

**Nзс** – кількість виконаних захисних дій в середньому за раунд

**КЕ** – коефіцієнт ефективності

**Кен** – коефіцієнт ефективності в нападі

**Кез** – коефіцієнт ефективності в захисті

**Кеу** – коефіцієнт ефективності ударів

**Кеур** – коефіцієнт ефективності ударів руками

**Кеун** – коефіцієнт ефективності ударів ногами

**Кеук** – коефіцієнт ефективності ударів колінами

**Кеад** – коефіцієнт ефективності активних дій

**Кеа** – коефіцієнт ефективності атаки

**Кекав** – коефіцієнт ефективності контратаки у відповідь

**Кеказ** – коефіцієнт ефективності контратаки назустріч

**Кезур** – коефіцієнт ефективності в захисті від ударів руками

**Кезун** – коефіцієнт ефективності в захисті від ударів ногами

**Кезук** – коефіцієнт ефективності в захисті від ударів колінами

**Пру** – показник різноманітності ударів

**Пщд** – показник щільності двобою

**КГ** – контрольна група

**ЕГ** – експериментальна група

**ВСТУП**

**Актуальність.** Кікбоксинг є відносно молодим видом спорту, що розвивається за декількома версіями і розширює свою географію, набуваючи великої популярності в суспільстві, особливо серед дітей підліткового та юнацького віку (Б.Б. Шаповалов, Є.Г. Дворецький, 2010; І.М. Деркаченко, 2012; Ю.М. Романов, 2014). Одна з найбільш поширених версій – кікбоксинг WPKA, який в Україні представляє Український Союз Кікбоксингу (УСК). Кікбоксинг WPKA є офіційно визнаним в Україні видом спорту. Міністерство України у справах сім’ї, молоді та спорту своїм наказом № 2014 від 15.06.2009 р. надало УСК статус національної спортивної організації.

Сьогодні, на думку багатьох фахівців, одним із перспективних напрямків вирішення проблеми підвищення ефективності системи підготовки спортсменів є удосконалення техніки рухових дій, що є важливим і невід’ємним компонентом цілісної системи спортивного тренування, оскільки техніка є однією з вирішальних складових у реалізації рухового потенціалу спортсмена (В.М. Платонов, 2004, Ю.К. Гавердовський, 2007; В.О. Кашуба, 2010 та ін.).

Результати змагальної діяльності залежать від рівня різних сторін підготовленості спортсмена, але особливу увагу на етапі спеціалізованої базової підготовки вчені приділяють техніко-тактичній підготовленості.

Проблема підвищення техніко-тактичної підготовленості спортсменів за останні роки вивчалася широким колом фахівців у різних видах єдиноборств (А.З. Естмесов, 2006; В.Н. Ост’янов, А.І. Гриб, О.В. Копачко, 2010; А.С. Ровний, В.В. Романенко, І.М. Пашков, 2013; В.А. Кілельов, В.Н. Черемісінов, 2013; С.В. Кіприч, 2014).

Окремі аспекти цієї проблеми також розглядали науковці з кікбоксингу. Так, питання технічної підготовленості кікбоксерів представлені у роботах Д. Перекки (2004), С.Є. Бакулєва, М.В. Назаренка, Д.А. Момота (2007), А.І. Агафонова (2013), підвищення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів знайшло відображення у дослідженнях А.Д. Сидорова (2002), В.А. Єганова (2005), В.П. Лук’яненка (2010), особливості спеціальної фізичної підготовленості розглядалися у працях М.О. Яремка (2001), І. Деркаченка (2012), Е.В. Кладова (2011).

Особливу увагу треба звернути на вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки, що в подальшому забезпечить необхідну активність, ефективність, різноманітність, завадостійкість і мінімальну тактичну інформативність техніки, які необхідні для успішної змагальної діяльності на наступних етапах підготовки (Р.Н. Холодницький, 2011; Н.Ю. Неробеєв, 2013).

На думку В.І. Філімонова (2009), одним із напрямів процесу вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів є формування високої ефективності дій у нападі та захисті під час поєдинку завдяки застосуванню умовних двобоїв. Науковці Б.Б. Шаповалов та Е.Г. Дворецький (2010) вказують на те, що умовний бій являє собою тренувальну форму реального поєдинку, у якому, завдяки певному обмеженню технічного арсеналу в нападі і захисті або шляхом надання певних тактичних настанов обом суперникам, відбувається вдосконалення техніко-тактичної майстерності. Таким чином, підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості спортсменів-єдиноборців за допомогою умовних двобоїв є важливим резервом у досягненні високих спортивних результатів.

