



УДК 796.011:796.8:796.5

DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2022-2\(203\)-50-54](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2022-2(203)-50-54)

Скирта Олег
Біліченко Олена
Лошицька Тамара

ORCID iD <https://orcid.org/0000-0002-6881-2983>

ORCID iD <https://orcid.org/0000-0001-8096-9695>

ORCID iD <https://orcid.org/0000-0002-2361-3307>

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КІКБОКСЕРІВ-ШКОЛЯРІВ

A Розглянуто проблему визначення рівня техніко-тактичної підготовленості школярів, які займаються кікбоксингом під час позаурочних, секційних занять із фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Метою роботи є визначення рівня техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів-школярів 15–17 років. Методом тестування шляхом анкетного опитування визначалось рівень техніко-тактичної підготовленості школярів, які займаються кікбоксингом під час позаурочних, секційних занять з фізичної культури. Дослідження проведено у закладах загальної середньої освіти №12 і №26 м. Кременчука Полтавської області. Основним методом дослідження є тестування шляхом проведення спеціального анкетного опитування, яке за об'єктивністю, широтою і швидкістю діагностування перевершує всі інші форми педагогічного контролю.

Ключові слова: тестування; техніко-тактична підготовленість; школярі; позаурочні заняття

S *Skyrta Oleh, Bilichenko Olena, Loshytska Tamara. Determination of the level of technical and tactical preparedness of kickboxers-schoolchildren.*

The article considers the problem of determining the level of technical and tactical preparedness of schoolchildren who are engaged in kickboxing during extracurricular, sectional classes in physical education in secondary schools.

The work determines the level of technical and tactical training of kickboxers-schoolchildren aged 15–17.

The level of technical and tactical readiness of schoolchildren engaged in kickboxing during extracurricular, sectional classes in physical culture was determined by testing (questionnaire).

The research was conducted in secondary schools № 12 and № 26 in Kremenchuk, Poltava region.

The main method of research is testing by conducting a special questionnaire, which in objectivity, breadth and speed of diagnosis, surpasses all other forms of pedagogical control.

Key words: interactive learning; case method; motivation; analysis; synthesis; research case; practical case; training case

Скирта Олег Сергійович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної культури, Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, Україна

Skyrta Oleh, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Senior Lecturer, Department of Human Health and Physical Culture, Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University, Ukraine

E-mail: skgermes@i.ua

Біліченко Олена Олександрівна, кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, старша викладачка кафедри здоров'я людини та фізичної культури, Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, Україна

Bilichenko Olena, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Senior Lecturer, Department of Human Health and Physical Culture, Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University, Ukraine

E-mail: bilichenko.elena67@gmail.com

Лошицька Тамара Іванівна, кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, доцентка кафедри людини та фізичної культури, Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, Україна

Loshytska Tamara, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Human Health and Physical Culture, Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University, Ukraine

E-mail: Toma-68@bigmir.net

Актуальність проблеми. Урок фізичної культури є основною формою фізичного виховання, але лише уроками виховання не обмежується. За Т. Круцевич, уроки є лише початком усєї складової системи цього процесу, який передбачає заняття протягом шкільного дня, поза-класну і позашкільну фізкультурну, спортивну й оздоровчу діяльність [8].

Спортивні секції створюються для учнів основної медичної групи [9]. У них вирішуються завдання, що визначені потребами конкретної спортивної спеціалізації, підготовки учнів до спортивних змагань. Крім цього, у спортивних секціях проводять відбір до ДЮСШ. Свою роботу спортивні секції здійснюють на основі профіля ДЮСШ. Заняття проводять учитель фізичної культури або тренер з виду спорту 2–3 рази на тиждень у залежності від вікових особливостей учнів 1–1,5 години [5].

Кікбоксинг «ІСКА» є бойовим мистецтвом [10] і видом спорту, визнаним в Україні, сутність якого полягає в завданні ударів руками й ногами та захисті від них. Змагання з кікбоксингу відбуваються за такими розділами: семконттакт, лайт-конттакт і сольні композиції проводять на татамі; фул-конттакт, лоу-кік, на орієнтал [2] або (К-1) [3] – на рингу. Велика кількість розділів кікбоксингу, в яких змагаються спортсмени, свідчить про те, що цей вид єдиноборств пропонує найбільший за своїм масштабом спектр рухових цільових установок, які відрізняються одна від одної ступенем контактності, кількістю ударних площин, силою ударних дій [1; 4].

