

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЄДИНОБОРЦІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Гуцул Наталія

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Анотації:

Стаття присвячена аналізу спеціальної фізичної підготовки єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки. **Мета статті** полягає у вивченні в сучасних умовах проблематики спеціальної фізичної підготовки єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки. **Методи дослідження:** узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, а також Інтернет-ресурсів. У сучасних умовах розвитку висувуються високі вимоги до різних сторін підготовленості єдиноборців на всіх етапах багаторічної підготовки. Основна увага приділялась удосконаленню спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, яка є одним із головних чинників для досягнення максимального результату в змагальній діяльності єдиноборців. Дані спеціальної літератури свідчать про те, що однією з гострих проблем у теорії та практиці спорту виступає саме підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки єдиноборців, актуальність якої зростає з покращенням спортивних результатів. Розвиток кікбоксингу на сучасному етапі вимагає від спортсменів-єдиноборців високого рівня спеціальної фізичної підготовленості, яка разом з техніко-тактичною та психологічною підготовленістю є основою спортивної майстерності. Важливим фактором для підвищення майстерності кваліфікованих кікбоксерів, який відображає сучасні правила змагань з кікбоксингу, є послідовний розвиток спеціальних фізичних якостей (швидкісно-силові якості, швидкісна та спеціальна витривалість), які безпосередньо впливають на ефективність застосування різноманітного арсеналу техніко-тактичних дій кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності. За останні роки було проаналізовано рекомендації спеціалістів у сфері спорту, де описувалось, що вирішення проблеми вдосконалення спеціальної фізичної підготовки єдиноборців доцільніше здійснювати на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Features of special physical training of single fighters at the stage of specialized basic training.

The article is devoted to the analysis of special physical training of single fighters at the stage of specialized basic training at the present stage. According to the data of the special literature, one of the pressing problems in the theory and practice of sports is the increase in the effectiveness of the special physical training of wrestlers, the relevance of which increases with the improvement of sports results. In recent years, the recommendations of experts in the field of sports have been analyzed, where it was described that the solution in the problem of improving the special physical training of single fighters is expedient to carry out at the stage of specialized basic training. Abstract. The article is devoted to the analysis of special physical training of single fighters at the stage of specialized basic training at the present stage. At the present stage of sport development, which places high demands on different aspects of the preparedness of single-team at all stages of long-term preparation. The main attention was paid to improving the special physical fitness of athletes, which is one of the main factors for achieving the maximum result in the competitive activities of martial arts. According to the data of special literature, one of the pressing problems in the theory and practice of sports, namely, is the increase in the effectiveness of special physical training of martial arts, the relevance of which increases with the improvement of sports results. At the present stage, the development of kickboxing requires single-player sportsmen of a high level of special physical training, which, with technical-tactical and psychological training, is the main aspect of athletic skill. An important factor for increasing the skill of skilled kickboxers, which reflects the current rules of kickboxing competitions, and the consistent development of special physical qualities (speed-strength qualities, high endurance and special endurance) that directly affects the effectiveness of the use of a variety of arsenal of technical and tactical actions of kickboxers from taking into account different styles of competitive activities. According to the scientific and methodological and special literature, one of the pressing problems in the theory and practice of sport is the increase in the effectiveness of special physical training of wrestlers, the relevance of which increases with the increase of sports results. In recent years, the recommendations of experts in the field of sports have been analyzed, where it was described that the solution of the problem of improving the special physical training of martial arts is expedient to carry out at the stage of specialized basic training.

Особенности специальной физической подготовки единоборцов на этапе специализированной базовой подготовки.

