

Юлія Хильчук
julia.khylchuk@gmail.com

Класифікація базових елементів техніки рухів кікбоксерів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Анотації:

Актуальність дослідження зумовлена потребою суспільства у формуванні фізично розвинутої молоді засобами спортивної діяльності й, зокрема, кікбоксингом. **Мета дослідження** – розробити класифікацію базових елементів техніки рухів кікбоксерів. **Результати роботи.** До основних елементів техніки кікбоксингу належать стійки, переміщення, підсічки, удари та дії в захисті. Стійки бувають фронтальні, лівосторонні, правосторонні, високі, низькі, відкриті, закриті, проміжні. До переміщення кікбоксерів відносять одинарні кроки, здвоєні кроки, ковзаючі кроки, переміщення підскоком, повороти. Удари руками й ногами поділяють на прямі, бокові та верхні. Підсічки в кікбоксингу – це бокова, внутрішня, задня й кругова. **Висновки.** Отже, кікбоксинг – це бойове мистецтво, що об'єднує стійки, переміщення, удари руками та ногами, захист. До техніки основних рухів у кікбоксингу входять уміння швидко й легко пересуватися по рингу для створення зручних вихідних положень для атаки чи контратаки, точні удари, уміння добре захищатися, бути недоступним для ударів противника, використовувати захист для активних контратакуючих дій із різних положень.

Ключові слова:

кікбоксинг, техніка, базові рухи, класифікація.

Юлія Хильчук. Классификация базовых элементов техники движений кикбоксеров. **Актуальность** исследования обусловлена потребностью общества в формировании физически развитой молодежи и, в частности, кикбоксингом. **Цель исследования** – разработать классификацию базовых элементов техники движений кикбоксеров. **Результаты работы.** К основным элементам техники кикбоксинга относятся стойки, перемещения, подсечки, удары и действия в защите. Стойки бывают фронтальные, левосторонние, правосторонние, высокие, низкие, открытые, закрытые, промежуточные. К перемещению кикбоксеров относятся одиночные шаги, сдвоенные, скользящие шаги, перемещения вприпрыжку, повороты. Удари руками и ногами делятся на прямые, боковые и верхние. Подсечки в кикбоксинге делятся на боковую, внутреннюю, заднюю и круговую. **Выводы.** Итак, кикбоксинг – это боевое искусство, объединяющее стойки, перемещения, удары руками и ногами, защиту. К технике основных движений в кикбоксинге входят умение быстро и легко передвигаться по рингу для создания удобных исходных положений для атаки или контратаки, точные удары, умение хорошо защищаться, быть недоступным для ударов противника, использовать защиту для активных контратакующих действий из разных положений.

Julia Hylchuk. The Classification of the Basic Elements of Kickboxers' Technical Movements. **The actuality of the research** is caused by the need of society for personal enhancement of physically developed young people by means of sports activity, in particular kickboxing. **The aim of the research** is to develop the classification of the basic elements of kickboxer's technical movements. **Results.** The main elements of kickboxing techniques include stances, shift, sweeps, kicks and protective action. Stances are: front, left-sided, right-sided, high, low, open, closed, intermediate. Kickboxer's shift includes: single step, dual steps, sliding steps, shifting by jumping, turns. Punches and kicks are divided into straight, side and top. Sweeps in kickboxing are divided into: lateral, internal, back and circular. **Conclusions.** Kickboxing is a martial art that combines stances, shift, punches and kicks, protection. The main kickboxing technical movements are: the ability to move quickly and easily around the ring for creating comfortable assumptions to attack or counterattack, exact kicks, the ability to defend oneself, to be inaccessible for the enemy kicks, to use the protection for active counterattacking actions from different positions.

Вступ. Удосконалення технічної майстерності спортсменів – один із найважливіших складників тренувального процесу, який значною мірою зумовлює зростання спортивного результату [4; 9; 12; 16]. Технічне вдосконалення має особливе значення в односторонстві і, зокрема, у кікбоксингу [5; 7; 8; 22].

Кікбоксинг – це бойове мистецтво, що об'єднує між собою удари руками й ногами. Під технікою кікбоксингу потрібно розуміти сукупність прийомів, виконаних із певною доцільністю та ефективністю. У поняття техніки входить уміння швидко й легко пересуватися по рингу для створення зручних вихідних положень для атаки чи контратаки, мистецтво точних ударів, уміння добре

захищатися, бути недосяжним для ударів противника, використовувати захист для активних контратакуючих дій із різних положень [15].