У педагогіці досить поширеним інструментом педагогічного вимірювання є тест. Тест – слово англійського походження, що означає спробу, дослід. Тест – це сукупність тестових завдань, підібраних за певними правилами для вимірювання деякого кількісного показника, а тестування – це процес вимірювання кількісних (якісних) показників за допомогою тесту [5].

У теорії та практиці спортивних єдиноборств застосовуються численні методики визначення рівня техніко-тактичної підготовленості [6]. Одні з них більше, інші менш точні, і кожен з них вирішує одну й ту ж задачу. Варто виокремити наступні методи: кіно-відеозйомка [4], біомеханічний аналіз [7], кінокольцовки [1], тестування шляхом проведення спеціального анкетного опитування, яке за об'єктивністю, широтою і швидкістю діагностування, перевершує всі інші форми педагогічного контролю [7].

Узагальнюючи викладену вище інформацію, можна зробити висновок, що питання експрес-аналізу (педагогічного тестування) рівня техніко-тактичної підготовленості школярів, які займаються кікбоксингом під час позаурочних, секційних занять з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти потребує детальнішого розгляду.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. Педагогічне тестування – це цілеспрямоване, однакове для всіх досліджуваних обстеження, що проводиться у строго контрольованих умовах, що дозволяє об'єктивно ви-

мірювати досліджувані характеристики педагогічного процесу.

На думку В. Еганова, одним із розділів, що сприяє підвищенню ефективності підготовки кікбоксерів до змагань, є методика оцінки рівня сформованості показників техніко-тактичної підготовленості для спрямованої корекції їхніх характеристик, що визначають спортивний результат. Складність такої оцінки полягає в тому, що змагальний бій являє собою структуру якісних переходів за вузловими ситуаціями двобію за допомогою атакуючих і захисних техніко-тактичних дій [4].

У науково-методичній літературі публікації, що розкривають питання, присвячені визначенню рівня техніко-тактичних підготовленості (в нападі й у захисті) школярів, які займаються кікбоксингом під час позаурочних занять з фізичної культури, відсутні, що, на наш погляд, є однією з причин, що стримують зростання масовості кікбоксерів-аматорів. Тому розгляд питання експрес-аналізу рівня техніко-тактичної підготовленості школярів, які займаються кікбоксингом під час позаурочних секційних занять з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, вважаємо актуальним і необхідним.

Технологія педагогічного тестування за А. Егановим, полягає у визначенні чисельних значень показників техніко-тактичних дій (ударів) руками і ногами і захистів від них. Для цього кожен випробовуваний повинен оцінити себе суб'єктивно, ґрунтуючись на свій уже набутий раніше досвід за десятибальною шкалою виразності кожної із запропонованих характеристик техніко-тактичних дій по відношенню до супротивника. Відповіді на питання припускають виявлення кількісних характеристик техніко-тактичної підготовленості різної кваліфікації (надійність захисту від ударів руками, обсяг програної техніки ногами тощо). Заповнивши анкету в стаціонарних умовах, спортсмен може отримати інформацію про параметри техніко-тактичної підготовленості вже через 8–10 хвилин.

Перевага даної методики тестування полягає у можливості отримання оперативної інформації про індивідуальні й групові характеристики ударних дій у нападі й захисних дій від ударів руками і ногами суперників. Але даний тест був розроблений автором із метою визначення рівня сформованості техніко-тактичної підготовленості у захисних діях кікбоксерів. Також автором не враховувались техніко-тактичні дії коліньми в нападі, та захисні дії від означених ударів, що властиві розділу К-1, і в питаннях, щодо контратакуючих дій кікбоксерів розмежовувались поняття контратаки у відповідь і контратаки на зустріч.