Статья посвящена анализу специальной физической подготовки единоборцев на этапе специализированной базовой подготовки. **Цель статьи** заключается в изучении в современных условиях проблематики специальной физической подготовки единоборцев на этапе специализированной базовой подготовки. **Методы исследования:** обобщение научно-методической и специальной литературы, а также Интернет-ресурсов. В современных условиях развития предъявляются высокие требования к различным сторонам подготовленности единоборцев на всех этапах многолетней подготовки. Основное внимание уделялось совершенствованию специальной физической подготовленности спортсменов, которая является одним из главных факторов для достижения максимального результата в соревновательной деятельности единоборцев. Данные специальной литературы свидетельствуют о том, что одной из острых проблем в теории и практике спорта выступает именно повышение эффективности специальной физической подготовки единоборцев, актуальность которой возрастает с улучшением спортивных результатов. Развитие кикбоксинга на современном этапе требует от спортсменов-единоборцев высокого уровня специальной физической подготовленности, которая вместе с технико-тактической и психологической подготовленностью является основой спортивного мастерства. Важным фактором для повышения мастерства квалифицированных кикбоксеров, который отражает современные правила соревнований по кикбоксингу, является последовательное развитие специальных физических качеств (скоростно-силовые качества, скоростная и специальная выносливость), которые непосредственно влияют на эффективность применения разнообразного арсенала технико-тактических действий кикбоксеров с учетом различных стилей соревновательной деятельности. За последние годы были проанализированы рекомендации специалистов в сфере спорта, где описывалось, что решение проблемы совершенствования специальной физической подготовки единоборцев целесообразнее осуществлять на этапе специализированной базовой подготовки.

Ключові слова:

індивідуальний підхід, єдиноборці, спеціальна фізична підготовка, етап спеціалізованої базової підготовки.

individual approach, single fighter, special physical training, stage of specialized basic training.

индивидуальный подход, единоборцы, специальная физическая подготовка, этап специализированной базовой подготовки.

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень і публікацій. Східні єдиноборства на сучасному етапі активно розвиваються на територіях країн СНД. Практика східних єдиноборств втілює оздоровчий, спортивний і прикладний напрямки, які

формується зі спеціальних навчальних програм для систематичного застосування різними верствами населення. Спортивний напрямок надає можливість реалізувати набуту майстерність у змагальній діяльності, що передбачає виборювання нагород різного рангу та прославлення країни, міста, спортивного клубу або школи, себе та тренерської бригади тощо. Проте, на окремих етапах багаторічного спортивного вдосконалення, обґрунтованих професором В. М. Платоновим [13], необхідно дотримуватися теоретичних розробок, що визначають оптимальні умови прояву функціональних характеристик, розвитку рухових якостей, особливостей нервової системи тощо.

На сучасному етапі розвитку висуваються високі вимоги до різних сторін підготовленості єдиноборців на всіх етапах багаторічної підготовки [4, 5, 10, 13]. Основна увага приділялась удосконаленню спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, яка є одним із головних чинників для досягнення максимального результату в змагальній діяльності єдиноборців [4, 5, 15].

Спеціалісти акцентують свою увагу на індивідуалізації та диференціації засобів і методів спортивного тренування, а також розробки нових підходів до підвищення ефективності тренувального процесу єдиноборців на етапі спеціальної базової підготовки, важливим завданням якого є орієнтація тренувального процесу на максимальну реалізацію потенціалу спортсменів у змагальній діяльності [4, 5, 10, 13].

Аналіз науково-методичної літератури показав незначну кількість досліджень щодо застосування індивідуального підходу при вдосконаленні спеціальної фізичної підготовленості єдиноборців з урахуванням різних стилів змагальної діяльності («ігровик», «темповик», «нокаутер») на етапі спеціалізованої базової підготовки [4, 5, 10].

Мета статті полягає у вивченні в сучасних умовах проблематики спеціальної фізичної підготовки єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження: узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, а також Інтернет-ресурсів.

Виклад основного матеріалу. Різноманітні аспекти східних єдиноборств висвітлені в ряді публікацій фахівців [1, 6, 9, 10, 12, 14, 15]. Науковці приділяли велику увагу етапу спеціалізованої базової підготовки єдиноборців [4, 5] щодо широкого застосування засобів, які дозволяють максимально підвищити потенціал організму єдиноборця, не застосовуючи великого обсягу роботи, який максимально наближений за характером до змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах.

Автор І. В. Деркаченко [10, с. 8] описує, що індивідуальність прийнято розуміти як наявність якоїсь неповторної своєрідності, будь-якого явища або процесу. В галузі наукових знань, пов'язаних з вивченням людини як біологічного виду, вона характеризується сукупністю специфічних, властивих лише їй рис і полягає в своєрідному поєднанні спадкових і набутих властивостей [10, с.18]. Індивідуальність рухових здібностей, що виявляється в певних видах діяльності, формується як фенотип в ході вікового розвитку індивіда під впливом факторів середовища та цілеспрямованого навчання. Однак, вона більш істотною мірою зумовлена генетичним фактором [10, с.18].