Однак проблема вдосконалення техніко-тактичної підготовленості за допомогою умовних двобоїв у кікбоксингу в розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки вивчена недостатньо, що негативно впливає на ефективність тренувального процесу і досягнення високих спортивних результатів.

**Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано згідно з темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.1.8. «Науково-методичні підходи вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації в різних видах спорту» (номер державної реєстрації 0106U011727); Міністерства освіти і науки, молоді та спорту на 2011-2015 рр. та за темою 2.6. «Теоретико-методичні основи вдосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» (номер державної реєстрації 0111U001168).

Роль автора у виконанні теми полягає у розробці методики вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Мета дослідження** – теоретично та експериментально обґрунтувати методику вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки для підвищення рівня змагальної діяльності.

**Завдання дослідження:**

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури вивчити стан проблеми вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2. Вивчити особливості техніко-тактичних дій кікбоксерів у змагальній діяльності рингового розділу орієнтал.

3. Визначити рівень техніко-тактичних дій, які впливають на ефективність змагальної діяльності кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

4. Розробити та експериментально перевірити ефективність методики вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів у розділі кікбоксингу орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Об’єкт дослідження** – техніко-тактична підготовленість кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Предмет дослідження** – засоби та методи вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; анкетування; педагогічні (спостереження, тестування, експеримент); інструментальний метод (відеозйомка); метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

**Наукова новизна:**

- вперше розроблено й обґрунтовано методику вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки, на основі різних за спрямованістю алгоритмів побудови умовних двобоїв, що сприяє підвищенню таких параметрів техніко-тактичної підготовленості спортсменів, як ефективність і варіативність, завадостійкість і мінімальна тактична інформативність техніки, з урахуванням специфіки ведення кікбоксерського поєдинку в розділі орієнтал;

- вперше визначено, що у змагальній діяльності найбільш ефективними техніко-тактичними діями кікбоксерів у рингових розділах кікбоксингу є: удари колінами і ногами, контратаки назустріч і у відповідь;

- вперше застосовано комплексний підхід до визначення надійності та ефективності техніко-тактичних дій кікбоксерів у розділі орієнтал, який базується на використанні різних систем оцінки змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки;

- вперше визначено часові і просторові характеристики чотирьох найбільш ефективних комбінацій ударних дій кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки за допомогою відеокомп’ютерної програми експрес-аналізу техніки єдиноборств «Katsumoto»;

- розширено дані щодо використання засобів та методів технічної підготовленості кікбоксерів з урахуванням особливостей рингового розділу орієнтал;

- доповнено дані щодо рівня техніко-тактичної підготовленості на етапі спеціалізованої базової підготовки кікбоксерів у розділі орієнтал.

**Практичне значення одержаних результатів** полягаєу впровадженні в тренувальний процес кікбоксерів різних за спрямованістю алгоритмів побудови умовних двобоїв у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки. Розроблена методика була впроваджена в навчально-тренувальний процес ГО СК «Гермес» м. Кременчук, ГО «Клуб єдиноборств «ДРАКОН» м. Миргород, збірної команди Полтавської області з кікбоксингу ГО «Полтавська обласна федерація кікбоксінгу WPKA» і збірної команди України з кікбоксінгу ГО «Український Союз Кікбоксингу».

Теоретичні положення дисертаційного дослідження знайшли своє відображення в лекційному курсі з дисципліни «Система підготовки спортсменів у професійному та неолімпійському спорті» підготовки студентів ОКР «Магістр» зі спеціальності «Професійний та неолімпійський спорт» Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, що підтверджується актами впровадження.

**Особистий внесок здобувача полягає** у визначенні напрямку дослідження, виконанні основного обсягу теоретичної роботи, безпосередній організації і проведенні досліджень, аналізі, обробці та впровадженні результатів дослідження, узагальненні висновків.

В опублікованих роботах, виконаних у співавторстві, дисертанту належать результати експериментальних досліджень, їх аналіз та інтерпретація.

