

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

## ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КІКБОКСЕРІВ (WPKA) В РОЗДІЛІ «ОРІЄНТАЛ»

Олег Скурта

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



### Аннотація

Тестирование технико-тактической подготовленности кикбоксёров (WPKA) в разделе ориентал по усовершенствованной методике В.А. Еганова, позволяет широко, объективно и быстро диагностировать уровень сформированной технико-тактической подготовленности. В тестировании приняли участие 59 кикбоксёров, условно разделённых на две группы: 32 спортсмена массовых разрядов и 27 квалифицированных спортсмена. Установлено, что кикбоксёры в разделе «ориентал» активнее используют в нападении удары руками, чем ногами и коленями. С ростом мастерства спортсменов повышаются следующие показатели: уровень активности и надёжности ударов ногами и коленями; уровень надёжности от ударов в голову и в корпус. Защитные действия от ударов ногами вдоль бедра продолжают оставаться на более низком уровне. У кикбоксёров в разделе «ориентал», с ростом квалификации, отмечается повышение общего уровня технико-тактической подготовленности.

**Ключевые слова:** тестирование, кикбоксинг, ориентал, технико-тактическая подготовленность.

### Annotation

Testing of technical and tactical preparedness kickboxers (WPKA) in oriental section on improved methodology of Eganov, allows extensive, objective and quickly diagnose the level of the generated technical and tactical training. In testing, attended 59 kickboxers conditionally divided into two groups: 32 athletes of mass categories, and 27 by qualified athletes. Found that the kickboxers in the oriental section actively used in the attack punches than kicks and knees. With the skills of athletes increased following parameters: activity and reliability levels of kicks and knees, the level of reliability from the strikes to the head and body. The protective action of kicking along the hips remain at a lower level. In kickboxing in the oriental section, with increasing skills, marked increase in the overall level of technical and tactical preparedness.

**Key words:** testing, kickboxing, oriental, technical and tactical preparedness.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** «Орієнтал» є одним із рингових розділів кикбоксингу WPKA [10], в якому правилами змагань дозволяється використовувати удари руками, ногами і коліньми. Причому користуватись ударом коліном дозволено як з дистанції, так і в клінчі. За думкою деяких фахівців, даний розділ має найбільші перспективи розвитку як у аматорському, так і в професійному кикбоксингу [9,10].

Контроль змагальної діяльності в єдиноборствах дозволяє виявляти сильні і слабкі сторони підготовленості спортсменів з метою усунення недоліків і подальшого вдосконалення провідних якостей [8].

На думку В.А. Єганова, одним з розділів, що сприяє підвищенню ефективності підготовки кикбоксерів до змагань, є методика оцінки рівня сформованості показників технико-тактичної підготовленості для спрямованої корекції їх характеристик, що визначають спортивний результат. Складність такої оцінки полягає в тому, що змагальний бій являє собою структуру якісних переходів з вузлових ситуацій двобою за допомогою атакуючих і захисних технико-тактичних дій [5].

У науково-методичній літературі питання, які присвячені методиці контролю технико-тактичних дій кикбоксерів в нападі і в захисті, з метою визначення рівня технико-тактичної підготовленості, досить змістовно висвітлено авторами



лише стосовно розділів фул-контактілоу-кік [1,5,11]. Публікацій стосовно зазначеного питання в розділі «орієнтал», відсутні, що, на наш погляд, є однією з причин, які стримують зростання спортивної майстерності кікбоксерів. Тому розгляд питання експрес-аналізу рівня техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів у розділі орієнтал, ми вважаємо актуальним і необхідним.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з цієї проблеми.** 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. Варто зазначити такі методи: кіно-відеозйомка [4,7,11], біомеханічний аналіз [6,2], кінокольцовки [7], анкетування, яке за об'єктивністю, широтою і швидкістю діагностування, перевершує всі інші форми педагогічного контролю [3,5].