Науковець І. В. Деркаченко [10] досліджував індивідуальний підхід, який обумовлювався критеріями, опираючись на які можна з високим ступенем надійності здійснювати диференціацію спортсменів по їх індивідуальним ознакам. Перелік критеріїв дуже різноманітний, тому проблема індивідуалізації тренувального процесу спортсменів поки не знайшла свого остаточного вирішення. При цьому слід зазначити, що в якості таких критеріїв, як правило в різних їх поєднаннях, фахівцями традиційно використовуються наступні ознаки: ступінь біологічної зрілості; структурні особливості моторики; стан психомоторики; фізичний розвиток; конституційні особливості; стан різних сторін підготовленості; властивості вищої нервової та психічної діяльності; специфіка протікання адаптаційних процесів; морфофункціональні, психофізіологічні, медико-біологічні й інші

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

показники. У видах єдиноборств дослідження цієї проблеми найбільш часто здійснювалося в двох напрямках:

- психофізіологічному, де основна увага акцентувалася на вивченні психомоторики, особливостей нервової системи, темпераменту спортсменів тощо;
- функціонально-педагогічному, який вивчає функціональні та морфологічні показники суб'єктів, а також кількісну та якісну оцінку рухових здібностей спортсменів.

Автори [8, с. 59] прийшли до висновку, що володіння настільки різноманітною інформацією про спортсмена з метою її використання в практиці, якщо і можливо, то лише теоретично. Саме тому, в тих випадках, коли мова йде про застосування індивідуального підходу в реальній практиці спорту, слід говорити не про абсолютну, а про відносну індивідуалізацію.

Науковці [7, с. 16 – 20], досліджували основні причини «відносності» індивідуального підходу: традиційно в практиці враховуються індивідуальні особливості не окремо взятого спортсмена, а деякої їх сукупності, яка має певну схожість специфічних рис. Цей підхід реалізується в тренувальному процесі, як правило, не впродовж усієї його тривалості, а епізодично, в окремо взятих структурних побудовах річного циклу або в найбільш значущих видах підготовки спортсмена (індивідуалізація процесу підготовки спортсмена передбачає його орієнтацію на переважне стимулювання тільки тих його здібностей або ознак сукупного прояву, акцентований розвиток яких сприяв би ефективному формуванню необхідного фонду рухових навичок, а також підвищенню рухового потенціалу) тощо. В цілому, причин, за якими індивідуалізація тренувального процесу не може бути реалізована в практиці в повному обсязі, можна навести безліч. Спроби вирішення цієї проблеми робилися фахівцями неодноразово. Однак, незважаючи на всю її актуальність, вона не отримала поки належного наукового обґрунтування.

Є. В. Калмиков [12] зазначав, що процес формування спортивної майстерності єдиноборців нерозривно пов'язаний з поглибленою морфофункціональною спеціалізацією їх організму, зумовленою специфікою рухового режиму змагальної діяльності. У зв'язку з цим, індивідуалізація процесу підготовки єдиноборців повинна передбачати використання в якості «об'єкта впливу» переважно їх рухові здібності та техніко-тактичні дії, тому що психофізіологічна сфера має біологічну основу, тому досить консервативна. Однак, при цьому слід враховувати, що цей процес необхідно здійснювати в суворій відповідності з індивідуально-типологічними особливостями спортсменів.

У зв'язку з вищесказаним, фахівець І. В. Деркаченко визначив два основних напрямки реалізації індивідуального підходу щодо процесу підготовки єдиноборців [10]:

- індивідуалізація змісту та побудови процесу підготовки, тобто вибір засобів, методів, форм організації тощо;
- індивідуалізація змагальної діяльності, тобто вибір форм, манер, видів, стилів побудови поєдинку тощо.

