

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Національний університет «Запорізька політехніка»
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Сумський національний аграрний університет
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Відділ фізичної культури та спорту Сумської міської ради

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ І СПОРТСМЕНІВ
В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ
ВИДАХ СПОРТУ**

МАТЕРІАЛИ

II Всеукраїнської науково-практичної конференції

21 жовтня 2022 року, м. Суми

Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка (протокол № 3 від 31.10.2022 року)

Редакційна колегія:

- М.О. Лянной** – директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, кандидат педагогічних наук, професор;
- Д.В. Бермудес** – завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, кандидат педагогічних наук, доцент;
- В.В. Ворона** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- Н.А. Кулик** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.
- І.М. Скрипка** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

Рецензенти:

- С. А. Лазоренко** – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- П. Ф. Рибалко** – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;

А43 Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції:/ відпов.ред. Д.В. Бермудес.– Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. – 252 с.

У збірнику презентовано апробацію результатів досліджень фахівців фізичної культури і спорту, аспірантів, магістрантів, студентів з актуальних теоретико-методологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичної культури різних груп населення, фізичної терапії та ерготерапії, медико-біологічних основ фізичної культури, спорту та туризму, а також з питань теоретичних, методичних та організаційних основ підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Бабич Владислав, Скрипка Ірина

*ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗАГАЛЬНОГО ТА
СПЕЦІАЛЬНОГО НАПРЯМУ ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ ПАНКРАТІОНІСТІВ 14-16 РОКІВ..... 8*

Бермудес Діана, Балашов Дмитро

*ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА
ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ..... 15*

Бермудес Діана

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ
ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ КУЛЬОВОЮ СТРІЛЬБОЮ 20*

Бойко Андрій, Ворона Віта

*СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ
15-16 РОКІВ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ
У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ..... 25*

Бондаренко Інна, Лянной Юрій

*ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМИ МОНІТОРИНГУ
СПОРТСМЕНІВ POLAR TEAM В ОПЕРАТИВНОМУ
КОНТРОЛІ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ
ВИТРИВАЛОСТІ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ..... 31*

Вольченко Олег, Максименко Людмила

*ПОКРАЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ
ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ 10-11 РОКІВ 37*

Галета Артем, Максименко Людмила

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ
ЕТАПІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ 42*

Данильченко Артем, Лапицький Віталій

*РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ
ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ 46*

| | |
|---|-----|
| Дубровін Антон, Скрипка Ірина ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ У ГОЛБОЛІ ЗАСОБАМИ АКУПУНКТУРИ..... | 52 |
| Зайцева Валерія, Кулик Ніна ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДІВЧАТ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ | 57 |
| Заспа Лариса УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ РУХОВИХ ДІЙ В ГАНДБОЛІ | 65 |
| Калашніков Юрій, Лазоренко Сергій, Кулик Ніна УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ КАДЕТСЬКОГО ВІКУ..... | 70 |
| Кисельов Валерій ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЯКІСНОГО ПРОВЕДЕННЯ МАТЧІВ ВИСОКОГО РІВНЯ ФУТБОЛЬНИМИ АРБІТРАМИ | 84 |
| Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПСМ З ФУТЗАЛУ | 88 |
| Корнійчук Дмитро, Чхайло Миколай ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ | 96 |
| Кошман Володимир, Ворона Віта ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ БІАТЛОНІСТІВ ЮНОГО ВІКУ..... | 103 |
| Кулик Ніна ЗМІНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ ДІВЧАТ-ХОКЕЇСТІВ | 108 |
| Лапицький Віталій КОНТРОЛЬ ІНТЕНСИВНОСТІ ПРИ ВИКОНАННІ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВКИ ФУТЗАЛІСТІВ | 120 |

