



**Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова**  
**Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University**

**References**

1. Boichenko N. V. (2020). Individualizatsiia trenuvalnogo protsesu karaty boiu. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity*, 1(1), 1–10.
2. Hrubar I., Hrabyk N. (2017). Modelna kharakterystyka karatystiv. Aktualna ta metodyky sportyvnoho trenuvannia. Vinnytsia: TOV «Planer», Vyp. 3, 20–26.
3. Zadorozhna O. R., M. P. Pityn (2020). Takychna pidhotovka u profesiinnykh sportyvnykh yedynoborstv. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova*, Vyp. 3 K (1), 1–10.
4. Kindzer B., Matviiv V., Palii S., Makarevych M. (2021). Analiz tekhniky v dystantsii providnykh sportsmeniv na mizhnarodnykh zmahanniakh z kiokushynkai karate v zdorovia, fizychna kultura ta pedahohika: monohrafiia. Rivne : NUVHP, 120–131.
5. Kindzer B. M., Vovkanych L. S., Nikitenko S. A., Vyshnevetskyi S. M. (2020). Zastosuvannia kata dlia shvydkoho vidnovlennia orhanizmu sp sportyvnykh navantazhen. *Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liu*, 1(1), 1–10.
6. Konokh A. P. (2019). Osoblyvosti pidhotovky maibutnikh treneriv-vyklac profesiinnoi diialnosti v dytiacho-yunatskii sportyvni shkoli Innovatsiina pedahohika, Odesa, I (1), 1–10.
7. Lytvynenko A. M. (2011). Individualizatsiia tekhniko-takychnoi pidhotovky pidstavi modelnykh kharakterystyk zmahalnoi diialnosti [dysertatsiia]. Kharkiv : KhHAFK, 23.
8. Lozovyi A. L., Serhienko V. M. (2020). Karate: etapy evoliutsii vid Budo do rozvytku fizychnoho vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny : materialy V Vseukr. nauk.-prak red. O. K. Kornosenko. Poltava : Simon, 12–17.
9. Skliar M. S. (2014). Formuvannia spetsialnykh umin ta navychok starshozaklasnoi roboti : dys. ...kand. pedahohichnykh nauk: 13.00.02. Luhansk, 297.
10. Sportyvna medytsyna (2019). *Pidruchnyk dlia stud. zakl. vyshchoi osvity. Ya.-H. Shakhlinoi*. Kyiv: Olimpiiska literatura, 424.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).17  
УДК: 796.015.136:796.85

*доктор наук з фізичног  
доцент кафедри теог  
Львівський державний університет фізичної культури*

*кандидат наук з фізичног  
доцент кафедри теог  
Львівський державний університет фізичної культури*

*доцент  
Чернівецький національний університет ім*

*викладч  
Чернівецький національний університет ім*