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури [1; 2; 6; 21; 23] засвідчує, що техніка рухової дії, яка забезпечує найбільш ефективне виконання рухових завдань, зумовлених специфікою діяльності, особливостями фізичного розвитку й стану здоров'я людини. Дослідження з питань спортивної підготовки [4; 10; 11; 12; 14] підкреслюють першочергову роль індивідуального підходу в різних видах односторонь, значення окремих компонентів спортивної підготовки.

Результати аналізу літературних джерел [5; 7; 8; 12; 22] засвідчують, що більшість дослідників висвітлює кікбоксинг із позиції спорту й досягнення максимальних результатів. Водночас практично відсутні праці з питань реалізації кікбоксингу в оздоровчому та навчальному процесі студентів.

Мета дослідження – розробити класифікацію базових елементів техніки рухів кікбоксерів.

Матеріалом і методами дослідження слугували аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й програмно-нормативних документів, педагогічних спостережень, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження. Дискусія. Формування техніки й тактики кожного кікбоккера має свої особливості. Основними факторами, що впливають на створення індивідуального стилю та манери ведення бою, на своєрідність способів нанесення ударів, застосування захистів і пересування, а також вибору тактичного напрямку бою, є психологічний стан кікбоккера, рівень вольових якостей, анатомо-фізіологічні властивості й фізична підготовленість.

Аналіз наукових джерел [3; 13; 17; 18; 19] та власних результатів дослідження дали змогу визначити базові елементи рухів у кікбоксингу. До основних елементів техніки відносять стійки, переміщення, підсічки, удари. Один із базових елементів кікбоксингу – стійка, тобто оптимальне розташування ланок тіла одна відносно одної, що сприяє найкращому виконанню рухових завдань. Початкове положення, із якого кікбоксер може ефективно атакувати й захищатися, називається бойовою стійкою. У базовій стійці вага тіла кікбоккера розподілена рівномірно на обидві ноги, які злегка зігнуті, але не напружені. Стопи розташовані одна від одної на відстані ширини плечей. Вони паралельні й спрямовані на супротивника. Ліва рука ліктем прикриває тулуб, лікоть відстає від тіла на 10–15 см. Ліве передпліччя спрямоване кулаком угору по вертикалі. Лівий кулак – на рівні очей, напівстиснутий і пальцями спрямований у бік противника. Права рука ліктем закриває ділянку печінки, кулак напівстиснутий і розташований під підборіддям, ближче до лівої сторони обличчя. Він також повернутий пальцями в бік противника й захищає обличчя та постійно готовий завдати удару. Описана позиція є лівосторонньою для правші. Тим, у кого ліва рука переважає над правою, рекомендують вивчати правосторонню стійку. Вона симетрична до лівосторонньої щодо центральної лінії (осі) тіла. Загальну класифікацію стійок подано на рис. 1.

