ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра атлетичних видів спорту

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри атлетичних
видів спорту
„_28_”_____08___ 2020 р. протокол № _
Зав.каф _____ Ф.Загура

Загура Ф. І.

Лекція № 5

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВІДБОРУ ТА ОРІЄНТАЦІЇ У СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРОТЬБИ

з навчальної дисципліни

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»

для студентів 4 курсу

спеціальність 017 „Фізична культура і спорт”

спеціальність 014.11 „Середня освіта (Фізична культура)”

спеціалізація «спортивні види боротьби»

ТЕМА: ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВІДБОРУ ТА ОРІЄНТАЦІЇ У СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРОТЬБИ

1. Спортивна обдарованість.
2. Критерії відбору в спорті.
3. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст.
4. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.

1. Спортивна обдарованість.

Стосовно відбору спортсменів і їх орієнтації практики спорту найчастіше вживають такі терміни: задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант. Дуже часто ці терміни ніби підмінюють один одного. Тому для об'єктивного розуміння проблеми відбору необхідно уточнити ці поняття.

Задатки - це вроджені морфофункціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку.

Здібності - властивості особистості, котрі є передумовою успішного виконання певної діяльності. Задатки є органічною основою здібностей. Але здібності є не вродженими, а суспільно набутими якостями внаслідок розвитку задатків.

Придатність - це сукупність властивостей людини, котрі характеризують можливість виконання нею певної діяльності, наприклад у конкретному виді спорту. Придатність визначається здібностями, рівнем знань, умінь, навичок, рисами характеру, особливостями емоційно-вольової сфери людини.

Схильність - стійка орієнтація людини на певну діяльність. Схильність пов'язана із придатністю, яка часто стимулює бажання до даної діяльності. Щоправда, буває і навпаки, коли дитина, підліток не придатні займатись певним видом спорту, однак все-таки бажають цього (в таких випадках тренер повинен пам'ятати, що не дитина для спорту, а спорт для дитини). Схильність розвивається під впливом умов занять спортом, ставлення тренера, товаришів, батьків до даної діяльності.

Обдарованість (моторна, сенсорна, перцептивна, інтелектуальна та ін.) - це високий рівень вроджених задатків, розвитку здібностей і схильності до даного виду спорту, творчого ставлення до справи (тренування, змагань, режиму та ін.).

Талант - вроджена обдарованість, найвища придатність людини до даної діяльності, змагальної в конкретному виді спорту. Талант може бути перетворений у вищу спортивну майстерність тільки через працелюбність, творчий підхід до тренування, адекватний життєвий режим тощо.

У сучасному спорті особливо актуальним є виявлення перспективних спортсменів, які здатні здобувати найвищі результати. Такому спортсмену повинні бути притаманні рідкісні морфофункціональні дані, своєрідне поєднання комплексу фізичних і психічних якостей. А це трапляється нечасто навіть при найсприятливішій побудові багаторічної підготовки і наявності всіх необхідних умов.

Під спортивним відбором слід розуміти процес пошуку найбільш обдарованих людей, які здатні досягти високих результатів у конкретному виді спорту.

Спортивна орієнтація - це визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, яке базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів, їх індивідуальних особливостей для формування спортивної майстерності. Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту (спринтер - стаєр, захисник - нападаючий та ін.), визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів росту досягнень, встановлення провідних факторів підготовленості та змагальної діяльності, які здатні істотно вплинути на рівень спортивних результатів.

2. Критерії відбору в спорті

Відбір здібних спортсменів у процесі багаторічного тренування має три основних ступеня (критерія). На першому з них - попередньому - виявляють

доцільність вибору дитиною занять видом спорту з врахуванням його задатків, морфофункціональних даних і особливостей психіки. Відбір на другому ступені - проміжному - вирішує завдання виявлення у тих, хто займається, здібностей до ефективного спортивного вдосконалення за умов досить напруженого спортивного тренування на другому і третьому етапах багаторічного тренування. Третій - заключний - ступінь відбору пов'язаний з виявленням у спортсменів обдарованості, можливостей до досягнення результатів міжнародного класу.