Спеціалісти Д. А. Булгаков, Є. В. Калмиков [2, с. 9 – 16; 12 с. 19 – 26] зазначають, що сукупність ознак, які відображають індивідуальність в контактних єдиноборствах, сприяє інтерпретації наступних філософських категорій: загального, особливого й одиничного. Ця тенденція заснована на принципі діалектичної цілісності властивостей організму та закономірно поширюється на спортсменів у спортивних єдиноборствах. Вона знаходить своє відображення в специфічності, властивій спортсменам конкретних видів єдиноборств. Вона, як правило, передбачає наявність якісної своєрідності, вираженої в конкретний спосіб виконання змагальної діяльності.

Впродовж останніх років досягнення в єдиноборствах (бокс, кікбоксинг) пов'язували з безперервним підвищенням напруженості тренувальних і змагальних навантажень, зі збільшенням специфічності тренувальних впливів, із раціоналізацією їх розподілу в тренувальних циклах різної тривалості, з акцентованою корекцією різних сторін

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

підготовленості спортсменів, з трансформацією та подальшою оптимізацією рівня атлетичної та функціональної підготовленості, з техніко-тактичною майстерністю тощо [1, 6].

Однак, як свідчить І. В. Деркаченко, раціоналізація підготовки в цих видах спорту повинна здійснюватися за допомогою зростання ролі індивідуалізації, якщо не в тренувальному процесі в цілому, то в його окремих компонентах. Не оминув стороною індивідуальний підхід і різні сторони підготовки кікбоксерів [10, с. 270 – 273].

Верхошанський Ю. В. [3, с. 92] у контексті досліджуваної проблеми до основних завдань індивідуалізованої спеціальної фізичної підготовки відніс: цілеспрямований розвиток специфічних рухових якостей; розширення меж функціональних можливостей організму; економізації рухів; стимулювання повноцінного прояву генетично обумовлених «рухових задатків»; удосконалення здатності до максимальної реалізації рухового потенціалу в рамках техніко-тактичних дій; вироблення надійних навичок у подоланні протидії супернику в змагальній діяльності, а також утримання високого рівня специфічної працездатності на тлі стомлення, що розвивається.

Є. В. Калмиков [12 с. 43] стверджує, що між техніко-тактичною майстерністю єдиноборців і їх руховими здібностями має спостерігатися оптимальне співвідношення. Воно, як правило, досягається за рахунок вирішення зазначених вище завдань спеціальної фізичної підготовки. Спостережувані внаслідок цього зміни в морфофункціональних і рухових показниках зумовлюють закономірну корекцію способів виконання прийомів при збереженні типової техніки та, тим самим, обумовлюють, поряд з успадкованою сукупністю ознак, індивідуальний стиль змагальної діяльності єдиноборця.

Ілларионов Г. Г. [11] у зв'язку з тим, що практична реалізація завдань здійснюється спортсменами в рамках властивих лише їм стилів, визначає певний інтерес і можливість диференціації кікбоксерів, виходячи зі специфічності їх рухових проявів, які знайшли своє відображення в різних стилях змагальної діяльності. Отримані при цьому дані в подальшому можуть бути використані в якості сукупності ознак, цільова орієнтація яких дозволить істотно оптимізувати тренувальний процес. Стиль, за своєю суттю, є одним з основних критеріїв індивідуальної якості та своєрідності змагальної діяльності. Під цим поняттям слід мати на увазі не будь-яку індивідуальну манеру поведінки, а систему способів, які обумовлюють досягнення найкращих результатів, внаслідок яких формується оптимальна манера ведення поєдинку, орієнтована на максимальне використання сильних сторін або якостей спортсмена при компенсації слабких сторін у спортивних єдиноборствах.

Основна увага приділялася систематичній роботі над спортивною технікою. Отже, для ефективного технічного вдосконалення на цьому етапі повинен бути сконцентрований великий обсяг різних вправ спеціально-підготовчого характеру [13].

На думку фахівців [4, 5, 10, 15], у процесі підготовки єдиноборців необхідно максимально підвищувати рівень функціональних систем, які забезпечують високий рівень загальної та спеціальної підготовленості. В навчально-тренувальному процесі розвивати рухові якості (силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність), а також можливість прояву фізичних якостей у змагальній діяльності. Високі показники загальної фізичної підготовки є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей для вдосконалення таких сторін підготовленості: технічної, тактичної і психічної.