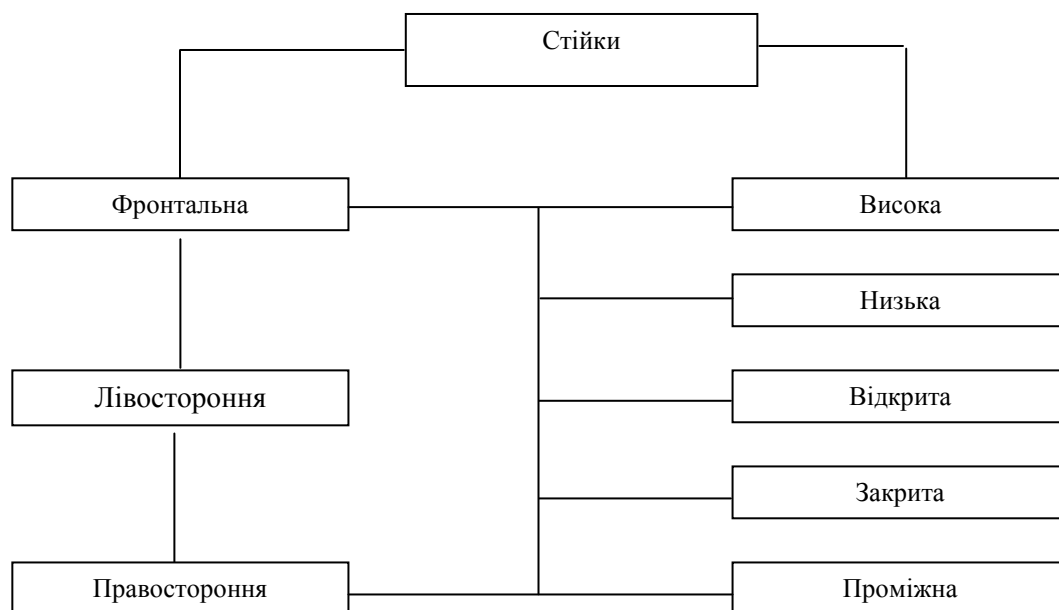


Рис. 1. Характеристика стійок у кікбоксингу

Залежно від дистанції під час бою кікбоксер приймає ту чи іншу **бойову стійку**. Якщо боксер веде бій на дальній дистанції, то його стійка більш пряма, він активніше пересувається, намагається виконувати удари на всю довжину руки, залишаючись недосяжним для противника. Наближаючись до суперника, кікбоксер стає зібранішим, його ноги набувають більш стійкого положення, руки закривають уразливі місця на голові й тулубі. Бій набуває активнішої форми, боксери вводять у дію значно більший арсенал технічних прийомів за короткий проміжок часу. Якщо на дальній дистанції під час маневрування кікбоксери мають час продумувати свої дії та здебільшого використовують прямі удари лівою (при лівосторонній стійці) і правою (при правобічній стійці), то під час зближення включаються бокові удари (однаковою мірою лівою й правою), знизу в голову та тулуб.

На положення стійки кікбоксера, як і на техніку в цілому, впливають індивідуальні фізичні, психічні й технічні особливості спортсмена. Не менш важливу роль відіграє також конкретна ситуація поєдинку (активний бій відбувається біля каната, у центрі рингу чи в кутку – для атакуючого та атакованого). У ближній дистанції, коли кікбоксери впритул наближаються один до одного, займають найбільш стійке положення, упираючись один в одного, захоплюючи руки, перешкоджаючи наносити удари, шукають вигідні положення для атаки, бій набирає силового характеру.

Після того, як кікбоксер навчиться приймати бойову стійку, йому потрібно буде оволодіти технікою переміщення. Воно здійснюється за різними траєкторіям, як прямолінійними, так і криволінійними, їх основна мета – вибір та збереження потрібної дистанції до супротивника, що забезпечує раціональне виконання бойового завдання. До переміщення кікбоксера відносять одинарні, здвоєні, ковзаючі кроки, переміщення підскоком, повороти (рис. 2).