Кожен із ступенів відбору співпадає з відповідним етапом багаторічної підготовки (табл. 1).

Таблиця 1. Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки

Спортивний відбір		**Етап багаторічної підготовки**
Етап	**Завдання**	
Попередній	**Посилення доцільності Спортивного удосконалення у даному виді спорту**	**Початкової**
Проміжний	**Виявлення здібностей до ефективного спортивного вдосконалення**	**Попередньої та спеціальної базової**
Заключний	**Визначення можливостей досягнення результатів міжнародного класу**	**Реалізації Індивідуальних можливостей та збереження досягнень**

Спортивний відбір і орієнтація - практично безперервний процес, який обіймає собою всю багаторічну підготовку спортсмена. Це обумовлено неможливістю чіткого вияву здібностей на окремому етапі вікового розвитку або багаторічної підготовки, складним характером взаємовідносин між спадковими факторами, які виявляються у вигляді задатків, і набутими, які є наслідком спеціально організованого тренування. Справжні здібності можуть бути виявленими лише в процесі навчання і виховання.

Завдання відбору й орієнтації на різних етапах різноманітні. Якщо на першому етапі важливо перш за все визначити доцільність занять обраним видом спорту для того чи іншого підлітка, то на наступних етапах коло задач значно поширюється: орієнтація спортсмена на спеціалізацію у конкретних номерах програми, відбір у збірні команди та ін.

Відбір і орієнтація на етапі початкової підготовки

3. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст.

4. Спортивний відбір: мета, завдання, зміст.

Відбір і орієнтація на етапі початкової підготовки

Методика спортивного відбору на етапі початкової підготовки визначається головним завданням першого ступеня відбору - допомогти дитині правильно обрати вид спорту для занять і майбутнього вдосконалення.

Одним з основних моментів, які визначають спортивні успіхи, є вік початку занять спортом. Саме з такого віку почали займатися спортом найсильніші вітчизняні та зарубіжні спортсмени. Однак в окремих випадках не можна відмовляти у прийомі в спортивну секцію й тим, чий вік перевищує вказані межі. Досить сказати, що уславлена лижниця Г. Кулакова почала займатись спортом у 20 років, олімпійська чемпіонка 1976 р. у швидкісному бігу на ковзанах Г. Степанська - у 17 років, відомі велосипедисти Н. Горєлов, В. Каминський, А. Чуканов - у віці 17-19 років.

Загалом раннє прогнозування спортивних здібностей мало імовірне. Особливості сучасного спортивного тренування ставлять дуже високі вимоги до організму спортсмена.

Тому діти, які рано почали займатися спортом, частіше припиняють заняття у віці 12-14 років, тобто до оптимального віку для досягнення найвищих результатів.

Нині в різних країнах світу прагнуть навчати плаванню 3-5-річних дітей і навіть немовлят. В деяких дитячих спортивних школах намагаються залучити до занять спортом дітей з дитячих садків. З огляду на вирішення завдань масового оздоровлення дітей, їх гармонійного розвитку такий підхід є доцільним. Але ні в якому разі не можна надавати роботі з малолітніми дітьми суворої спортивної вузько спеціалізованої направленості, як це, на жаль, інколи роблять на практиці. Факти переконують у тому, що спроби організувати вузько спеціалізовану спортивну підготовку з 4-6-річними дітьми можуть бути шкідливими як для їх здоров'я так і подальшого спортивного вдосконалення.

Необхідною умовою відбору дітей в ДЮСШ є обов'язкове попереднє навчання дітей різним видам спорту. Це забезпечує не тільки оволодіння дітьми корисними для життя навичками, але й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей. Без масового навчання легко помилитись і прийняти тих, хто краще плаває, бігає або їздить на велосипеді в зв'язку з сімейним вихованням, а не за здібностями.