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення і результати дослідження було представлено на VІІ та VІІІ Міжнародних науково-практичних конференціях «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2012, 2013), на VІ Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2013), на VІІІ Міжнародній науково-методичній конференції «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств» (Харків, 2014), на VІІІ Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту та валеології» (Харків-Кременчук, 2014), на регіональній конференції молодих вчених «Молоді науковці – спорту Придніпров'я» (Дніпропетровськ 2012), на Всеросійській науково-практичній конференції «Перспективи розвитку студентського спорту» (Воронеж, 2014).

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи викладено у 10 публікаціях, з них 6 – у фахових періодичних виданнях України, 5 з яких входять до наукометричних видань, 1 – публікація у міжнародному збірнику, 3 – роботи апробаційного характеру.

**ВИСНОВКИ**

1. Теоретичний аналіз вітчизняних і зарубіжних джерел показав, що однією з найважливіших складових досягнення високого спортивного результату в кікбоксингу є техніко-тактична підготовленість, яка забезпечується результативністю, ефективністю та стабільністю ударних дій. Встановлено, що використання умовного двобою як методу роботи з партнером дозволяє покращити результати змагальної діяльності у єдиноборствах. Однак методика використання умовних двобоїв недостатньо обґрунтована у кікбоксингу. У зв’язку з цим набуває необхідності розв’язання проблеми вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки за допомогою алгоритмів побудови умовних двобоїв, які враховують результативність, ефективність та стабільність техніко-тактичних дій у змагальній діяльності, що дозволить спортсменам досягти найвищого рівня готовності до головних стартів року у кікбоксінгу.

2. Аналіз анкетування висококваліфікованих спортсменів і тренерів показав, що 50-70% респондентів у змагальній діяльності в розділі орієнтал надають перевагу ударам ногами, близько 77% вважають середню і ближню дистанцію ведення бою пріоритетною. Серед ударів руками ефективними вважаються: боковий – 69% і прямий удар – 84% в голову, серед ударів ногами – прямий удар коліном у тулуб – 80% і раунд-кік уздовж стегна – 76%. Встановлено, що високу ефективність мають такі комбінації ударів: прямий лівою в голову – прямий правою в голову – прямий лівим коліном у тулуб – 50%, прямий правою в голову – боковий лівою в голову – раунд-кік правою ногою в стегно – 42%. Визначено, що 90% респондентів вважають доцільними до використання у змагальній діяльності двоударних техніко-тактичних дій у нападі.

3. За результатами експертної оцінки змагальної діяльності кікбоксерів високої кваліфікації виявлено, що високу результативність у двобоях у розділі орієнтал мають: удари ногами (раунд-кік, сайд-кік та фронт-кік), де коефіцієнт ефективності склав – 0,56 ум.од., колінами (прямі із захватом і без та бокові із захватом) – 0,67 ум.од., виконання атаки – 0,49 ум.од., контратаки у відповідь – 0,51 ум.од. та назустріч – 0,67 ум.од.

4. Аналіз змагальних двобоїв кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки у розділі орієнтал дозволив встановити показники техніко-тактичних дій, які впливають на ефективність змагальної діяльності: удари ногами, де коефіцієнт ефективності становив 0,49 ум.од., колінами – 0,54 ум.од. і контратаки назустріч – 0,62 ум.од. Доведено, що 30% – 42,3% досліджених кікбоксерів мали низький, 50,1% – 60% – середній та 3,3% – 10% – високий рівень техніко-тактичної підготовленості.

5. Встановлено, що при виконанні двоударних комбінацій на швидкість у констатувальному експерименті 35,1% – 46,2% кікбоксерів мають низький рівень, 50,4% – 56,3% – середній та 3,3% – 8,6% – високий рівень техніко-тактичної підготовленості. Отримані дані свідчать про необхідність удосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки в розділі орієнтал.

6. Розроблена методика вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів базується на обґрунтуванні алгоритмів побудови умовних двобоїв з урахуванням особливостей змагальної діяльності. Структура та зміст різних за спрямованістю алгоритмів умовних двобоїв побудована з урахуванням особливостей річного планування у кікбоксингу, спрямованості мікро- і мезоциклів, календаря змагань та специфіки змагальної діяльності кікбоксерів у розділі орієнтал. Сутність алгоритмів полягала у регламентації кількості та видів техніко-тактичних дій в атаці і контратаці у ході умовного двобою, а також включала технічні прийоми, притаманні розділу орієнтал, які моделювали найпоширеніші ситуації змагального двобою.