Технологія педагогічного тестування за А.В. Єгановим, 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, спираючись на свій, вже набутий раніше, досвід за десятибальною шкалою виразності кожної із запропонованих характеристик техніко-тактичних дій по відношенню до супротивника. Припускають виявлення кількісних характеристик техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів різної кваліфікації (надійність захисту від ударів руками, обсяг програної техніки ногами та ін.). 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 і групові характе-

ристики ударних дій в нападі і захисних дій від ударів руками і ногами суперників. Але даний тест був розроблений автором з метою визначення рівня сформованої техніко-тактичної підготовленості в захисних діях кікбоксерів. При цьому автором не враховувались техніко-тактичні дії коліньми в нападі, та захисні дії від вищевказаних ударів, що властиві розділу «орієнтал», і в питаннях щодо контратакуючих дій кікбоксерів, де розмежовувались поняття контратаки у відповідь та контратаки на зустріч.

Узагальнюючи вище викладену інформацію, можна зробити висновки, що методичне обґрунтування ринкового розділу «орієнтал» кікбоксінгу WPKA знаходиться не на належному рівні, і питання експрес-аналізу (педагогічного тестування) рівня техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів потребує більш детального розгляду.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами й темами.** Дослідження проведено згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства молоді та спорту України за темою 2.18 «Удосконалення механізмів управління руховою діяльністю спортсменів».

**Мета дослідження.** Провести аналіз рівня техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів різної кваліфікації в розділі «орієнтал».

#### **Завдання дослідження.**

1. Визначити і порівняти показники техніко-тактичної підготовленості в нападі і в захисті кікбоксерів масових розрядів і кваліфікованих кікбоксерів.

2. Визначити тенденції вдосконалення техніко-тактичної майстерності з ростом кваліфікації кікбоксерів в розділі орієнтал.

#### **Методи дослідження.**

1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

2. Педагогічне спостереження.

3. Педагогічне тестування.

4. Методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** В даній роботі проводилось визначення рівня техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів (WPKA) у розділі «орієнтал» на чемпіонаті України 2013 р. в м. Чернівці, на чемпіонаті України серед юніорів, юнаків і дітей 2013 р. в м. Харків, на Відкритій першості Полтавської області з кікбоксінгу 2013 р. в м. Полтава. В тестуванні взяли участь 59 кікбоксерів, умовно розділених на дві групи: спортсмени масових розрядів у кількості 32 чоловіка, і кваліфіковані спортсмени (КМС і МС України) в кількості 27 чоловік. Спортсменам пропонувалось заповнити тест, перед початком якого вони повинні були ознайомитись з інструкцією, а потім переходити до самооцінки сформованої техніко-тактичної підготовленості шляхом закреслення цифри на десятибальній шкалі, яка відповідає в більшій мірі думці і рівню їх підготовленості. Тест містив 43 питання, умовно розділені на 17 блоків, з різною кількістю питань в кожному (13 блоків містили по 3 питання, 4 блоки – по одному питанню), що дозволяють визначити відповідні показники виконання ударних техніко-тактичних дій руками, ногами і коліньми, та захисних дій від конкретних ударів.

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

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження дозволило виявити істотні відмінності в рівні техніко-тактичної підготовленості (в подальшому ттп) кікбоксерів, що увійшли до групи спортсменів масових розрядів (в подальшому МР) і кікбоксерів, з яких була сформована група спортсменів високої кваліфікації (в подальшому КС) в розділі «орієнтал». Результати дослідження викладені в табл. 1.