Вже з першою оцінкою перспективності дітей необхідно опиратись на ті якості і здібності, які обумовлюють успіх у кваліфікованому спорті. Перш за все треба орієнтуватися на стабільні, мало змінні в ході розвитку фактори. Цим вимогам відповідають морфологічні ознаки.

Саме з вимірювань тотальних розмірів тіла в сполученні з візуальною оцінкою зовнішнього вигляду дитини й необхідно починати визначення її перспективності. Наприклад, щодо плавання і греблі, то необхідно віддавати перевагу дітям, високим на зріст, з більшим показником маси тіла.

У веслуванні слід звертати увагу на підлітків з великою довжиною тулубу, великим розмахом рук і широкими плечима. Для плавання відбирають дітей пропорціональної будови, які мають м'язи з нечітко вираженим рельєфом, легкий кістяк, тонкі кісточки і зап'ястя, великий розмір стопи і долоні. Відбираючи велосипедистів і ковзанярів, необхідно віддавати перевагу підліткам з невеликим показником маси тіла і добре розвиненими м'язами стегон і гомілок. На ці показники орієнтуються досвідчені тренери як в нашій країні, так і за кордоном.

Можливості системи енергозабезпечення організму генетично обумовлені. Наприклад, результати досліджень, проведених у різних лабораторіях з участю близнюків, показали, що такі параметри, як відносні величини максимального споживання кисню, кисневого боргу є досить стабільними. У видах спорту, де вирішальну роль виконують функціональні можливості аеробної системи енергозабезпечення (лижні гонки, біг на довгі дистанції, велосипедний спорт тощо), вже на етапі початкового відбору необхідно оцінювати такі показники, як шах VO2 і життєва ємність легенів (ЖЄЛ).

Останнім часом при відборі перспективних спортсменів все більше використовують м’язову біопсію. Відомо, що від структури м'язової тканини значно залежить здатність спортсменів до досягнення високих результатів в швидкісно-силових видах спорту або в видах, які вимагають високого рівня витривалості. Тренування не впливає відчутно на скорочувальні властивості волокон різних видів, індивідуальні риси в структурі м'язової тканини загалом обумовлені генетично. Кількість швидкоскорочуваних м'язових волокон у спринтерів дуже велика, вони можуть займати понад 80% від загальної площі поперечного зрізу м'язів кістяка. У спортсменів, які спеціалізуються на середніх дистанціях, це співвідношення змінюється; і їх м'язи мають приблизно однакову кількість волокон різних типів. В структурі м'язової тканини стаєрів переважають м'язові волокна, які скорочуються повільно. Вони можуть займати до 80-90% площі поперечного зрізу м'яза.

Велике значення для оптимізації відбору для занять спортивними іграми і єдиноборствами мають показники часу різних видів реагування і, особливо, антиципації.

Слід пам'ятати, що неспівпадіння окремих параметрів фізичного розвитку юних спортсменів з приведеними в таблиці не стоять на перешкоді до відбору у дитячо-юнацькі спортивні школи. Успіх у різних видах спортивної діяльності визначається комплексом здібностей. Навіть ряд негативних ознак може бути компенсований високим рівнем розвитку позитивних для конкретного виду спорту якостей.

Перспективи юних спортсменів у багатьох випадках залежать від гідродинамічних (у плавців) і аеродинамічних (ковзанярів і велосипедистів) властивостей тіла, які також майже не змінюються протягом спортивного вдосконалення. Ці якості особливо важливі для досягнення успіху на середніх і довгих дистанціях.

В процесі початкового відбору слід застосовувати педагогічні тести для оцінки рухових здібностей дітей. Причому перевагу слід віддавати тим тестам, які характеризують рухові здібності, зумовлені вродженими задатками, а особливо тим, які дозволяють оцінити швидкісні якості, координаційні здібності, витривалість при аеробній і анаеробній роботі. Наприклад, рівень координаційних здібностей можна визначити з огляду на якість виконання складних вправ у процесі їх вивчення. Оцінка ставиться в залежності від амплітуди рухів, дотримання структурного і ритмічного малюнка вправи, вміння швидко міняти темп рухів у відповідності з завданням.