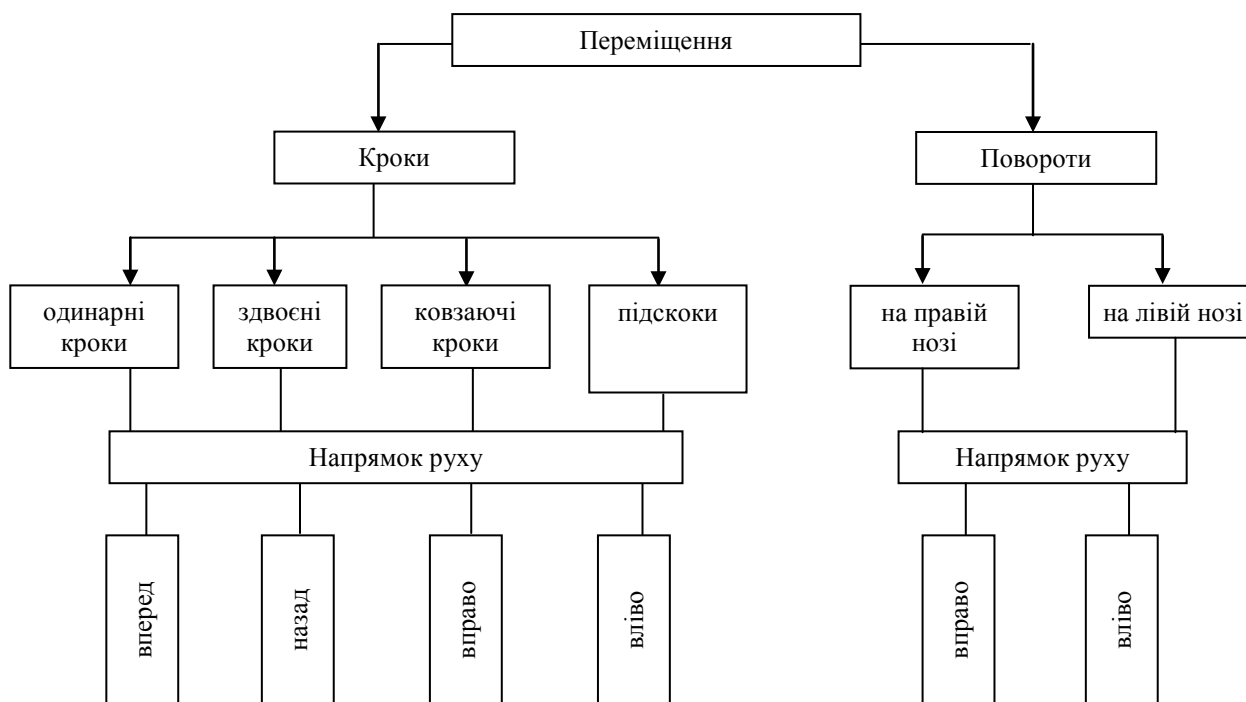


Рис. 2. Переміщення в бойовій стійці

Кікбоксер повинен бути в змозі вільно здійснювати переміщення у всіх напрямках, застосовуючи при цьому всі види переміщення. Уміло пересуваючись по рингу, кікбоксер за своїм бажанням може перебувати за межами бойової дистанції, не підпускаючи до себе противника, завжди готовий зустріти його атаку, вибрати місце й час для свого наступу. Але для цього потрібно розвивати в себе вміння координувати взаємодію пересування, рухів тулуба та рук. Для рішучих дій потрібне добре розвинене почуття дистанції й часу, швидкість реакції на дії противника та, звичайно, певний рівень психологічної підготовки. Під час пересування й маневрування кікбоксер прагне знайти таку дистанцію, із якої він ударами зміг би дістати противника, а сам за допомогою пересування та ухилів, залишитися неприступним для нього. Саме тому техніка пересування (насамперед на дальній дистанції) являє собою досить складний процес.

Пересування відпрацьовуються за допомогою багаторазового їх повторення у звичайних, полегшених або ускладнених умовах, за допомогою імітаційної роботи (робота з уявним супротивником), в умовних і вільних боях, у спарингах.

За допомогою одиночних, здвоєних і ковзаючих кроків, поворотів та підскоків кікбоксери здійснюють маневрування й розвідку, зближення та атаку, відхід і контратаку, захисні дії й вихід із бою. Пересуванням можна користуватися, як фінтом і відволікати увагу противника від підготовлюваних дій. Різними кроками та підскоками можна змінювати бойову дистанцію. Нарешті, із пересуваннями кікбоксери поєднують усі технічні прийоми.

Кікбоксерові потрібно постійно прагнути до того, щоб бути захищеним та не відкривати вразливі місця для нападу й водночас оволодіти вільними та точними рухами. Щоб уникнути зайвого напруження й скутості під час виконання ударів збоку чи знизу, треба кулак посилати вперед так, начебто він повинен подолати перешкоду в наміченому місці, «пронизати» її і продовжити цей рух далі. Якщо ж штучно зупинити рух руки біля гаданого місця, то це неминуче створить скутість і напруження в кінцівках, перешкодить добитися вільних злитих рухів у завданні кількох підряд ударів. Класифікацію основних ударів у кікбоксингу подано на рис. 3.

Вивчення й удосконалення техніки виконання удару потрібно почати з прямих ударів, а потім переходити до ударів збоку та знизу, далі – зв'язувати окремі удари в різноманітних поєднаннях: два прямі один за одним у голову, прямий лівою в тулуб і боковий правою в голову, боковий лівою в голову, знизу правою в тулуб тощо.