Виходячи із вищесказаного, **метою** нашого дослідження є проведення тестування рівня техніко-тактичної підготовленості школярів, які займаються кікбоксингом під час позаурочних, секційних занять з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Задля досягнення мети, ми запланували вирішення низки завдань, зокрема:

– визначити показники техніко-тактичної підготовленості в нападі й у захисті школярів, які займаються кікбоксингом під час позаурочних, секційних занять з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти;

– визначити тенденції вдосконалення техніко-тактичної майстерності з ростом кваліфікації школярів-кікбоксерів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Викладення основного матеріалу дослідження. У теорії та практиці спортивних єдиноборств застосовуються численні методики визначення рівня техніко-тактичної підготовленості. Одні з них більше, інші менш точні, і кожен з них вирішує одну й ту ж задачу.

У даній роботі проводилось педагогічне тестування з метою визначення рівня техніко-тактичної підготовленості школярів, які займаються кікбоксингом під час позаурочних, секційних занять з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти №12 і №26 міста Кременчука Полтавської області. У тестуванні брали участь 20 шко-

лярів-кікбоксерів віком від 15 до 17 років, які займались кікбоксингом протягом 10 місяців по 3 заняття на тиждень. Спортсменам пропонувалось заповнити тест, перед початком якого вони повинні були ознайомитись із інструкцією, а потім переходити до самооцінки сформованої техніко-тактичної підготовленості шляхом закреслення цифри на десятибальній шкалі, яка відповідає в більшій мірі думці й рівню їхньої підготовленості. Тест містив 43 питання, умовно розділені на 17 блоків, із різною кількістю питань у кожному (13 блоків містили по 3 питання, 4 – по одному), що дозволяють визначити відповідні показники виконання ударних техніко-тактичних дій руками, ногами і коліньми, та захисних дій від означених ударів.

За допомогою пакета Statistika 7,0 розраховувалося середнє арифметичне значення (M) і стандартна похибка (m) показників техніко-тактичної підготовленості.

Дослідження дозволило виявити істотні відмінності рівня техніко-тактичної підготовленості у нападі школярів-кікбоксерів від рівня техніко-тактичної підготовленості у захисті (табл. 1):

Таблиця 1

Результати тестування рівня техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів-школярів

№ з\п	Показники рівня техніко-тактичних дій	Спосіб виконання техніко-тактичних дій	Спортсмени N=20 (M±m)
1.	Активність в атаці	руками	5,0±0,7
		ногами	4,0±1,4
		коліньми	3,2±1,2
2.	Активність у контратаці у відповідь	руками	4,0±0,5
		ногами	3,3±1,1
		коліньми	3,2±0,8
3.	Активність у контратаці на зустріч	руками	3,5±1,0
		ногами	3,1±0,9
		коліньми	3,0±1,2
4.	Надійність атаки	руками	4,1±0,8
		ногами	3,4±1,9
		коліньми	3,2±1,4
5.	Надійність у контратаці у відповідь	руками	4,3±0,9
		ногами	4,0±1,2
		коліньми	3,4±1,2
6.	Надійність у контратаці на зустріч	руками	4,1±0,6
		ногами	4,0±1,3
		коліньми	3,0±1,2
7.	Об'єм оцінюваної техніки	руками	4,3±1,4
		ногами	4,0±1,2
		коліньми	3,4±1,3
8.	Рівень активності супротивника в нападі (атака, контратаки у відповідь і на зустріч)	руками	5,0±1,7
		ногами	4,7±1,6
		коліньми	3,2±1,5
9.	Надійність захисту	від ударів руками	4,3±0,9
		від ударів ногами	4,0±0,8
		від ударів коліньми	3,6±1,0
10.	Об'єм програної техніки	від ударів руками	4,2±1,7
		від ударів ногами	4,3±1,8
		від ударів коліньми	4,2±1,2
11.	Вміння організації захисту в цілому	від ударів руками	4,3±0,8
		від ударів ногами	4,1±1,1
		від ударів коліньми	4,0±1,3

Таблиця 1 (подовження)