| | |
|--|------------|
| Лапіна Юлія, Чхайло Микола <i>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК 20-22 РОКІВ У КІННОМУ СПОРТІ</i> | <i>125</i> |
| Марченко Аріна <i>АНАЛІЗ ЕТАПІВ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 8-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ.....</i> | <i>130</i> |
| Мигаль Максим, Максименко Людмила <i>ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ.....</i> | <i>135</i> |
| Мирошниченко Дар'я <i>ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ЗІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ</i> | <i>140</i> |
| Олех Вікторія, Ворона Віта <i>СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ПРОВІДНА ЯКІСТЬ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ.....</i> | <i>144</i> |
| Олійник Карина, Скрипка Ірина <i>ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ ТАЕКВОНДИСТІВ.....</i> | <i>149</i> |
| Пащенко Альона, Ворона Віта <i>РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У КІННОМУ СПОРТІ</i> | <i>154</i> |
| Плуговий Євген, Лапицький Віталій <i>УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ.....</i> | <i>160</i> |
| Редька Олена, Ворона Віта <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗІ СПОРТИВНОЇ РАДІОПЕЛЕНГАЦІЇ.....</i> | <i>167</i> |
| Скачедуб Наталія, Островська-Крузе Вікторія <i>ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....</i> | <i>176</i> |

| | |
|--|------------|
| Сосєдко Владислав, Скрипка Ірина <i>УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ У ФУТЗАЛІ</i> | <i>185</i> |
| Тюх Микита, Чхайло Микола <i>ВПЛИВ ВПРАВ ВИБІРКОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ 12-14 РОКІВ</i> | <i>191</i> |
| Чепульський Денис <i>ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ.....</i> | <i>197</i> |
| Чередниченко Ірина, Ворона Віта <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ 6-8 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ.....</i> | <i>203</i> |
| Чхайло Микола <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІЧОЇ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ З ФУТЗАЛУ СЕРЕД ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ</i> | <i>210</i> |

РОЗДІЛ 2.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ, ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ

| | |
|--|------------|
| Гета Алла <i>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ.....</i> | <i>214</i> |
| Гордієнко Вадим <i>АНАЛІЗ ПОПУЛЯРНОСТІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ СЕРЕД ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ</i> | <i>221</i> |
| Кубатко Аліна <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ</i> | <i>227</i> |

| | |
|---|------------|
| Максименко Людмила, Зайцева Валерія <i>ДЕЯКІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ</i> | <i>236</i> |
| Скрипка Ірина <i>МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ</i> | <i>240</i> |
| НАШІ АВТОРИ | 246 |

Корнійчук Дмитро, Чхайло Миколай

**ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ У ГРУПІ
ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. В статті проаналізовано особливості тренувального процесу юних каратистів у групі початкової підготовки. Встановлено, що для успішної діяльності юного спортсмена-каратиста необхідний гармонійний, комплексний підхід до фізичної, тактичної, психологічної та інтелектуальної підготовки.

Ключові слова: тренувальний процес, карате, юні спортсмени, етап початкової підготовки.

Korniychuk Dmytro, Chhaylo Mykola. Characteristics of the training process of young karate people in the initial training group.

Abstract. The article analyzes the peculiarities of the training process of young karatekas in the initial training group. It has been established that a harmonious, comprehensive approach to physical, tactical, psychological and intellectual training is necessary for the successful activity of a young karate athlete.

Key words: training process, karate, young athletes, stage of initial training.

Постановка проблеми. Відомо, що східні єдиноборства увібрали в себе тисячолітній духовний і історичний досвід фізичного виховання. Для східних єдиноборств характерним є поєднання фізичних здібностей та психофізіологічних якостей спортсмена. До східних видів єдиноборств видів відноситься і карате [1; 8; 10].

Щодня популярність занять карате серед дітей різних вікових груп зростає. Доведено, що карате як вид рухової активності є ефективним засобом фізичного розвитку дитини, зміцнення її здоров'я, спілкування та соціальної активності [1; 4; 10].

Сучасна практика карате становить понад 1500 різних стилів і вимагає тривалої і наполегливої роботи, спрямованої на розвиток фізичних якостей, оволодіння технікою ударів, ведення бою та психологічну стійкість спортсмена [2; 3; 4; 6; 7; 10].

Опанування рухами карате є джерелом фізичної активності, який гарантує управління важливими життєвими процесами та стабілізації внутрішнього стану дитини.

Отже, вивчення особливостей тренувального процесу юних каратистів у групі початкової підготовки є важливою і актуальною темою дослідження.