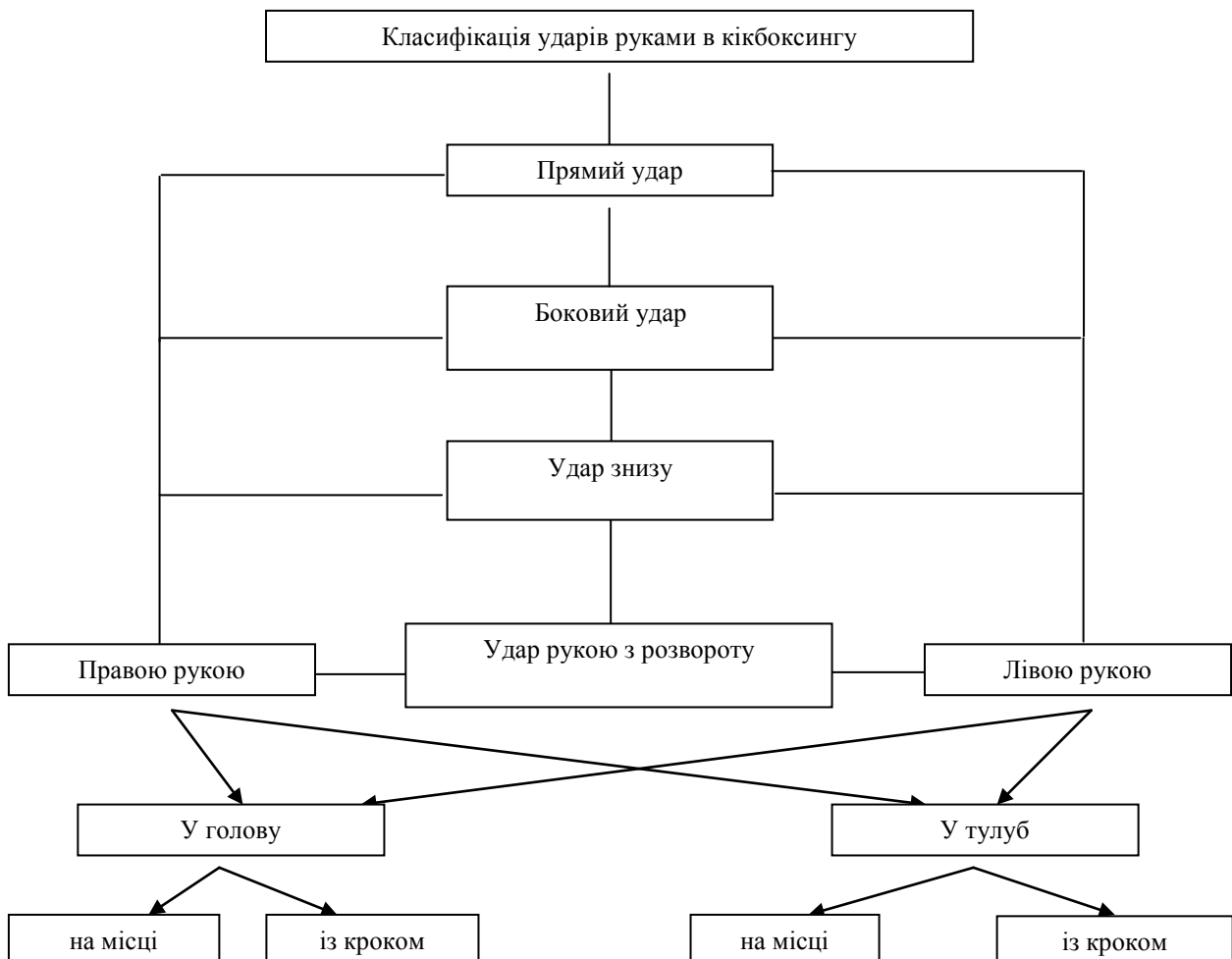


Рис 3. Класифікація ударів руками в кікбоксингу

Кожен удар ногою в кікбоксингу ділиться на декілька фаз – вихідне положення, винос ударної ноги, повернення ударної ноги та постановка ноги в бойову позицію. Загальну класифікацію ударів ногами в кікбоксингу рухів відображено на рис. 4.



Рис. 4. Класифікація ударів ногами в кікбоксингу

Підсічки в кікбоксингу застосовують для того, щоб вибити з-під супротивника опорну ногу для втрати рівноваги. Потрібно також пам'ятати, що немає сенсу проводити підсічку під вільно винесену ногу супротивника, якщо при цьому він міцно зберігає рівновагу на своїй опорній нозі. Тому в кікбоксингу, як і в інших єдиноборствах, які застосовують таку техніку, коли ногу супротивника підсікають у момент динамічної рівноваги, коли потрібно підсікати кінцівку, не навантажену та водночас не вся вага тіла зосереджена на опорній нозі. У цьому випадку досить активний вплив на стопу або гомілку різко порушує баланс супротивника й створює хороші можливості для подальшої атаки ударними діями [18].