1		2	3
12.	Вміння організації захисту від ударів в верхній рівень	від ударів руками	4,1±1,1
		від ударів ногами	4,1±1,3
		від ударів коліньми	4,0±0,8
13.	Вміння організації захисту від ударів в середній рівень	від ударів руками	4,1±0,5
		від ударів ногами	4,2±1,3
		від ударів коліньми	4,3±0,5
14.	Вміння організації захисту від ударів в нижній рівень	від ударів ногами	3,8±1,6
15.	Надійність захисту від підсікань	ногами	3,9±1,6
16.	Вміння виконувати удари в комбінаціях(рука-нога, нога-рука, рука-коліно і т.д.)	руками, ногами, коліньми	5,0±1,1
17.	Загальний рівень техніко-тактичної підготовленості	руками, ногами, коліньми	5,0±1,1

Оцінюючи рівень активності в атаці, контратаці у відповідь і контратаці на зустріч у двобій, по відношенню до суперника, було визначено достатньо високий рівень відповідних показників кікбоксерів під час атакуючих дій, при чому, активність в атаці за допомогою ударних техніко-тактичних дій (ТТД) руками кікбоксерів (5,0±0,7) перевищує відповідну активність ногами (4,0±1,4) і коліньми (3,2±1,2). Активність у контратаці у відповідь за допомогою ніг і колін, знаходяться майже в однаковому діапазоні оцінки (ноги – 3,3±1,1, коліна – 3,2±0,8). Також було визначено більший рівень активності в контратаці у відповідь дії за допомогою ударів руками (4,0±0,5).

Активність у зустрічній контратаці за допомогою ударів руками, ногами і коліньми у спортсменів-школярів (руки – 3,5±1,0; ноги – 3,1±0,9; коліна – 3,0±1,2) оцінена нижче середнього рівня.

Отже, тестування дозволило виявити більшу активність ударних дій у нападі за допомогою рук, ніж за допомогою ніг і колін.

Під надійністю атакуючих і контратакуючих ТТД, у тесті спортсменами оцінювалась кількість і якість ударів, які відзначаються боковими суддями у двобій як результативні (не припинені захистом), по відношенню до супротивника. За результатами дослідження було виявлено, що надійність атаки за допомогою ударів руками (4,1±0,8) перевищує означений показник надійності ТТД за допомогою ніг (3,4±1,9), і за допомогою колін (3,2±1,4).

Показник надійності контратакуючих у відповідь ударів руками (4,3±0,9) оцінювався вище, ніж відповідні показники ТТД ногами (4,0±1,2) і коліньми (3,4±1,2).

Надійність зустрічних контратакуючих ТТД школярів-кікбоксерів має вищі показники в ударних діях руками (4,1±0,6), ніж ногами (4,0±1,3) і коліньми (3,0±1,2).

Під об'ємом оцінюваної техніки, в тесті, спортсмени повинні були визначити рівень використання різних ударів, які доходять до цілі й одержують оцінку бокових суддів по відношенню до супротивників. Спортсмени вважають, що показник об'єму оцінюваної техніки ударних дій руками (4,3±1,4) перевершують відповідні показники ногами (4,0±1,2) і коліньми (3,4±1,3).

Оцінити рівень активності супротивника у нападі пропонувалось шляхом визначення об'єму активних дій супро-

тивника (в атаці, в контратаці у відповідь і контратаці на зустріч разом) відносно себе. У кікбоксерів-школярів оцінка активності супротивника у нападі за допомогою ударів руками була достатньо високою (5,0±1,7). Однак рівень активності супротивника у нападі за допомогою ударів ногами (4,7±1,6) і коліньми (3,2±1,5) оцінювався нижче.

Надійність захисту (захисних ТТД) визначалась як уміння контролювати атакуючі (контратакуючі) дії супротивника, уміння не програвати, очки. Спортсменами було визначено більший рівень надійності захисних дій від ударів руками (4,3±0,9) і ударів коліньми (4,0±0,8), ніж від ударів ногами СА – 3,6±1,0. Отже, показник надійності захисту від ударів руками значно вищий, при чому рівень захисних дій від ударів ногами нижчий, ніж від ударів руками і коліньми.

Нами було встановлено, що показник надійності захисту від ударів у верхній рівень оцінюється однаково від ударів руками (4,1±1,1), ногами (4,1±1,3) і коліньми (4,0±0,8). Отже, показник уміння організації захисту від ударів у верхній рівень від ударів руками і коліньми вищий, ніж від ударів ногами, що опосередковано підтверджує наші попередні дослідження.