Метою роботи є теоретичний аналіз особливостей тренувального процесу юних каратистів у групі початкової підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Різні види і стилі та відмінність у правилах бойових поєдинків є однією з причин за якими цей популярний спорт не включають у програму Олімпійських ігор.

Родоначальниками карате вважаються японці, де навчання карате здійснюють із раннього дитинства, тобто з 3-х років і навіть раніше. Програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл у слов'янських державах,

мінімальний вік, для тих хто займається, регламентується починаючи з 10 років. Проте, в дослідженнях Саєнко В. Г. наголошено, що в Україні серед фахівців і тренерів карате не існує спільної думки про те, в якому віці доцільно розпочинати займатися в цим видом спорту [4; 6; 7].

Найбільш відомими стилями карате, що поширені на території слов'янських держав є шотокан, кіокушинкай, годзю-рю, ашихара, кудо та ін. [5].

Багаторічна практика, педагогічні спостереження та аналіз організації тренувального процесу в карате дозволили з'ясувати наступну етапність багаторічної спортивної підготовки у спортсменів у східних єдиноборств (таблиця 1) [9].

Таблиця 1

*Етапність багаторічного спортивного вдосконалення
у карате*

| Характеристики | Етап початкової підготовки | Етап попередньої базової підготовки | Етап спеціалізованої базової підготовки | Етап підготовки до вищих спортивних досягнень |
|---|--|--|---|---|
| Вік, років | 4-6 | 7(8)-13 | 14-18 | 19-21 |
| Кількість тренувальних занять у тижневому циклі | 2-3 | 5-6 | 8-12 | 15-20 |
| Тривалість тренувальних занять | 1-1,5 | 1,5-2 | 2-2,5 | 2,5-3 |
| Кількість змагань у річному циклі | – | 1-2 серед дітей | 4-8 серед кадетів, юніорів | 4-6 серед молоді |
| Завдання етап | Зміцнення здоров'я, різнобічна фізична підготовка, | Різнобічний розвиток фізичних можливос | Загальна та допоміжна підготовка, удос- | Максимальне використання засобів, здатних викликати |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | навчання техніки різних підготовчих фізичних вправ | тей, зміцнення здоров'я, формування сталого інтересу до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення в карате | коналення техніки у спеціалізованому вигляді карате | бурхливий перебіг адаптаційних процесів. Різке зростання обсягу інтегральної підготовки |
|--|--|---|---|---|

В ході аналізу етапності багаторічного спортивного вдосконалення у карате з'ясовано, що основними завданнями етапу початкової підготовки є зміцнення здоров'я, різнобічна фізична підготовка, навчання техніки різноманітних підготовчих фізичних вправ.

Етапність багаторічного спортивного вдосконалення в карате, поданої нами у таблиці, передбачає доцільність початку занять з групі початкової підготовки у 4–6 років. Кількість тренувальних занять у цьому віці в тижневому циклі рекомендовано 2–3, а їхня тривалість від години до півтори години. Тренування з карате у групі початкової підготовки необхідно проводити переважно у формі гри. Змагання на етапі початкової підготовки не передбачаються, тому що юні каратисти ще не готові до змагальної діяльності [2; 3; 7; 10].

Сучасна практика тренування у групах початкової підготовки свідчить, що засоби та методи розвитку фізичних якостей займають важливе місце у забезпеченні готовності юних каратистів до опанування руховими діями. Підготовка спортсменів з недостатнім рівнем швидкісної та силової витривалості характеризується, у

тому числі, в подальшому, і малою різноманітністю застосовуваних ними прийомів під час ведення поєдинків. Саме тому спортивна діяльність юних каратистів спрямована на розвиток сили, витривалості і швидкості. Визначено, що при розвитку швидкісних та силових якостей у юних каратистів створюються сприятливі умови для формування техніки спортсменів та раціоналізації виконання тактичних завдань під час поєдинків [1; 4; 8].

Швидкісні та силові якості дозволяють юним каратистам виявляти швидкість під час виконання різноманітних технічних дій та спеціальних переміщень. Це позитивно впливає інтенсивність ведення поєдинку та виконання цілеспрямованих рухових дій юних каратистів.