## Результати тестування рівня техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів в розділі “орієнтал”.

	Показники техніко-тактичних дій	Спосіб виконання техніко-тактичних дій	Спортсмени масових розрядів (X±m)	Кваліфіковані спортсмени (X±m)
1	Активність в атаці	руками	5,0±0,7	6,3±1,4
		ногами	4,3±1,4	5,9±2,7
		коліньми	4,5±1,4	5,6±2,6
2	Активність у контратаці у відповідь	руками	4,3±0,5	6,1±2,0
		ногами	4,0±1,1	5,6±1,5
		коліньми	3,9±0,8	5,5±1,9
3	Активність у контратаці назустріч	руками	4,5±1,0	6,1±1,9
		ногами	4,1±0,9	5,9±2,0
		коліньми	4,0±1,2	6,0±1,4
4	Надійність атаки	руками	4,5±0,8	6,4±1,3
		ногами	4,3±1,9	5,9±3,1
		коліньми	3,6±1,2	5,5±2,5
5	Надійність у контратаці у відповідь	руками	4,8±0,7	5,9±1,5
		ногами	4,0±1,2	5,8±1,8
		коліньми	3,4±1,2	5,3±2,0
6	Надійність у контратаці назустріч	руками	4,9±0,6	5,7±1,6
		ногами	4,5±1,5	6,3±0,7
		коліньми	3,8±0,9	5,3±2,2
7	Об'єм оцінюваної техніки	руками	5,0±1,1	6,2±1,7
		ногами	4,5±1,1	5,6±2,1
		коліньми	3,9±1,6	4,8±2,4
8	Рівень активності супротивника в нападі (атака, контратаки у відповідь і назустріч)	руками	5,6±1,5	5,7±1,5
		ногами	4,8±1,7	4,3±1,4
		коліньми	5,2±1,6	4,7±1,8
9	Надійність захисту	від ударів руками	4,8±0,9	6,4±1,9
		від ударів ногами	4,5±1,0	6,1±0,9
		від ударів коліньми	4,6±0,8	6,3±1,2
10	Об'єм програної техніки	від ударів руками	4,8±1,7	4,3±2,0
		від ударів ногами	4,9±1,8	4,9±1,3
		від ударів коліньми	4,6±1,2	4,1±1,5
11	Вміння організації захисту в цілому	від ударів руками	4,3±0,8	6,9±1,5
		від ударів ногами	4,5±1,1	6,9±1,7
		від ударів коліньми	4,4±1,3	5,8±1,9
12	Вміння організації захисту від ударів в верхній рівень	від ударів руками	4,5±1,1	7,1±1,6
		від ударів ногами	4,5±1,3	7,0±0,7
		від ударів коліньми	4,5±0,8	5,7±1,9
13	Вміння організації захисту від ударів в середній рівень	від ударів руками	4,0±0,5	6,8±1,4
		від ударів ногами	4,5±1,3	6,3±1,5
		від ударів коліньми	4,4±0,7	5,7±1,7
14	Вміння організації захисту від ударів в нижній рівень	від ударів ногами	3,9±1,6	5,9±0,9
15	Надійність захисту від підсікань	ногами	4,3±1,3	5,6±2,1
16	Вміння виконувати удари в комбінаціях (рука-нога, нога-рука, рука-коліно і т.д.)	руками, ногами, коліньми	5,1±1,7	7,0±1,1
17	Загальний рівень техніко-тактичної підготовленості	руками, ногами, коліньми	4,4±1,1	6,8±1,1



Так, оцінюючи рівень активності в атаці, контратаці – відповідь і контратаці – назустріч у двобою, по відношенню до суперника, в групі КС було визначено значно вищий рівень відповідних показників, ніж у кікбоксерів МР, при чому активність в атаці за допомогою ударних техніко-тактичних дій (в подальшому ттд) руками кікбоксерів МР ( $5,0 \pm 0,7$ ) перевищує відповідну активність ногами ( $4,3 \pm 1,4$ ) і коліньми ( $4,5 \pm 1,4$ ). Кікбоксери групи КС майже однаково оцінили активні дії ногами ( $5,9 \pm 2,7$ ) і коліньми ( $5,6 \pm 2,6$ ), визначивши пріоритет в атакуючих ударних діях руками ( $6,3 \pm 1,4$ ). Активність у контратаці у відповідь кікбоксерів МР і КС за допомогою ніг і колін, знаходяться майже в однаковому діапазоні оцінки (МР: ноги –  $4,0 \pm 1,1$ , коліна –  $3,9 \pm 0,8$ ; КС: ноги –  $5,6 \pm 1,5$ , коліна –  $5,5 \pm 1,9$ ). В обох групах було визначено більший рівень активності у контратаці у відповідь дії за допомогою ударів руками (МР –  $4,3 \pm 0,5$ ; КС –  $6,1 \pm 2,0$ ).