За результатами тестування спортсмени значно краще використовують захисні дії від ударів руками, ногами і коліньми в середній рівень (тулуб). Було виявлено вищий рівень уміння організації захисту від ударів ногами (4,2±1,3) і коліньми (4,3±0,5), ніж від ударів руками (4,1±0,5), що за нашими спостереженнями свідчить про ефективнішу роботу руками у нападі, ніж ногами і коліньми у кікбоксерів-школярів.

Згідно з правилами змагань, у розділі К-1 дозволено виконувати тільки кругові удари ногами (раунд-кік) уздовж стегна і гомілки (у аматорів – лише вздовж стегна), зовнішньої та внутрішньої сторін. У результаті тестування було виявлено низький показник уміння організації захисних дій від ударів у нижній рівень (3,8±1,6), що свідчить, за нашими спостереженнями, про високу ефективність ударів у нижній рівень у розділі К-1 серед аматорів, і деяку зневажливість до означених видів ударів. Що, на нашу думку, пов'язано з приділенням значної уваги до набивки поверхонь даних частин тіла і навмисне не використання захисту стегон і гомілок із метою застосування в момент удару власної зустрічної контратаки ударами рук у голову.

У зв'язку з тим, що, за нашими спостереженнями, в розділі К-1 ТТД у нападі – підсікання використовується спортсменами лише епізодично, то вміння організації захисту від підсікань ($3,9 \pm 1,6$) має достатньо низький рівень.

За нашою думкою, одним із найважливіших показників техніко-тактичної підготовленості в нападі є вміння виконувати удари в комбінаціях, поєднуючи технічні дії руками, ногами і колінями в різних сполученнях (рука-нога, нога-рука, рука-коліно, коліно-рука, нога-коліно, коліно-нога і т. д.).

Згідно з одержаними результатами тестування кікбоксерів-школярів ($5,0 \pm 1,1$) досить високо оцінюють уміння поєднувати удари в комбінації.

За результатами дослідження було встановлено, що кікбоксерів-школярів, під кінець першого року навчання оцінюють власний рівень техніко-тактичної підготовленості, як середній ($5,0 \pm 1,1$), що опосередковано вказує на опанування основних атакуючих і захисних дій у кікбоксингу на середньому рівні, і достатню адекватність в оцінках власних умінь і навичок.

Аналіз результатів тестування надав можливість визначити загальний рівень техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів-школярів, які займаються в секції в позаурочний час. Узагальнюючи результати дослідження, ми прийшли до висновку, що під час тестування були визначені основні тенденції розвитку техніко-тактичної підготовленості школярів-кікбоксерів, які займаються в позакласній секції з кікбоксингу: техніко-тактичні дії в атаці мають кращі показники, ніж контратакуючі дії як руками, так і ногами та колінами. Особливо ефективними є ударні дії ногами по нижньому рівню (удари вздовж стегна). Відповідно, що рівень захисту від даних ударів є найнижчим. Також було визначено, що школярів-кікбоксерів на середньому рівні опанували серійну роботу руками і ногами, але була виявлена загальна тенденція ефективнішої роботи верхніми кінцівками, ніж нижніми.

Отже, в подальшій роботі щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовленості школярів-кікбоксерів, які займаються позакласною секційною фізичною культурою і спортом, потрібно збільшити час на вдосконалення атакуючих і захисних дій від ударів колінями і ногами.

Висновки. Під час позаурочних секційних занять школярами-кікбоксерами відмічається вища активність у нападі (в атаці, контратаці у відповідь, контратаці на зустріч) за допомогою техніко-тактичних дій руками, ніж за допомогою ударних дій ногами і колінями. Кікбоксерів-школярів ефективно покращують показники надійності захисних дій у верхній (голову), у середній (тулуб) рівні, але, захисні дії від ударів у нижній рівень продовжують знаходитись не на належному рівні.

У роботі з кікбоксерів-школярами під час занять позакласних секційних занять виявлено тенденцію щодо спрямування на збільшення часу на вдосконалення атакуючих і захисних техніко тактичних дій нижніми кінцівками відносно означених дій верхніми кінцівками.