Науковці стверджують [4, 5, 10, 15], що аналіз змагальної діяльності єдиноборців показав, що провідними якостями спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів для реалізації техніко-тактичних дій є швидкість, сила та витривалість. Ці якості найчастіше визначають результативність змагальної діяльності кікбоксерів.

В умовах поєдинку в спортивних єдиноборствах застосовують різноманітні технічні дії захисту, атак, контратак. Від арсеналу своєчасно застосованих технічних дій, опираючись на розвиток певних фізичних якостей, залежить кінцевий результат поєдинку [15].

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Вищевикладене свідчить, що на етапі спеціалізованої базової підготовки індивідуалізація загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів відбувається з переважним розвитком швидкісно-силових якостей, силової та спеціальної витривалості для забезпечення єдиноборців високим рівнем працездатності як в навчально-тренувальному процесі, так і змагальній діяльності.

Висновки. Розвиток кикбоксингу на сучасному етапі вимагає від спортсменів-єдиноборців високого рівня спеціальної фізичної підготовленості, яка разом з техніко-тактичною та психологічною підготовленістю є основою спортивної майстерності. Важливим фактором для підвищення майстерності кваліфікованих кикбоксерів, який відображає сучасні правила змагань з кикбоксингу, є послідовний розвиток спеціальних фізичних якостей (швидкісно-силові якості, швидкісна та спеціальна витривалість), які безпосередньо впливають на ефективність застосування різноманітного арсеналу техніко-тактичних дій кикбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності.

За даними науково-методичної та спеціальної літератури, однією з гострих проблем у теорії та практиці спорту виступає саме підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки єдиноборців, актуальність якої зростає з підвищенням спортивних результатів.

За останні роки було проаналізовано рекомендації спеціалістів у сфері спорту, де описувалося, що вирішення проблеми вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості єдиноборців доцільніше здійснювати на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці індивідуальних підходів у спортивній підготовці висококваліфікованих кикбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапах багаторічної підготовки.

Список літературних джерел:

References:

1. Бакулев СЕ, Назаренко М.В., Момот Д.А. Основы подготовки в кикбоксинге. Санкт-Петербург: СПбГАФК, 2007. 204 с.
2. Булгаков ДА. Философия и спорт: общий методологический подход к индивидуализации подготовки атлетов-единоборцев. В: Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков: ХГАДИ, 2007, №1, с. 9 – 16.
3. Верхошанский ЮВ Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
4. Гаськов АВ, Дегтярев, ИП., Копцев, КН. Особенности построения общей и специальной физической подготовки боксеров – юношей 16-17 лет на предсоревновательных этапах. Теория и практика физической культуры.-1987. - №4. - С. 32-33.
5. Гаськов АВ Структура средств общей и специальной физической подготовки юных боксеров. [автореферат]. М., 1985. - 23с.
6. Головихин ЕВ. Практические основы учебно-тренировочного процесса в каратэ и кикбоксинге. Владимир: Собор, 2008. 272 с.
7. Горашенко АЮ, Никитушкин ВГ. Индивидуальный подход в процессе подготовки юных спортсменов. В: Analele științifice și metodice ale catedrei de atletism INEFS; 2005, p. 16–20.
8. Губа ВП, Никитушкин ВГ, Квашук ПВ. Индивидуальные особенности юных спортсменов. Смоленск, 1997. 219 с.
9. Гуцул НЗ. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. зб. наук. пр. Вінниця; 2015;19, с. 95-100
10. Деркаченко ИВ. Особенности специальной физической подготовленности кикбоксеров универсального стиля (средняя весовая категория).
1. Bakulev SE, Nazarenko M.V., Momot D.A. Osnovy podgotovky v kykboksynhe. Sankt-Peterburh: SPbHAFK, 2007. 204 s.
2. Bulhakov DA. Fylosofiya y sport: obshchyi metodolohycheskyi podkhod k yndyvydualyzatsyy podgotovky atletov-edynobortsev. V: Fyzycheskoe vospytanye studentov tvorcheskykh spetsyalnostei. Kharkov: KhHADY, 2007, №1, s. 9 – 16.
3. Verkhoshanskyi YuV Prohrammyrovanye y orhanyzatsiya trenyrovochnoho protsessa. Moskva: Fyzkultura y sport, 1985. 176 s.
4. Haskov AV, Dehtiarev, YP., Koptsev, KN. Osobennosti postroyeniya obshchei y spetsyalnoi fyzycheskoi podgotovky bokserov – yunoshei 16-17 let na pedsorevnovatelnykh etapakh. Teoryia y praktyka fyzycheskoi kul'tury.-1987. - №4. - S. 32-33.
5. Haskov AV Struktura sredstv obshchei y spetsyalnoi fyzycheskoi podgotovky yunyykh bokserov. [avtoreferat]. M., 1985. - 23s.
6. Holovykhyn EV. Praktycheskiye osnovy uchebno-trenyrovochnoho protsessa v karatэ y kykboksynhe. Vladymyr: Sobor, 2008. 272 s.
7. Horashchenko AYu, Nykytushkyn VH. Yndyvydualnyi podkhod v protsesse podgotovky yunyykh sportsmenov. V: Analele științifice și metodice ale catedrei de atletism INEFS; 2005, p. 16–20.
8. Huba VP, Nykytushkyn VH, Kvashuk PV. Yndyvydualnye osobennosti yunyykh sportsmenov. Smolensk, 1997. 219 s.
9. Hutsul NZ. Indyvidualizatsiia sportyvnoi pidgotovky yedynobortsiv. V: Fyzychna kultura, sport ta zdorovia natsii. zb. nauk. pr. Vinnytsia; 2015;19, s. 95-100
10. Derkachenko YV. Osobennosti spetsyalnoi fyzycheskoi podgotovlennosti kykbokserov