Велике значення для відбору дітей має оцінка стану їх здоров'я.

Важливим компонентом огляду дітей під час відбору для занять спортом є визначення їх біологічного віку. Відомо, що від темпів статевого розвитку залежить різниця у рівні розвитку дітей однакового паспортного віку. Досвід відбору дітей у дитячо-юнацькі спортивні школи свідчить, що дуже часто відбирають дітей з прискореним біологічним розвитком, які в подальшому інколи втрачають перевагу. Більших успіхів на подальших етапах спортивного

вдосконалення домагаються діти з нормальним ходом біологічного розвитку. В цих дітей у віці 16-17 років помічають різке зростання морфофункціональних можливостей організму. Тоді як в акселератів вони стабілізуються або й знижуються.

Спеціальні дослідження показують, що серед дітей і підлітків, які рано виконують нормативи I спортивного розряду – майстра спорту, більше половини мають ознаки прискореного статевого розвитку. А серед спортсменів, які виконали нормативи майстра спорту міжнародного класу, акселератів уже менше 20%.

Істотне значення на початкових етапах відбору має також врахування психічних показників схильності до змагальної діяльності. Основними серед них є прагнення отримувати високі оцінки за виконання завдань, рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість у виконанні незнайомих завдань, бажання займатися спортом.

Необхідно підкреслити, що показники фізичної працездатності для первинного відбору є малопридатними, оскільки вони більше залежать від тренувальних впливів.

Майже зовсім неінформативними є неспецифічні для того чи іншого виду спорту тести, хоча їх досить часто використовують недостатньо кваліфіковані тренери. Наприклад у циклічних видах спорту це підтягування у висі, віджимання в упорі лежачи, стрибки в довжину з місця, станова і киснева динамометрія. Оцінка результатів подібних тестів не може бути критерієм перспективності спортсмена.

Разом з тим фізичні можливості у профілюючих якостях можуть допомогти відібрати дітей, перспективних для занять тим чи іншим видом спорту. Інформативність показників фізичної працездатності для відбору підвищується, якщо їх використовувати після одного і більше років занять спортом.

Для початкового відбору не є критерієм" перспективності і спортивний результат. Багаторічні спостереження тренерів і спеціальні дослідження показали,

що спортсмени навіть з найнижчими при початковому тестуванні результатами через рік занять можуть стати найсильнішими.

Остаточне рішення щодо залучення дитини до занять певним видом спорту повинно ґрунтуватися на бажанні дитини та комплексній оцінці за всіма критеріями відбору, а не лише на підставі однієї або двох ознак.

Відбір і **орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки**

На цих щаблях відбору ставлять завдання виявити спортсменів, здатних до досягнення вищих спортивних результатів, тобто ефективного спортивного вдосконалення на другому, третьому етапах багаторічної підготовки. Розв'язати це завдання можна лише на підставі комплексного аналізу, в якому слід враховувати морфологічні, функціональні та психічні особливості юних спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакцію на високі тренувальні і змагальні навантаження, особливості тренування минулих років.

На початку другого етапу багаторічної підготовки слід визначити відповідність будови тіла спортсменів до морфологічних особливостей майстрів високого класу перспектив розвитку виду спорту і враховувати це при визначенні перспективності спортсмена. Морфологічні відмінності між представниками різних видів спорту є наслідком природного відбору, оскільки особливості будови тіла дають спортсмену певну перевагу в змаганнях в конкретному виді спорту.

Хоча конструкція людини дещо змінюється з віком, однак в цілому вона більш-менш постійна і значною мірою визначається спадковими факторами.

Оцінюючи перспективність спортсмена згідно з показниками морфологічного типу, треба визначати не тільки загальну перспективність (за тими ж показниками, що й на попередньому етапі відбору), але й орієнтувати спортсмена на спеціалізацію у тій чи іншій дисципліні враховувати перспективи динаміки правил змагань.

