



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ,
МОЛОДЕЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ ОБЛГОСАДМНИСТРАЦИИ
ГУ «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»
ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ЛУГАНСКОГО
ОБЛАСТНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НОК УКРАИНЫ**

**«ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»**

Материалы

**IX международной научно-практической конференции,
посвященной XXX Олимпийским играм
2012 года в Лондоне**

**Луганск
2012**

Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях. Материалы международной научно-практической конференции. – Луганск, 2012 - 444 с. Под общей редакцией заслуженного работника образования Украины, академика международной Академии педагогических и социальных наук, д.п.н., профессора Максименко Г.Н.

В сборнике конференции представлены статьи специалистов по проблемам олимпизма, олимпийского, юношеского и профессионального спорта, культуры здоровья, физической реабилитации, спортивной медицины и врачебного контроля.

Материалы конференции адресованы специалистам по физической культуре и спорту, преподавателям и студентам институтов физической культуры и университетов.

Материалы напечатаны языком оригинала. Авторы несут полную личную ответственность за точность изложенных фактов.

Печатается по решению Ученого совета Института физического воспитания и спорта ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» (протокол № 9 от 27.04.2012 г.)

Редакционная коллегия:

1. Максименко Г.Н., доктор педагогических наук, профессор (Луганск).
2. Никитушкин В.Г., доктор педагогических наук, профессор (Москва).
3. Виноградов А.А., доктор медицинских наук, профессор (Луганск).
4. Ахметов Р.Ф., доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор (Житомир).
5. Греховодов В.А., кандидат педагогических наук, доцент (Ростов-на-Дону).
6. Коробейников Г.В., доктор биологических наук, профессор (Киев).
7. Максименко И.Г., доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор (Луганск).
8. Кравченко Н.М., председатель ЛОО НОК Украины, Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины (Луганск).
9. Булкина Н.П., кандидат педагогических наук, доцент, ректор ОА ЛОО НОК Украины (Луганск).
10. Калабин В.С., заместитель председателя Луганского областного ФСО «Спартак» (Луганск).

- Фундаментальні методичні положення при підготовці спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу.** Саснко В. Г., Дубовой В. В., Бараннік М. В. Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” 62
- Зрушення рівня фізичної підготовленості висококваліфікованих каратистів протягом експериментального річного тренувального циклу.** Саснко В. Г., Скляр М. С. Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” 68
- Формирование культуры здоровья студентов с помощью наглядной агитации.** Аверкиева К.А., Аверкиева Н.А. Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко 76
- Методы психологической реабилитации спортсменов.** Андреев Ю.С., Леонтьева И.В. Государственное учреждение «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» Институт физического воспитания и спорта 80
- Лидерские качества игрока во время соревнований.** Асташова В. Н. Институт физического воспитания и спорта. Государственное учреждение „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко” 84
- Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию.** Бергина Р.Н. Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко 88
- Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в процесі підготовки вчителя фізичної культури.**
Богданова Ганна Степанівна ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» 92
- Стойкість молодших школярів до стресорів та заходи запобігання негативних наслідків.** М.В. Борисевич Прилуцький гуманітарно-педагогічний коледж імені І.Я.Франка 96
- Правила и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.** Ю.А. Штана, А.М. Брусак. ДЗ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» 99
- Виховання здорового способу життя молодших школярів у різних формах позакласної діяльності.**
Бурлакова Т.Л. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» 102

ЗРУШЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ КАРАТИСТІВ ПРОТЯГОМ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ

Саєнко В. Г., Скляр М. С.

**Інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу
„Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”**

Анотація. Експериментально обґрунтовано ефективне співвідношення різних за спрямованістю обсягів тренувальних навантажень висококваліфікованих каратистів у окремих періодах річного тренувального циклу, що забезпечує оптимальну працездатність та прогрес результатів спортсменів. Зафіксовано статистично значущі зрушення рівня фізичної підготовленості та відсотковий приріст у висококваліфікованих каратистів протягом експериментального річного тренувального циклу.

Ключові слова: експеримент, шотокан, карате, контроль, кваліфікація, фізична, підготовленість.

Аннотация. Саенко В. Г., Скляр М. С. Сдвиги уровня физической подготовленности высококвалифицированных каратистов в течение экспериментального годичного тренировочного цикла. Экспериментально обосновано эффективное соотношение различных по направленности объемов тренировочных нагрузок высококвалифицированных каратистов в отдельных периодах годичного тренировочного цикла, что обеспечивает оптимальную работоспособность и прогресс результатов спортсменов. Зафиксировано статистически значимые сдвиги уровня физической подготовленности и процентный прирост у высококвалифицированных каратистов в течение экспериментального годичного тренировочного цикла.