Активність у зустрічній контратаці за допомогою ударів руками, ногами і коліньми у спортсменів-розрядників МР (руки –  $4,5 \pm 1$ ; ноги –  $4,1 \pm 0,9$ ; коліна –  $4,0 \pm 1,2$ ) оцінена нижче середнього рівня, а у кваліфікованих спортсменів КС (руки –  $6,1 \pm 1,9$ ; ноги –  $5,9 \pm 2,0$ ; коліна –  $6,0 \pm 1,4$ ), означений показник значно вищий і знаходиться майже в однаковому діапазоні. Таким чином тестування дозволило виявити більшу активність ударних дій в нападі за допомогою рук, ніж за допомогою ніг і колін.

Надійність атакуючих і контратакуючих ттд, в тесті спортсменами оцінювалась як кількість і якість ударів, які відзначаються боковими суддями у двобої як результативними (не припинені захистом), по відношенню до супротивника. За результатами дослідження було виявлено, що надійність атаки за допомогою ударів руками в обох групах (МР –  $4,5 \pm 0,8$ ; КС –  $6,4 \pm 1,3$ ) перевищує озна-

чений показник надійності ттд за допомогою ніг (МР –  $4,3 \pm 1,9$ ; КС –  $5,9 \pm 2,1$ ), і за допомогою колін (МР –  $3,6 \pm 1,2$ ; КС –  $5,5 \pm 2,5$ ).

Показник надійності контратакуючих – у відповідь ударів руками ( $4,8 \pm 0,7$ ) спортсменами МР оцінювався більш високо, ніж відповідні показники ттд ногами ( $4,0 \pm 1,2$ ) і коліньми ( $3,4 \pm 1,2$ ). Кікбоксери КС надійніше виконують контратаки у відповідь руками ( $5,9 \pm 1,5$ ) і ногами ( $5,8 \pm 1,8$ ), ніж коліньми ( $5,3 \pm 2$ ).

Надійність зустрічних контратакуючих ттд кікбоксерів МР має більш високі показники в ударних діях руками ( $4,9 \pm 0,6$ ), ніж ногами ( $4,5 \pm 1,5$ ) і коліньми ( $4,5 \pm 1,5$ ). У кікбоксерів високої кваліфікації було виявлено перевагу в контратаках назустріч ударами ногами ( $6,3 \pm 0,7$ ) ніж ударами руками ( $5,7 \pm 1,6$ ) і коліньми ( $5,3 \pm 2,2$ ), що опосередковано вказує на те, що зі зростанням майстерності, кікбоксери починають надійніше використовувати зустрічні удари ногами.

Під об'ємом оцінюваної техніки в тесті кікбоксери повинні були визначити рівень використання різних ударів, які доходять до цілі і одержують оцінку бокових суддів, по відношенню до супротивників. Спортсмени МР і КС вважають, що показник об'єму оцінюваної техніки ударних дій руками (МР –  $5,0 \pm 1,1$ ; КС –  $6,2 \pm 1,7$ ) перевищують відповідні показники ногами (МР –  $4,5 \pm 1,1$ ; КС –  $5,6 \pm 2,1$ ) і коліньми (МР –  $3,9 \pm 1,6$ ; КС –  $4,8 \pm 2,4$ ).