B: Cultura fizică: problemele științifice ale învățământului și sportului. Tezele conf. științ. internaționale. Chișinău: USEFS; 2007, c. 270–273

11. Илларионов ГГ Изучение особенностей проявления предпочитаемого типологически обусловленного стиля спортивной деятельности. Автореф. дис. канд. пед. наук. Ленинград, 1978. 24 с.

12. Калмыков ЕВ Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. Москва: РГАФК, 1996. 131 с.

13. Платонов ВН Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. Олимп. лит. – 2015. – Кн. 1. – 680 с.

14. Савченко ВГ, Лукина ОВ Факторная структура та провідні компоненти фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців. Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2016. – №.1. – С. 65-70

15. Степанов МЮ. Индивидуализация предсоревновательной подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе стилевых различий [автореферат]. Naberezhnye Chelny; 2011. 24 с.

unyversalnoho stylya (sredniaia vesovaia katehoryia). V: Cultura

fizică:problemele științifice ale învățământului și sportului. Tezele conf. științ. internaționale. Chișinău: USEFS; 2007, c. 270–273

11. Yllaryonov HH Yzuchenye osobennosti proiavlenniya predpochytaemoho typolohychesky obuslovennoho stylya sportyvnoi deiatelnosti. Avtoref. dys. kand. ped. nauk. Lenynhrad, 1978. 24 s.

12. Kalmykov EV Yndyvydualnyi styl deiatelnosti v sportyvnykh edynoborstvakh. Moskva: RHAFK, 1996. 131 s.

13. Platonov VN Systema podgotovky sportsmenov v olymпыiskom sporte. Obshchaia teoriya y ee praktycheskye prylozheniya / V. N. Platonov. – K. Olymp. lyt. – 2015. – Kн. 1. – 680 s.

14. Savchenko VH, Lukina OV Faktorna struktura ta providni komponenty fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovlenosti yunykh sportsmeniv-yedynobortsiv. Sport. visn. Prydniprovia. – 2016. – №.1. – S. 65-70

15. Stepanov MYu. Yndyvydualyzatsiya pedsorevnovatelnoi podgotovky kvalyfytsyrovannykh kykbokserov na osnove stylevykh razlychy [avtoreferat]. Naberezhnye Chelny; 2011. 24 s.

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1293751>

Відомості про авторів:

Гуцул Н. З.; orcid.org/0000-0002-6080-2369; hutsulnatasha@rambler.ru; Львівський державний університет фізичної культури, вул. Тадеуша Костюшка, 11, Львів, 79000, Україна.