Ключевые слова: эксперимент, шотокан, каратэ, контроль, квалификация, физическая, подготовленность.

Постановка проблеми. Здобуття каратистами значних результатів на сучасному етапі розвитку спорту вищих досягнень можливе лише шляхом якісного підвищення їх процесу підготовки. Однією з важливих складових у даному напрямку є вдосконалення побудови окремих періодів річного тренувального циклу. Проте, необхідно урахувувати вік, стать, кваліфікацію, рівень наявної підготовленості та самопочуття каратиста щодо застосування різноманітних обсягів навантажень. Тому, стає актуальним, обґрунтування співвідношення різних за спрямованістю обсягів тренувальних навантажень висококваліфікованих каратистів у окремих періодах річного тренувального циклу та виявлення зрушень рівня їх фізичної підготовленості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемам вдосконалення різних сторін підготовленості спортсменів протягом окремих структурних утворень присвячено публікації з легкої атлетики [2, 7, 14], спортивних ігор [6, 8, 14], плавання [11], боксу [1, 3-4], деяких видів східних единоборств [5, 13,

15]. В більшості сучасних публікацій з карате [9, 10, 12] широко висвітлено питання філософії карате, як складової системи східних єдиноборств, проведено порівняння цього виду бойового єдиноборства з іншими видами і школами єдиноборств, розроблені методичні рекомендації базової і бойової техніки. Проте, наукові дослідження проведені лише фрагментарно. Тому, у даній роботі, робиться спроба обґрунтування особливостей побудови річного тренувального циклу каратистів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей та виявлення зрушень у рівні їх фізичної підготовленості.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011 – 2015 рр.; тема „Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту”.

Мета дослідження – обґрунтувати співвідношення різних за спрямованістю обсягів тренувальних навантажень висококваліфікованих каратистів у окремих періодах річного тренувального циклу та виявити зрушення рівня їх фізичної підготовленості.

Організація дослідження. З цією метою було проведено педагогічний експеримент, в якому взяли участь 40 каратистів високої кваліфікації віком 16–30 років зі стажем безперервних занять шотокан карате 4–15 років зі зрівняними стартовими характеристиками (при $p > 0,05$). Дослідження проводились у м. Луганську, де групи формувались в Інституті фізичного виховання та спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (група „Спортивно-педагогічного вдосконалювання зі східних єдиноборств”) та у спортивному клубі „Олімпієць” на базі Луганської дитячо-юнацької спортивної школи № 3, що є Луганським обласним осередком федерації Окінавського Годзю-рю карате-до і Рюкю Кобудо Джундокан України.

Для досягнення мети дослідження щодо оптимальної побудови тренувального процесу в експериментальній групі каратистів застосовувалася розроблена програма річної підготовки, що складала обсяги навантаження за наступними показниками:

основні засоби тренування, до яких включалися базова техніка карате (за япон. „кіхон”), формальні комплекси бойових вправ (за япон. „ката”), спеціально-підготовчі вправи, що спрямовані на відпрацювання бойових технічних елементів карате, вправи на снарядах, вправи з партнером, спаринги (за япон. „куміте”);

допоміжні засоби тренування, серед яких бігові вправи, вправи на гнучкість, вправи загальної фізичної підготовки, загальнорозвивальні вправи, спортивні (рухливі) ігри, вправи з обтяженням.

У підготовчому періоді в групі каратистів увага акцентована на підвищення обсягу тренувальних навантажень за рахунок виконання вправ з партнером, спеціально-підготовчих вправ, спарингів, вправ на гнучкість і бігових вправ, що на думку спеціалістів може призвести до вирішення поставленої перед педагогічним експериментом мети, за тих же обставин і методичних задачах менший акцент ніж

у звичайному процесі підготовки був зроблений на базову техніку карате, вправи на снарядах, комплекси формальних бойових вправ, вправи загальної фізичної підготовки, загальнорозвиваючі вправи, спортивні ігри, вправи з обтяженням. Кількісні показники обсягу основних і допоміжних тренувальних засобів, що були виконані каратистами в ході річного циклу підготовки, наведено у табл. 1.