Оцінити рівень активності супротивника в нападі спортсменам пропонувалось шляхом визначення об'єму активних дій супротивника (в атаці, в контратаці у відповідь і контратаці назустріч разом) відносно себе. У кікбоксерів масових розрядів і у кваліфікованих спортсменів оцінка активності супротивника в нападі за допомогою ударів руками (МР- $5,6 \pm 1,5$ ; КС- $5,7 \pm 1,9$ ) виявилось майже однаковою. Проте рівень активності супротивника в нападі за допомогою ударів ногами ( $4,8 \pm 1,7$ ) і коліньми ( $5,2 \pm 1,6$ ) кікбоксерами масових

розрядів оцінювався вище ніж кваліфікованими спортсменами (за допомогою ніг –  $4,3 \pm 1,4$ ; за допомогою колін –  $4,7 \pm 1,8$ ).

Надійність захисту (захисних ттд) визначалась як вміння контролювати атакуючі (контратакуючі) дії супротивника, вміння не програвати, очки. Спортсменами обох груп було визначено більший рівень надійності захисних дій від ударів руками (МР –  $4,8 \pm 0,9$ ; КС –  $6,4 \pm 1,9$ ) і ударів коліньми (МР –  $4,6 \pm 0,8$ ; КС –  $6,3 \pm 1,2$ ) ніж від ударів ногами МР –  $1,5 \pm 1,0$  та КС –  $6,3 \pm 1,2$ , відповідно. Таким чином кваліфіковані спортсмени переважають спортсменів-розрядників у показнику надійності захисту, при чому рівень захисних дій від ударів ногами в обох групах нижчий, ніж від ударів руками і коліньми, що підтверджується нашими попередніми дослідженнями.

Нами було встановлено, що показник надійності захисту від ударів у верхній рівень в групі МР оцінюється однаково від ударів руками ( $4,5 \pm 1,1$ ), ногами ( $4,5 \pm 1,3$ ) і коліньми ( $4,5 \pm 0,8$ ). У групі кікбоксерів КС показник вміння організації захисту від ударів у верхній рівень від ударів руками ( $7,1 \pm 1,6$ ) і ногами ( $7,0 \pm 0,7$ ) значно вищий, ніж від ударів коліньми ( $5,7 \pm 1,7$ ).

За результатами тестування спортсмени КС значно краще використовують захисні дії від ударів руками, ногами і коліньми в середній рівень (тулуб). В групі кікбоксерів МР було виявлено вищий рівень вміння організації захисту від ударів ногами ( $4,5 \pm 1,3$ ) і коліньми ( $4,4 \pm 0,7$ ), ніж від ударів руками ( $4,0 \pm 0,5$ ) що за нашими спостереженнями свідчить про більш ефективну роботу руками в нападі, ніж ногами і коліньми у кікбоксерів означеної кваліфікації. В групі кваліфікованих кікбоксерів – навпаки, вміння організації захисту від ударів руками в тулуб ( $6,8 \pm 1,4$ ) вище, ніж від ударів ногами ( $6,3 \pm 1,5$ ) та від ударів коліньми ( $5,7 \pm 1,7$ ).



Згідно правил змагань, в розділі «орієнтал» дозволено виконувати тільки кругові удари ногами (раунд-кік) вздовж стегна, зовнішньої та внутрішньої сторін. В результаті тестування та за даними наших попередніх досліджень було виявлено низький показник вміння організації захисних дій від ударів в нижній рівень (КС –  $5,9 \pm 0,9$ ; МР –  $3,9 \pm 1,6$ ), що свідчить про високу ефективність ударів в нижній рівень в розділі «орієнтал».

У зв'язку з тим, що, за нашими спостереженнями, в розділі «орієнтал» тгд в нападі – підсікання використовується спортсменами лише епізодично, то вміння організації захисту від підсікань у групі МР ( $3,9 \pm 1,6$ ) має низький рівень. В групі КС означений показник оцінюється значно вище ( $5,9 \pm 0,9$ ).