Особливе значення має психолого-педагогічний супровід цього процесу. Зазначимо, що тренувальний процес юних каратистів складається з різних видів підготовки, які тісно пов'язані між собою. До цих видів відносяться: технічна, тактична, фізична та психологічна підготовка [5].

Технічна підготовка – це діяльність із освоєння юними каратистами системи цілеспрямованих рухових дій для досягнення майбутніх спортивних результатів. Технічна підготовка закономірно пов'язана з фізичною, тактичною, психологічною та інтелектуальною підготовкою юних каратистів. У ході технічної підготовки юні спортсмени опановують основи та допоміжні прийоми рухових дій. [там само].

Вважається, що важливе значення на початковому етапі підготовки юних каратистів має теоретична підготовка. З метою підвищення зацікавленості тих, хто займається, необхідно більше уваги приділяти словесному і наочному методам, тобто показу та бесідам [2].

Класифікація техніки прийомів у карате проводилася різними авторами [2; 3; 5; 6]. Багато авторів основою

техніки прийомів каратиста визначають атакуючі та захисні дії спортсмена [там само]. Авторами визначено, що атакуючі та захисні технічні дії є важливим компонентом техніки в карате, без якого неможливо досягти успіху у поєдинку. А розвиток швидкісних та силових якостей має важливе значення для якісного виконання атакуючих та захисних дій.

Отже, для успішної діяльності юного спортсмена-каратиста необхідний гармонійний, комплексний підхід до фізичної, тактичної, психологічної та інтелектуальної підготовки.

Висновки. На підставі аналізу наукової і методичної літератури визначено, що в організації тренувального процесу каратистів існує етапність багаторічної спортивної підготовки. З'ясовано, що основними завданнями етапу початкової підготовки є зміцнення здоров'я, різнобічна фізична підготовка, навчання техніки різноманітних підготовчих фізичних вправ. Встановлено, що доцільність початку занять у групі початкової підготовки у 4–6 років. Проаналізовано, що етапність багаторічної спортивної підготовки в карате передбачає доцільність початку занять з групі початкової підготовки з 4–6 років, кількість тренувальних занять у цьому віці в тижневому циклі рекомендовано 2–3, тривалість 1-1,5 години, а засоби та методи розвитку фізичних якостей займають важливе місце у забезпеченні готовності юних каратистів до опанування руховими діями. Підготовка спортсменів обов'язково передбачає розвиток фізичних якостей, що створює сприятливі умови для формування техніки юних спортсменів. Встановлено, що для успішної діяльності юного спортсмена-каратиста необхідний гармонійний, комплексний підхід до фізичної, тактичної, психологічної та інтелектуальної підготовки.

Список використаної літератури

1. Боднар И. Р., Витос Я. К. Единство обучения, воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста в процессе занятий карате. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2011. № 10. С. 5–9.
2. Вовканич Л. С., Дунець-Лесько А. В. Факторний аналіз структури спеціальної підготовленості спортсменів-каратистів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 3. С. 36–40.
3. Грубар І., Грабик Н. Модельна характеристика каратистів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Вінниця. 2017. Вип. 3. С. 20–26.
4. Гузар В. М., Савченко-Марущак М. С., Шалар О. Г. Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2016. Вип. 139. С. 45–48.
5. Литвиненко А. Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до: монография. Харьков: Компания СМІТ, 2010. 108 с.
6. Пятисоцкая С. С. Проблема индивидуального подхода подготовки в спортивных единоборствах (каратэ). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. № 3. С. 168–171.
7. Саенко В. Г. Этапность многолетнего спортивного совершенствования в каратэ. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : матер. IV Всеукраїн. електрон. конф.* Київ. 2016. С. 33–37.
8. Скляр М. С. Рівень фізичного здоров'я старшокласників та їх однолітків, які відвідують секційні заняття з карате. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2013. Вип. 5(30)13. С. 334–338.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Київ: Олимп. л-ра, 2004. 808 с.
10. Харченко С. С. Індивідуалізація тренувального процесу юних каратистів. *Молода спортивна наука України*. 2004. Вип. 8. Т. 1. С. 401–405.