Таблиця 1

Обсяги засобів тренування спортсменів, які спеціалізуються з шотокан карате у річному циклі підготовки

Засоби тренувального процесу	Співвідношення тренувальних навантажень каратистів у річному циклі підготовки			
	у першому півріччі		у другому півріччі	
	підготовчий період, %	перехідний період, %	підготовчий період, %	перехідний період, %
Основні:				
Базова техніка карате	5	30	1	35
Формальні комплекси бойових вправ	10	30	11	38
Спеціально-підготовчі вправи	20	10	22	8
Вправи на снарядах	5	10	7	9
Вправи з партнером	30	10	25	5
Спаринги	30	10	34	5
Допоміжні:				
Бігові вправи	43	17	25	20
Вправи на гнучкість	29	35	33	30
Вправи загальної фізичної підготовки	13	27	15	33
Загальнорозвивальні вправи	7	8	8	3
Спортивні ігри	3	5	12	5
Вправи з обтяженням	5	8	7	9

Статистичні зрушення у показниках рівня фізичної підготовленості каратистів високої кваліфікації оцінювались за змінами отриманих результатів контрольних випробувань на початку і наприкінці експериментального річного періоду тренувань у наступних педагогічних тестах:

1. Бистрота спортсменів оцінювалася за результатами бігу на 20 м з високого старту.

2. Сила спортсменів за показниками динамометрії сили м'язів сильнішої кисті та станової динамометрії, згинання рук в упорі лежачи, згинання рук на перекладині та на брусах, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, вису на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини, жим штанги вагою 30 кг лежачи та напівприсід зі штангою вагою 30 кг.

3. Швидкісно-силові якості за даними контрольних вправ – стрибки у довжину й у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед, стрибки через скакалку.

4. Координаційні здібності спортсменів фіксувались у роботі за тестом човниковий біг, що відображає здібність до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів.

5. Гнучкість спортсменів визначалась у кульшовому суглобі за тестами поздовжній і поперечний шпагати, у хребтному стовпі при нахилі (згинанні) тулуба вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві та при розгинанні хребтного стовпа за тестом „міст”.

6. Загальна витривалість спортсменів визначалась за допомогою тесту Кулера.

На початку педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування фізичної підготовленості групи каратистів. Його результати вказали на відсутність достовірних розбіжностей (при $p > 0,05$) між показниками окремих спортсменів, тобто рівень тренуваності каратистів був приблизно на однаковому рівні. Для встановлення зрушень у показниках підготовленості, аналіз проводився окремо за результатами кожного випробування каратистів: на початку підготовчого періоду у першому півріччі (вересень) – після відпочинку, в середині річного циклу тренувань (грудень) – перед відповідальними змаганнями півріччя та наприкінці (червень) – перед головними змаганнями року. Обробка результатів тестування проводилась за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($p < 0,05$) за t-критерієм Стюдента. Виходячи з отриманих показників розраховувався відсотковий приріст. Методики проведення зазначених тестів і доцільність їхнього застосування в контролі фізичної підготовленості спортсменів обґрунтовані в джерелах [2, 5, 7, 8, 14].

Результати дослідження. Проведення аналізу отриманих результатів (табл. 2) зрушення рівня фізичної підготовленості каратистів високої кваліфікації за наведеними тестами виявило, що між показниками на початку і в кінці педагогічного експерименту реєструється статистично значуще поліпшення ($p < 0,05$) майже у всіх контрольних випробуваннях. Це свідчить про те, що рівень кожної фізичної якості спортсменів за період експерименту має суттєве поліпшення, про що підтверджує відсотковий приріст.

Таблиця 2
Показники фізичних якостей каратистів високої кваліфікації (n=40) на початку та наприкінці річного циклу підготовки