Підсічки в більшості бойових мистецтв класифікують за спрямуванням їх проведення. Практично всі підсічки проводять під передню ногу супротивника та виконують внутрішньою стороною стопи (рис. 5).

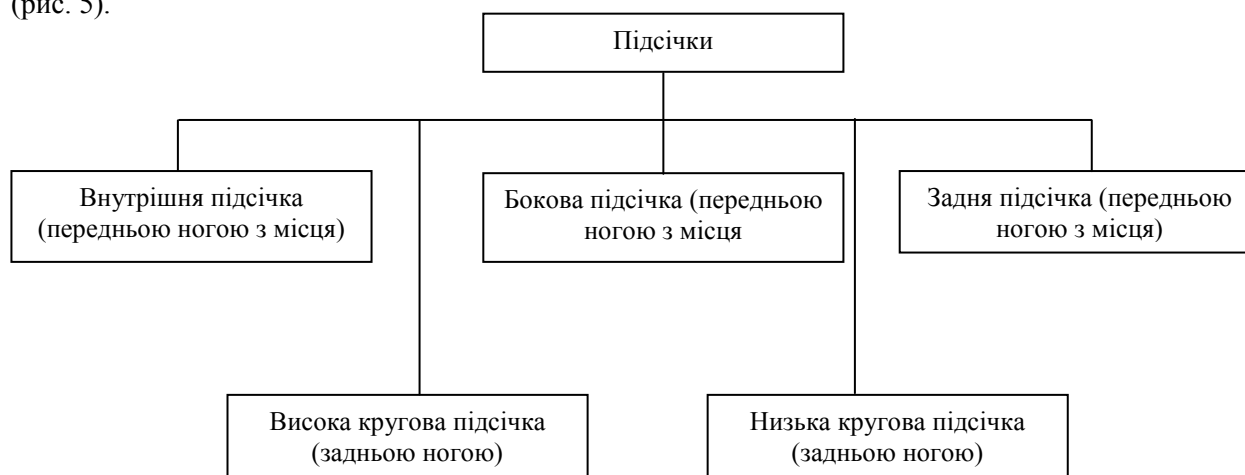


Рис. 5. Класифікація підсічок у кікбоксингу

Правилами кікбоксингу у всіх стилях заборонено проведення підсічок вище рівня стопи. Підсічки в кікбоксингу поділяються на бокову, внутрішню, задню та кругову. Внутрішня підсічка – стопа супротивника вибивається зсередини назовні (стосовно його бойової стійки). Бокова підсічка вибиває стопу суперника вбік так, що його ноги схрещуються, тим самим створюючи незручне положення для противника та порушуючи його рівновагу. Задня підсічка – та, що «висікає» ногу супротивника з бойової стійки ззаду на перед. Кругова підсічка виконується обертом через спину, навколо опорної ноги кікбоксеря, а голілка рухається так, щоб підсікаюча нога злегка ковзала по підлозі та вибила суперника з рівноваги.

Захист у кікбоксингу не менш важливий за удари. Уміння захищатися дає кікбоксерю ту впевненість і невимушеність дій, на основі яких він може тактично правильно будувати бій. Із багатьох різноманітних захистів кікбоксер застосовує той, який найбільше сприяє розвитку контратаки [20].

Захист у кікбоксингу поділяють на такі види, як захист ногами та руками, захисні рухи корпусом (тулубом) і захист переміщенням. Захист поділяють на простий і комбінований. До технічних дій простого захисту відносять відходи, стрибки, ухили, підставки, блоки, відбиви. Комбінований захист поєднує в собі, зазвичай, захист підставками й відбивами із захистом ухилами та відходами.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, кікбоксинг – це бойове мистецтво, що об'єднує в собі стійки, переміщення, удари руками й ногами, захист. До техніки основних рухів у кікбоксингу входять уміння швидко та легко пересуватися по рингу для створення зручних вихідних положень для атаки чи контратаки, точні удари, уміння добре захищатися, бути недосяжним для ударів противника, використовувати захист для активних контратакуючих дій із різних положень.