На спеціалізацію з бігу на короткі дистанції слід орієнтувати підлітків із зростом вище середнього, з великими силовими можливостями м'язів ніг; з бігу на довгі дистанції - підлітків з невеликим індексом маси та зросту, високими

можливостями кисневотранспортної системи. Довжина тіла тут не має істотного значення.

Для оцінки схильності спортсмена до спеціалізації у швидкісно-силових видах спорту, або тих, де необхідна витривалість бажано користатися методом мікробіопсії м'язової тканини. Аналіз м'язової тканини на другому етапі багаторічного відбору доцільно проводити раз на рік.

На цьому етапі велике значення має також оцінка показників, які відображають рівень аеробних можливостей (життєва ємність легенів, максимальне споживання кисню, життєвий показник легенів).

Важливою на цьому етапі є оцінка техніки виконання тренувальних форм змагальних вправ. Наприклад, у складнокоординаційних видах оцінюють володіння базовими і профілюючими елементами, кількісну, якісну та структурну різноманітність елементів, артистизм, елегантність, виразність їх виконання. Про ефективність рухів у більшості циклічних видів спорту можна судити з їх темпу, довжини кроку, швидкості проходження коротких відрізків.

Ефективність відбору значною мірою залежить від правильності оцінки у новачків основних показників розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), можливостей системи енергозабезпечення, здібності до удосконалення спортивної техніки, економність рухів, здатність витримувати великі навантаження, ефективно відновлюватись. Ці та інші показники повинні знаходитись у полі зору тренера, який працює з юними спортсменами.

Оцінка згаданих здібностей, поряд з оцінкою динаміки спортивних результатів, повинна займати чільне місце у відборі й орієнтації спортсменів на другому і третьому етапах багаторічної підготовки. При цьому увагу слід звертати не стільки на абсолютні показники тренованості й спортивних досягнень, як на темпи їх приросту.

Враховуючи те, що різні види спорту висувають неоднакові вимоги до спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, в процесі відбору дуже важливо орієнтуватися на ті якості, які є важливими для даного виду спорту.

Перспективність юного спортсмена у багатьох випадках пов'язана з досконалістю спеціалізованих сприймань - комплексних психофізіологічних характеристик, до яких відносяться чуття простору і часу, темпу, ритму, зусиль, що розвиваються, а також специфічні чуття: води у плавця, снігу у лижників, льоду в ковзанярів тощо.

На другому етапі багаторічного відбору підвищується значення показників особистісно-психічних якостей - мотивація, воля, прагнення до лідерства та ін. Відомо, що спортсмени високого класу відрізняються наполегливістю, цілеспрямованістю, здатністю витримувати високі фізичні й психічні навантаження. Оцінюючи здатність юного спортсмена виконувати вимоги, що пред'являються до спортсменів високого класу, слід особливу увагу звертати на його впевненість у своїх можливостях, стійкість до стресових ситуацій, бажання спортивної боротьби, тренувань і змагань із сильними партнерами і суперниками. Особисті психічні якості спортсмена є не тільки критеріями оцінки його перспективності, але й додатковими критеріями для індивідуалізації засобів і методів підготовки.

Як і при початковому відборі, на другому етапі багаторічного відбору значну увагу приділяють медичному контролю.

Важливою стороною другого етапу спортивного відбору є всебічний аналіз попереднього тренувального етапу, визначення якостей, завдяки яким юний спортсмен досяг даного рівня підготовленості. Адже не є таємницею, що багато юних спортсменів на другому етапі багаторічної підготовки виконують великі обсяги роботи, беруть участь у змаганнях, широко застосовують заняття з великими навантаженнями, тренуються по два і більше разів на день і тому досягають високих для свого віку спортивних результатів. Як правило, спортсмени, які пройшли таку підготовку, бувають безперспективними для подальшого вдосконалення на третьому етапі багаторічної підготовки. Перевагу слід віддавати тим, хто досяг відносно високого рівня тренованості й спортивних результатів завдяки тренуванням з оптимальними, а не максимальними навантаженнями, всебічній фізичній і технічній підготовці.