Контрольні випробування	Фізичні якості	До проведення експерименту		p	Наприкінці проведення експерименту		Приріст за дослідний період
		\bar{x}	m		\bar{x}	m	
Біг на 20 м з високого старту, с	Бистрота	3,19	0,04	<0,05	2,92	0,02	9%
Сила м'язів сильнішої кисті, кг		50,13	1,03	<0,05	56,63	0,66	11%
Станова динамометрія, кг	Сила	210,63	0,73	>0,05	215,39	1,78	2%
Згинання рук в упорі лежачи, разів		56,05	1,10	<0,05	71,88	1,28	22%
Згинання рук на перекладині, разів		17,23	0,51	<0,05	20,08	0,62	14%
Згинання рук на брусах, разів		33,65	0,55	<0,05	38,43	0,40	12%
Піднімання тулуба із положення лежачи широким 30 с, разів		40,63	0,81	<0,05	50,28	1,06	19%
Вис на перекладині, разів		55,75	1,10	<0,05	65,38	0,92	15%
Піднімання прямих ніг до перекладини, разів		29,53	0,66	<0,05	37,43	0,81	21%
Жим штанги вагою 30 кг лежачи, разів		44,95	2,75	<0,05	53,75	1,43	16%
Навіприсяд з штангою вагою 30 кг, разів		46,03	1,83	<0,05	54,13	2,05	15%
Стрибок у довжину з місця, см		250,05	1,94	<0,05	260,23	0,95	4%
Стрибок у висоту з місця, см	53,33	1,14	<0,05	59,18	0,48	10%	
Метання набивного м'яча знизу вперед, м	Швидкісно-силові якості	13,39	0,09	<0,05	14,06	0,16	5%
Стрибки через скакалку за 1 хв, разів		178,38	0,95	<0,05	187,18	0,73	5%
Човниковий біг, с	Кординційні здібності	10,85	0,13	<0,05	9,92	0,18	9%
Поздовжній шпагат, см		27,39	0,85	<0,05	24,03	0,59	14%
Поперечний шпагат, см	Гнучкість	33,89	0,89	<0,05	29,75	1,06	14%
Нахил тулуба вперед, см		11,85	0,37	<0,05	13,48	0,26	12%
Міст, см		58,55	0,37	<0,05	55,83	0,44	5%
Тест Купера, м	Витривалість	2442,13	22,09	<0,05	2753,08	20,47	11%

У тесті каратистів високої кваліфікації на *бистроту* – біг на 20 м з високого старту на початку експерименту фіксувалася середня швидкість виконання вприви за 3,19 с, після другого заміру вона покращилася й становила 2,92 с (приріст склав 9%). Приріст показників *абсолютної сили*: м'язів сильнішої кисті (кистьова динамометрія) складає 11% (поліпшення від 50,13 кг до 56,63 кг); м'язів тулуба (станова динамометрія) – 2% (поліпшення відбувається (при $p > 0,05$) від 210,63 кг до 215,39 кг); згинання рук в упорі лежачи – 22% (поліпшення від 56,05 разів до 71,88 разів); згинання рук на перекладині – 14% (поліпшення від 17,23 разів до 20,08 разів); згинання рук на брусах – 12% (поліпшення від 33,65 разів до 38,43 разів); піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с – 19% (поліпшення від 40,63 разів до 50,28 разів); вис на перекладині – 15% (поліпшення від 55,75 с до 65,38 с); піднімання прямих ніг до перекладини – 21% (поліпшення від 29,53 разів до 37,43 разів); жим штанги масою 30 кг лежачи – 16% (поліпшення від 44,95 разів до 53,75 разів); напівприсід зі штангою вагою 30 кг – 15% (поліпшення від 46,03 разів до 54,13 разів). Показники *швидкісно-силових якостей* покращилися: у стрибках у довжину з місця на початку експерименту складала 250,05 см, після другого заміру збільшилися до 260,23 см (приріст склав 4%); у стрибках у висоту з місця від 53,33 см до 59,18 см (10%); в метанні набивного м'яча вагою 2 кг знизу вперед на початку експерименту – 13,39 м, а в кінці – 14,06 м (приріст 5%); у стрибках через скакалку за 1 хв від 178,38 разів до 187,18 разів (5%). *Координаційні здібності* в тесті човникового бігу на початку складала 10,85 с, а в кінці 9,92 с (приріст 9%). Показники *гнучкості* каратистів високої кваліфікації: позовжнього шпагату на початку експерименту були 27,39 см, а в кінці 24,03 см (приріст 14%), поперечного шпагату виявлено після першого заміру 33,89 см, а після другого – 29,75 см (приріст 14%); при нахилі тулуба стоячи поліпшилися від 11,85 см до 13,48 см, тобто на 12%; при розгинанні хребетного стовпа за тестом „міст” поліпшилися на 5% (від 58,55 см до 55,83 см). Дослідження рівня *загальної витривалості* каратистів високої кваліфікації виконувалось за тестом Купера та виявило на початку експерименту 1442,13 м, а в кінці – 2753,08 м, що складає приріст 11%.

Отримані результати дослідження підтвердили дані багатьох спеціалістів про необхідність застосування ефективної тренувальної програми в річному циклі підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Висновки.

1. Рівень розвитку фізичних якостей у шотокан карате достовірно відображають наступні показники: бистроти (біг на 20 м з високого старту), сили (кистьова та стнова динамометрія, згинання рук в упорі лежачи, згинання рук на перекладині та на брусах, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, вис на перекладині, піднімання прямих ніг до перекладини, жим штанги вагою 30 кг лежачи та напівприсід зі штангою вагою 30 кг), швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед, стрибки через скакалку), координаційних здібностей (човниковий біг), гнучкості (поздовжній і поперечний

шпагат, хребтовий стовп, „міст”), загальної витривалості (тест Купера).