У подальшому потрібно розробити методику тренування для розвитку базових елементів техніки рухів кікбоксерів.

Джерела та література

1. Андрійчук О. Я. Ізометричні вправи у фізичній реабілітації гонартрозу / О. Я. Андрійчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – №2 (14). – С. 75–79.
2. Белікова Н. О. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту / Н. О. Белікова // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. – Вип. 37. – Київ ; Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2014. – С. 348–353.
3. Боковой удар ногой [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://kickboxinglife.ru/bokovoj-udar-nogoj.html>.
4. Булатова М. М. Теоретико-методические основы рационализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / М. М. Булатова. – К., 1996. – 50 с.
5. Иванов А. Л. Кикбоксинг / А. Л. Иванов. – Киев : Перун, 1995. – 312 с.
6. Індика С. Я. Варіабельність серцевого ритму у хворих після інфаркту міокарда на амбулаторному етапі реабілітації / С. Я. Індика, А. В. Ягенський, Л. П. Духневич // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 15. – Львів, 2011. – Т. 3. – С. 136–142.
7. Куликов А. Кикбоксинг / А. Куликов. – М. : [б. и.], 1997. – 320 с.
8. Мунтян В. С. Синтез боевых искусств. Стратегия, технико-тактическая и психологическая подготовка : учеб. пособие – Харьков : ХГАФК, 2001. – 76 с.
9. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.09 / М. О. Носко. – К., 2003. – 53 с.

References

1. Andriichuk, O. Ya. (2011). Izometrychni vpravy u fizychnii rehabilitatsii honartrozu [Isometric exercises in physical rehabilitation of gonarthrosis]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, Lutsk, Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, no. 2 (14), 75–79.
2. Bielikova, N. O. (2014). Z dosvidu vykorystannia interaktyvnykh metodiv navchannia u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu [The experience of interactive teaching methods in the training of future specialists in physical education and sport]. *Suchasni informatsiini tekhnologii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy*, no. 37, Kyiv-Vinnitsia: TOV firma «Planer», 348–353.
3. Bokovoi udar nohoi [Leg hook]. Retrieved from: <http://kickboxinglife.ru/bokovoj-udar-nogoj.html>.
4. Bulatova, M. M. (1996). Teoretiko-metodicheskie osnovy ratsionalizatsii funktsionalnykh rezervov sportsmenov v trenirovochnoi i sorevnovatelnoi deiatelnosti : avtoref. dys. d-ra ped. nauk [Theoretical and methodological bases of functional reserves rationalization of athletes in training and competitive activity]. K., 50.
5. Ivanov, A. L. (1995). *Kikboksing* [Kickboxing]. K.: Perun, 312.
6. Indyka, S. Ia., Yahenskyi, A. V. & Dukhnevych, L. P. (2011). Variabelnist sertsevoho rytmu u khvorykh pislia infarktu miokarda na ambulatornomu etapi rehabilitatsii [Heart rate variability in patients after myocardial infarction at the outpatient stage of rehabilitation]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. prats z haluzi fizychnoi kultury ta sportu*, 15 (3), Lviv, 136–142.
7. Kulikov, A. (1997). *Kikboksing* [Kickboxing]. Moskva, 320.
8. Muntian, V. S. (2001). *Sintez boevykh iskusstv. Stratehiia, tekhniko-takticheskaia i psikhologicheskaia podhotovka* [Synthesis of martial arts. Strategy, technical and tactical and psychological preparation]. Kharkov: KhHAFK, 76.
9. Nosko, M. O. (2003). Teoretichni ta metodychni osnovy formuvannia rukhovoї funktsii u molodi pid chas zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom : avtoref. dys. d-ra ped. nauk:

10. Пантік В. В. Особливості ідеомоторного тренування волейболістів / В. В. Пантік, О. П. Митчик, К. Ф. Жигун // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2007. – С. 77–80.
11. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. л-ра, 1997. – 583 с.
12. Платонов В. Н. Физическая подготовка спортсмена / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Киев : Олимп. лит., 1995. – 320 с.
13. Редкие удары кикбоксинга [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://kickboxinglife.ru/redkie-udary-kikboksinga.html>.
14. Рода О. Б. Тенденції наукових досліджень спортсменок в аспекті статевих особливостей / О. Б. Рода, І. І. Маріонда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 473–477.
15. Романенко М. И. Бокс / М. И. Романенко. – Киев : Выща шк., 1985. – 319 с.
16. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін / А. В. Цьось, Г. В. Балахнічова, Л. В. Заремба. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. – 132 с.
17. Удар ногой с разворота [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://kickboxinglife.ru/udar-nogoj-s-razvorotu.html>.
18. Удары ногами [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://tkd.kulichki.net/chagi/chagi3.htm>.
19. Удары ногами в кикбоксинге [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://boevieiskusstva.narod.ru/ydarnogkikbox.htm>.
20. Циркель Ф. Ю. Бокс для новичков / Ф. Ю. Циркель. – К. : Здоров'я, 1971. – 100 с.
21. Цьось А. В. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів / А. В. Цьось, Г. О. Гац // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 201–209.
22. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кикбоксерів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання і спорту. – Львів, 2001. – 18 с.
23. Tsos A. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors / A. Tsos, L. Sushchenko, N. Bielikova, S. Indyka // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16(3). – Art 159. – P. 1008–1011. DOI: 10.7752/jpes.2016.03159.
- 13.00.09 [Theoretical and methodological guidelines for the development of motor function in young people during physical training and sports]. K., 53.
10. Pantik, V. V., Mytchik, O. P. & Zhyhun, K. F. (2007). Osoblyvosti ideomotornoho trenuvannya voleibolistiv [Features of ideomotor training of volleyballers]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi ukrainky*, Lutsk, 77–80.
11. Platonov, V. N. (1997). Obshchaia teoriia podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporте [The general theory of training of athletes in Olympic sports]. Kyev: Olimpiiskaia literatura, 583.
12. Platonov, V. N. & Bulatova, M. M. (1995). Fizicheskaia podgotovka sportsmena [Physical training of the athlete]. K.: Olimpiiskaia literatura, 320.
13. Redkie udary kikboksinga [Rare punts in kickboxing]. Retrieved from : <http://kickboxinglife.ru/redkie-udary-kikboksinga.html>.
14. Roda, O. B. & Marionda, I. I. (2012). Tendentsii naukovykh doslidzhen sportsmenok v aspekti statevykh osoblyvosti [Trends in research athletes terms of sexual features]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, Lutsk, no. 4 (20), 473–477.
15. Romanenko, M. Y. (1985). Boks [Box]. Kyev: Vyscha shkola, 319.
16. Tsos, F. V., Balakhnichova, H. V. & Zarembo, L. V. (2010). Suchasni tekhnolohii vykladannia sportyvnykh dystsyplin [Modern technologies of teaching sports disciplines]. Lutsk, VNU im. Lesi Ukrainky, 132.
17. Udar nohoi s razvorota [Roundhouse kick]. Retrieved from : <http://kickboxinglife.ru/udar-nogoj-s-razvorotu.html>.
18. Udry nohami [Spurns]. Retrieved from : <http://tkd.kulichki.net/chagi/chagi3.htm>.
19. Udry nohamy v kikboksinghe [Punts in kickboxing]. Retrieved from : <http://boevieiskusstva.narod.ru/ydarnogkikbox.htm>.
20. Tsyrykel, F. Yu. (1971). Boks dlia novachkiv [Box for beginners]. Kyiv, Zdorovia, 100.
21. Tsos, A. V. & Hats, A. V. (2012). Pedahohichna diahnostryka v protsesi navchannia fizychnoi kultury uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Pedagogical diagnostics in physical education training teaching of secondary schools students]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, no. 4 (20), 201–209.
22. Iaremko, M. O. (2001). Vdoskonalennia shvydkisno-sylovykh yakosti v udarnykh pryiomakh kikbokseriv na etapi poperednoi bazovoi pidgotovky: Avtoref. dys. kand. nauk fiz. vykhovannia i sportu [Improving the power-speed percussion techniques in kickboxers during previous base preparation]. L., 18.
23. Tsos, A., Sushchenko, L., Bielikova, N. & Indyka, S. (2016). Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 159. 1008–1011. DOI: 10.7752/jpes.2016.03159.

Інформація про авторів:

Хильчук Юлія; <http://orcid.org/0000-0003-1755-9372>; julia.khylchuk@gmail.com; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Information about the Authors:

Hylchuk Julia; <http://orcid.org/0000-0003-1755-9372>; julia.khylchuk@gmail.com; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 20.07.2016 р.