7. Аналіз результатів впровадження розробленої методики в експериментальній групі дозволив констатувати достовірні зміни (p<0,05) покращення таких показників: коефіцієнт ефективності ударів зріс на 13,5%, ударів руками – на 12,5%, ногами – на 3,8%, колінами – на 34,4%; коефіцієнт ефективності атаки збільшився – на 12,5%, контратаки у відповідь – на 8,5%, контратаки назустріч – на 34,4%; надійність атаки за допомогою ударів руками збільшилася на 17,3%, ногами 21,3%, колінами на 14%, контратаки у відповідь за допомогою ударів руками на 14,8%, ногами на 14,3%, колінами на 14,3%, контратаки назустріч за допомогою ударів руками на 11,3%, ногами на 12,8%, колінами на 17,8%. У контрольній групі достовірні зміни (p<0,05) відбулися лише у показниках коефіцієнту ефективності ударів руками – 9% і колінами – 10,6% та контратаки у відповідь – 6,3%.

8. Результати біомеханічного аналізу показали, що у кікбоксерів експериментальної групи траєкторія руху ударної ланки до і після виконання вправ, які впливають на вестибулярний апарат, не мала достовірних відмінностей (p<0,05) в усіх чотирьох комбінаціях, тоді як кікбоксери контрольної групи не мали достовірних відмінностей лише у двох комбінаціях. Визначення рівня завадостійкості в експериментальній групі мало достовірні зміни (p<0,05) покращення мінімальної тактичної інформативності техніки під час виконання всіх чотирьох комбінацій ударів на 2,1% – 2,6%, а у контрольній групі достовірні зміни цих показників відбулися лише на 0,9% – 1,9%.

9. Використання запропонованої методики застосування алгоритмів побудови умовних двобоїв у річному циклі підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в розділі орієнтал сприяло покращенню техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів, що дає можливість рекомендувати її впровадження в навчально-тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Перспективи подальших досліджень полягають у розв’язанні проблеми визначення відмінностей у техніко-тактичній підготовці кікбоксерів-аматорів і кікбоксерів-професіоналів на етапах підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Агафонов А.И. Биомеханический анализ техники ударов ногами кикбоксёров различных квалификационных групп / А.И. Агафонов // Фундаментальные исследования. – Пенза: ИД «Академия естествознания». – 2013. - №10 (часть 9). - С. 2031-2035.
2. Айгубов Н.М. Физическая подготовка студентов нефизкультурного вуза средствами кикбоксинга: 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» / Нариман Магомедович Айгубов. – Шуя, 2010 – 24с.
3. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движения / Ф.К. Агашин. – М: Физкультура и спорт, 1977. – 208с.
4. Ананченко К.В. Технико-тактическая подготовка дзюдоистов високого класса на основе анализа модельних характеристик: дис. …канд. наук з физич. восп. и спорта: спец. 24.00.01 « Олимпийский и профессиональный спорт» / Ананченко Константин Владимирович. – Харьков. – 2006. – 177с.
5. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1980. – 196 с.
6. Антонюк О. Техніка виконання поштовху важкоатлетами високої кваліфікації різних вагових категорій / Олександр Антонюк. - Спортивний вісник Придніпров’я. – 2010. - №3. – С. 100-102
7. Арцишевский В. Бокс / В. Арцишевский, под ред. учебно-технического комитета МГСФК. – М.: Новая Москва, 1926. – 21с.
8. Атилов А.А. Кик Боксинг Лоу-Кик / А.А. Атилов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 560 с.
9. Атилов А.А. Современный бокс / А.А. Атилов. – М.: Фенис, 2003. – 640 с.
10. Атум С.Т. Методика совершенствования техники защитных действий в боксе: 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» / С.Т. Атум. - Белорус. гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2002. – 19 с.: ил.
11. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарина. – М.: Просвящение, 1990. – 463 с.
12. Бакулев С.Е. Основы подготовки в кикбоксинге: учеб. пособие / С.Е. Бакулев, М.В. Назаренко, Д.А. Момот. – СПб.: Федер. агентство по физ. культуре и спорту, 2007. – 204 с.
13. Бакулев С.Е. Теория и методика обучения кикбоксингу : учеб.-метод. пособие / С.Е. Бакулев, М.В. Назаренко. – СПб.: С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 141 с.
14. Барановский В.В. Приемы айкидо и каратэ / В.В. Барановский,   
    Ю.Н. Кутырев. – М.: Здоровье народа, 1992. – 144 с.