2. Експериментально перевірено ефективність застосування протягом річного циклу підготовки спеціально розробленої програми тренувальних навантажень для спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокаи карате (n=40). Оптимальним у річному циклі тренування є наступне співвідношення тренувальних навантажень:

- основних у першому півріччі – базова техніка карате – 5% у підготовчому періоді (30% у перехідному періоді), формальні комплекси бойових вправ – 10% у підготовчому періоді (30% у перехідному періоді), спеціально-підготовчі вправи – 20% у підготовчому періоді (10% у перехідному періоді), вправи на снарядах – 5% у підготовчому періоді (10% у перехідному періоді), вправи з партнером – 30% у підготовчому періоді (10% у перехідному періоді), спаринги – 30% у підготовчому періоді (10% у перехідному періоді);

- допоміжних у першому півріччі – бігові вправи – 43% у підготовчому періоді (17% у перехідному періоді), вправи на гнучкість – 29% у підготовчому періоді (35% у перехідному періоді), вправи загальної фізичної підготовки – 13% у підготовчому періоді (27% у перехідному періоді), загальнорозвивальні вправи – 7% у підготовчому періоді (8% у перехідному періоді), спортивні ігри – 3% у підготовчому періоді (5% у перехідному періоді), вправи з обтяженням – 5% у підготовчому періоді (6% у перехідному періоді);

- основних у другому півріччі – базова техніка карате – 1% у підготовчому періоді (35% у перехідному періоді), формальні комплекси бойових вправ – 11% у підготовчому періоді (38% у перехідному періоді), спеціально-підготовчі вправи – 22% у підготовчому періоді (8% у перехідному періоді), вправи на снарядах – 7% у підготовчому періоді (9% у перехідному періоді), вправи з партнером – 25% у підготовчому періоді (5% у перехідному періоді), спаринги – 34% у підготовчому періоді (5% у перехідному періоді);

- допоміжних у другому півріччі – бігові вправи – 25% у підготовчому періоді (20% у перехідному періоді), вправи на гнучкість – 33% у підготовчому періоді (30% у перехідному періоді), вправи загальної фізичної підготовки – 15% у підготовчому періоді (33% у перехідному періоді), загальнорозвивальні вправи – 8% у підготовчому періоді (3% у перехідному періоді), спортивні ігри – 12% у підготовчому періоді (5% у перехідному періоді), вправи з обтяженням – 7% у підготовчому періоді (9% у перехідному періоді).

3. Отримані в ході досліджень кількісні дані можуть слугувати орієнтиром для побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокаи карате, та в інших бойових єдиноборствах.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Планується дослідження психофізіологічних характеристик у спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокаи карате.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атилов А. А. Современный бокс / А. А. Атилов. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 640 с. 2. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика : [підручник] / Р. Ф. Ахметов,

Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 320 с.

3. Кличко Вит. В. Бокс : теория и методика спортивного отбора / Вит. В. Кличко. – К. : Нора-принт, 1999. – 75 с.

4. Кличко Влад. В. Бокс : многоэтапный контроль базовой подготовленности / Влад. В. Кличко. – К. : Нора-принт, 2000. – 70 с.

5. Компаниец Ю. А. Рукопашный бой : [учеб. пособ.] / Ю. А. Компаниец. – Луганск : РИО ЛИВД, 2000. – 282 с.

6. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 272 с.

7. Максименко Г. Н. Многолетняя подготовка юных спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх : [монография] / Г. Н. Максименко, И. Г. Максименко, И. И. Васильченко, А. А. Снежко, С. С. Галуза. – Луганск : ООО «Виртуальная реальность», 2011. – 521 с.

8. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов : [монография] / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.

9. Микрюков В. Ю. Каратэ : [учеб. пособ.] / В. Ю. Микрюков. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.

10. Орлов Ю. Л. Роль и специфика бросков в спортивном каратэ как средства повышения эффективности боя и зрелищности соревнований / Ю. Л. Орлов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 34–36.

11. Платонов В. Н. Плавание / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

12. Сасенко В. Г. Морально-этичні засади підготовки спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Сасенко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка“. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 356 с.

13. Сасенко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств : [монографія] / В. Г. Сасенко ; Бердянський державний педагогічний університет. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 440 с.

14. Севастьянов Ю. В. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх : [монография] / Ю. В. Севастьянов, Ю. А. Подколзин, И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 496 с.

15. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А. Ф. Шарипова, О. Б. Малкова. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.