Подальші дослідження планується присвятити визначенню рівня техніко-тактичної підготовленості школярів, які займаються кікбоксингом під час позаурочних, секційних занять у закладах загальної середньої освіти шляхом експертного аналізу змагальної діяльності за методом О. Фролова.

Список використаних джерел

1. Володченко О. А. Обґрунтування комплексної методики прогнозування змагальної успішності в кікбоксингу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Харків, 2018. 21 с.
2. Горбенко В. П., Скірта О. С. Аналіз змагальної діяльності кікбоксерів (WPKA) у розділі орієнтал. *Спортивна наука України*. 2012. № 5 (49). С. 32–38. URL: <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>
3. Гуцул Н. З. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів, 2019. 251 с.
4. Еганов В. А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Челябинск, 2005. 171 с.
5. Нова фізична культура в Новій українській школі. URL: <http://mihrono.at.ua/publ>
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
7. Скірта О. С. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Дніпропетровськ, 2015. 20 с.
8. Теория и методика физического воспитания : учебник / под ред. Т. Ю. Крутевич. Киев : Олимпийская литература, 2003. Т. 2. 377 с.
9. Фізкультура для покоління Z: як зробити уроки цікавими. URL: <https://lifepravda.com.ua/health/2020/04/9/240516/>
10. Федерация кикбоксингу Украины «ИСКА». URL: <https://iska.com.ua/federation>

References

1. Volodchenko, O. A. (2018). *Obgruntuvannia kompleksnoi metodyky prohnuzuvannia zmahalnoi uspihnosti v kikkobksynhu* [Substantiation of a comprehensive methodology for predicting competitive success in kickboxing]. (Extended abstract of PhD diss.). Kharkiv [in Ukrainian].
2. Horbenko, V. P., & Skyrta, O. S. (2012). Analiz zmahalnoi diialnosti kikkobkserv (WPKA) u rozdilii oriiental [Analysis of Kickboxing Competitiveness (WPKA) in the Oriental section]. *Sportyvna nauka Ukrainy* [Sports science of Ukraine], 5 (49), 32–38. Retrieved from <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html> [in Ukrainian].
3. Hutsul, N. Z. (2019). *Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kikkobkserv z urakhuvanniam riznykh styliv zmahalnoi diialnosti na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky* [Improving the special physical training of kickboxers, taking into account different styles of competitive activities at the stage of specialized basic training]. (PhD diss.). Lviv [in Ukrainian].
4. Eganov, V. A. (2005). *Metodika obuchenii zashchitnym tekhniko-takticheskim deistviyam v kikkobksinge* [Methods of teaching defensive technical and tactical actions in kickboxing]. (PhD diss.). Cheliabinsk [in Russian].
5. *Nova fizychna kultura v Novii ukrainskii shkoli* [New physical culture in the New Ukrainian school]. Retrieved from <http://mihrono.at.ua/publ> [in Ukrainian].
6. Platonov, V. N. (2004). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte. Obshchaia teoriia i ee prakticheskie prilozheniia* [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]. Kiev: Olimpiiskaia literatura [in Russian].
7. Skyrta, O. S. (2015). *Vdoskonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti kikkobkserv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky* [Improving the technical and tactical training of kickboxers at the stage of specialized basic training]. (Extended abstract of PhD diss.). Dnipropetrovsk [in Ukrainian].
8. Krutchevich, T. Iu. (Ed.). (2003). *Teoriia i metodika fizicheskogo vospitaniia* [Theory and methodology of physical education]: uchebnik (Vol. 2). Kiev: Olimpiiskaia literatura [in Russian].
9. *Fizkultura dlia pokolinnia Z: yak zrobyty uroky tsikavymy* [Physical education for generation Z: how to make lessons interesting]. Retrieved from <https://lifepravda.com.ua/health/2020/04/9/240516/> [in Ukrainian].
10. *Federatsiia kikkobksynhu Ukrainy «ISKA»* [Kickboxing Federation of Ukraine «ISKA»]. Retrieved from <https://iska.com.ua/federation> [in Ukrainian].

Дата надходження до редакції авторського оригіналу: 18.02.2022