За нашою думкою, одним із найважливіших показників техніко-тактичної підготовленості в нападі є вміння виконувати удари в комбінаціях, поєднуючи технічні дії руками, ногами і коліньми в різних сполученнях (рука-нога, нога-рука, рука-коліно, коліно-рука, нога-коліно, коліно-нога і т.д.). Згідно одержаних результатів тестування, кикбоксери КС ( $7,0 \pm 1,1$ ) поєднують удари в комбінації значно краще спортсменів МР ( $5,1 \pm 1,7$ ).

Аналіз результатів тестування надав можливість визначити загальний рівень техніко-тактичної підготовленості кикбоксерів в обох групах. Так, самооцінка означеного показника кикбоксерів МР дорівнює  $4,4 \pm 1,1$  бала, КС –  $6,8 \pm 1,1$  бала. Узагальнюючи результати дослідження, ми прийшли до висновку, що з підвищенням рівня кваліфікації кикбоксерів в розділі «орієнтал», рівень їх техніко-тактичної підготовленості зростає.

### Висновки

1. В розділі орієнтал кикбоксерами показана більш висока активність у нападі (в атаці, контратаці у відповідь, контратаці

назустріч) за допомогою техніко-тактичних дій руками, ніж за допомогою ударних дій ногами і коліньми. З ростом майстерності, рівень активності і надійності ударів ногами і коліньми зростає, особливо – в контратаках: у відповідь і назустріч.

2. З підвищенням рівня спортивної кваліфікації, кикбоксери покращують показники надійності захисних дій в верхній (голову) в середній (тулуб) рівні, але, захисні дії від ударів в нижній рівень продовжують знаходитись не на належному рівні.

3. У кикбоксерів в розділі «орієнтал», зі зростанням кваліфікації спостерігається значне підвищення загального рівня техніко-тактичної підготовленості.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у використанні даного методу педагогічного тестування для самовизначення сформованого рівня техніко-тактичної підготовленості кикбоксерів під час педагогічного експерименту.

### Література:

1. Атилов А.А. Кик-боксинг Лоу-кик / А.А. Атилов, Е.И. Глебов // Ростов-на-Дону, Феникс, 2002, 560с.
2. Васильев О.С. Современные методики биомеханических измерений : компьютеризированный динамометрический комплекс / О.С. Васильев, Н.Г. Сучилин // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 3. - С. 13-16
3. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя : автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.Ю. Галкин ; УралГАФК. - Челябинск, 2002. - 23 с.
4. Горбенко В.П. Аналіз загальної діяльності кикбоксерів (ВРКА) у розділі орієнтал / В.П. Горбенко, О.С. Скірта // Спортивна наука України. Науковий вісник Львівського

державного університету фізичної культури. – Електронне наукове фахове видання - часопис: Львів, ЛДУФК. – 2012. №5 (49). С. 32-38. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>

5. Еганов В.А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге : Дис. канд. пед. наук : 13.00.04. – Челябинск, 2005. – 171 с.
6. Осколков В.А. Биомеханический анализ техники выполнения ударов ногами и руками в кикбоксинге / В.А. Осколков, А.И. Агафонов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. №5(63). – С. 64-67
7. Павлов С.В. Методика оценки технической и тактической подготовленности тхэквондистов в соревновательных поединках / С.В. Павлов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - №2. - С. 56-60.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
9. Саяпов Р.С. Вес тренерского слова – преимущество, которое всегда с тобой / Р.С. Саяпов, Д.Н. Змиенко // Боевые искусства. – 2007. – № 5. – С. 45 – 47.
10. Шаповалов Б.Б. Кикбоксинг (версия ВРКА), учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) / Б.Б. Шаповалов, Э.Г. Дворецкий // Киев, 2010, 110с.
11. Яремко М.О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кик-боксерів на етапі попередньої базової підготовки : Дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Яремко М.О. Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Л., 2001. – 226 с.