Відбір і орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень

На цих етапах необхідно з'ясувати, чи зможе спортсмен домогтися результатів високого класу, чи буде здатен з успіхом виступати у відповідальних змаганнях, легко витримувати винятково напружену тренувальну програму і ефективно адаптуватися до навантажень. Ефективність відбору на цих етапах визначають, в основному, згадані раніше фактори, які, однак, набувають більш специфічної спрямованості.

Слід пам'ятати, що специфіка конкретних видів спорту, основні тенденції розвитку техніки і тактики, вдосконалення правил та ін. істотно впливають на формування вимог до морфофункціональних особливостей спортсменів.

Одним із основних показників, який свідчить про здатність спортсмена до значного прогресу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, є різностороння технічна підготовленість. Вона виявляється не тільки у досконалості володіння технікою виду спорту, але й умінням технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко оперувати просторовими, часовими і **динамічними** параметрами рухів у процесі виконання найрізноманітніших дій. Особливого значення тут набуває оцінка особистісних і психічних якостей спортсмена: стійкості до стресових ситуацій, здатності настроюватися на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили при гострій конкуренції, психічної стійкості при виконанні великої і напруженої тренувальної роботи, здатності контролювати зусилля, темп, швидкість, напрям рухів, розподіл сил в змаганнях, а також вміння показувати у найбільш відповідальних стартах, в оточенні сильних суперників активну боротьбу. Недаремно досвідчені тренери одним із критеріїв оцінки перспективності спортсменів вважають їх здатність показувати у фінальних стартах вищі результати, ніж у попередніх. Практика показує, що психічна стійкість, здатність гранично мобілізуватися в екстремальних умовах відповідальних змагань обумовлені природними задатками і удосконалюються з великими труднощами.

Має свої особливості відбір у командних дисциплінах і видах спорту.

Наприклад, відбираючи спортсменів для спеціалізації в командних гонках, на треку і шосе, часто орієнтуються на певну схожість антропометричних показників учасників, їх здатність ефективно вести гонку на першій позиції, рівень техніки ведення командної гонки, здатність ефективно фінішувати, тому для участі в командних номерах програми дуже часто добирають гонщиків, які мають перевагу у тих показниках, які впливають на ефективність командної боротьби. Часто вміння окремих гонщиків жертвувати своїми інтересами заради товариша по команді приводило гонщиків до блискучих перемог на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх.

Ще більш складні завдання доводиться розв'язувати при комплектуванні команд у спортивних іграх. Тут на відбір у команду впливають не лише індивідуальні можливості гравців, а й прийнятий у команді тактичний варіант, особливості тактики і техніки команди суперника. Не менш важливим є вміння кожного гравця реально оцінювати можливості партнерів і власні, підпорядковувати інтересам команди прагнення особистого успіху. Таким чином, при комплектуванні команди необхідно орієнтуватись на те, наскільки можливості окремих гравців відповідають їх ігровим амплуа в команді, характеру покладених на них функцій і завдань, відчуття колективізму та ін.

Необхідною умовою успішного вдосконалення на четвертому і п'ятому етапах багаторічної підготовки є міцне здоров'я спортсмена. Отже перш ніж оцінювати здатність спортсмена до досягнення найвищих результатів, слід переконатись у відсутності в нього захворювань, здатних стати гальмом росту спортивних досягнень, а при необхідності оперативно усунути відхилення у стані здоров'я.

Рекомендована література

Основна:

1. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо /А. Ф. Алексєєв. – Харків, 2013. – 56 с.

2. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 220 с.

3. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – Київ : АСБУ, 2012. – 96 с.

4. Гаткин Е. Я. Все о самбо/ Евгений Гаткин. – Москва : АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008. – 349 с.

5. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивних факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Шулика Ю. А. и др. – Ростов на Дону : Феникс, 2004. – 800 с.

6. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивних факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Шулика Ю. А. и др. – Ростов на Дону : Феникс, 2006. – 800 с.

7. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства: монография / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с.

8. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.

9. Подливаев Б. А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б. А. Подливаев, А. В. Григорьев. – М. : Советский спорт, 2012. – 528 с.

10. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых/ А. А. Харлампиев, Н. Н. Харлампиева. – М. : «Издательство ФАИР», 2007. – 432 с.

11. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.

12. Шестаков В. Б. Теория и практика дзюдо: учебник/ Шестаков В. Б., Ерегина С. В. – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с.

Допоміжна:

1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 656 с.

2. Гузій О. В. Втома, перевтома і перетренованість. Госте і хронічне фізичне перенапруження. Засоби відновлення спортивної працездатності : лекція / Гузій О. В. - Львів, 2018. - 6 с.

3. Дымов Я.М. От боли голос хрипнет. – К.: Логос, 2006. – 320 с.

4. Евдокимов Б. С. Определение психической подготовленности тяжелоатлетов / Б. С. Евдокимов, В. Н. Мухин, Т. А. Третилова // Тез. докл. респуб. семинара тренеров-преподавателей по тяжелой атлетике. – Львов, 1984. – С. 27–28.

5. Загура Ф. І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів/ Загура Ф. І.//дисс… на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів, 2007 – 180 с.

6. Келлер В. С. Сущность спортивных соревнований и особенности соревновательной деятельности спортсменов / В. С. Келлер // Теория спорта. – Киев : Вища школа, 1987. – Ч. 2, гл. 6. – С. 66–79.

7. Келлер В. С. Стратегия, тактика и техника соревновательной деятельности / В. С. Келлер // Теория спорта. – Киев : Вища школа, 1987. – Ч. 2, гл. 7. – С. 79–91.

8. Келлер В. С. Отбор и подготовка спортивного резерва / В. С. Келлер // Научно-спортивный вестник. – 1988. – № 4. – С. 34-35.

9. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 86 с.

10. Музика Ф. В. Динамічна анатомія : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 12 с. 42.

11. Музика Ф. В. М'язова система : лекція / Музика Ф. В., Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 10 с.

12. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозбереження : дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Первачук Р. В. – Львів, 2015. – 208 с.

13. Приступа Є. Методика кількісних вимірів параметрів рухової активності людини / Євген Приступа // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – Київ, 2000. – С. 537.
14. Приступа Є. Н. Методологія рухової активності людини / Приступа Є. Н., Ріпак І. М. // Патріотичне виховання української молоді засобами фізичної культури та козацької педагогіки : матеріали II обл. наук.-практ. конф. – Суми, 2001. – С. 161–164.
15. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту / Стельмах Ю. Ю. – Київ, 2014 – 20 с.
16. Тер-Ованесян А. Обучение в спорте / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – Москва : Советский спорт, 1992. – 192 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Положення «Про дитячо-юнацьку спортивну школу». - [Електронний ресурс]. – Режим – доступу: http://zakon.rada.gov.ua
2. http://judo.in.ua Дзюдо в Украине информационный блог
3. http://wrestlingua/com -вольная борьба, греко-римская борьба, самбо, дзюдо, сумо.
4. www.judoinfo.kiev/ua
5. www.sportpedagogi/jrg.ua
6. http://ukrwrestling.com
7. http://unitedworldwrestling.org/database
8. http://wrestlingua.com/books
9. www.ukrainejudo.com
10. www.intjudo.eu
11. www.sambo.net.ua
12. www.**sambo**-fias.org
13. http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php
14. https://www.ldufk.edu.ua/index.php/inPage60.html
15. https://www.ldufk.edu.ua/index.php/id-2017/articles/novi-vimogi-do-magisterskix-robit-89023.html