

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

## ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

Лекція з дисципліни ТiМОВС для студентів I курсів факультету спорту  
та факультету фізичного виховання за ОКР «бакалавр»  
(цикл боротьби)

Розглянуто та затверджено  
на засіданні кафедри АВС  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.  
Зав.кафедрою АВС  
доцент \_\_\_\_\_ Ф.І.Загура

Підготував ст.викладач  
Стельмах Ю.Ю.

Львів  
20\_\_ р.

## ПЛАН

1. Мета, задачі дисципліни «Теорії і методики обраного виду спорту» (ТіМОВС) її місце і взаємозв'язок з іншими дисциплінами «Навчального плану» ЛДУФК.
2. Зміст і форми навчання, об'єм і напрямки «Навчальної програми» дисципліни ТіМОВС для освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» по роках навчання.
3. Мета, задачі, зміст, обсяг, форми навчання і контролю за його якістю «Робочої навчальної програми» з ТіМОВС циклу «спортивної боротьби» для студентів I курсу.
4. Основи Болонської системи Вищої школи.
5. Кредитно-модульна система організації навчання, система блоків змістовних модулів з дисципліни ТіМОВС з спеціалізації «Спортивна боротьба».
6. Залікові вимоги заліку з ТіМОВС у I семестрі.
7. Обов'язкові і права студентів і викладачів.
8. Вимоги санітарії і техніки безпеки на практичних заняттях з ТіМОВС
9. Контрольні запитання
10. Рекомендована література

## **I. Мета, задачі дисципліни**

### **«Теорії і методики обраного виду спорту» (ТіМОВС) її місце і взаємозв'язок з іншими дисциплінами «Навчального плану» ЛДУФК**

Метою дисципліни ТіМОВС для освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр», яка за відповідними «Навчальним планом» ЛДУФК викладається протягом 4-х років навчання, тобто на 8 семестрах є отримання, засвоєння студентами професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок по всім напрямкам і розділам необхідних для самостійної і результативної тренерсько-викладацької праці у навчально-спортивних закладах всіх рівнів на відділеннях з всіх сучасних спортивних видів боротьби.

Основними завданнями для студентів, які конкретизовані в завданнях «Робочих навчальних програм» на кожному курсі, є оволодіння всім визначених в них об'ємом дидактичного матеріалу по всіх розділах і темах, а

також поглиблення вмінь, знань, навичок на тренерській практиці на останньому IV курсі навчання.

Разом з цим виконання студентами «Навчальних програм» з усіх дисциплін передбачених «Навчальним планом» ЛДУФК для отримання освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» і особливо медико-біологічного циклу, теоретико-методичних курсів з теорії і методики фізичного виховання, олімпійського і професійного спорту, спортивно-педагогічних дисциплін, освітньо-гуманітарних наук поглибить і розширить їх знання про зовнішні і внутрішні чинники виховання спортсменів високої спортивної кваліфікації і по закінченню навчання дозволить йому самостійно, вірно і своєчасно всі проблеми, завдання і поточні питання, які будуть виникати в його педагогічній діяльності в роботі з будь-яким контингентом за віком, статтю, спортивною кваліфікацією та індивідуальними особливостями його майбутніх учнів.

Особливе місце при навчанні студентів ЛДУФК займає дисципліна «Підвищення спортивної майстерності» (ПСМ) з обраного виду спорту, «навчальна програма» якої передбачає поглиблення і вдосконалення професійних знань, вмінь і навичок, отриманих на заняттях з дисциплін ТіМОВС, під час навчально-тренувального процесу і в спортивно-змагальній діяльності.

**II. Зміст і форми навчання, об'єм і напрямки  
«Навчальної програми» дисципліни ТіМОВС  
для освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» по роках навчання**

«Навчальна програма » з дисципліни ТіМОВС за об'ємом навчальних годин розроблена на основі «Навчального плану» 2007 року, який передбачає 432 навчальні години на 4 роки навчання для отримання студентами для

отримання студентами освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» (ОКРБ) і кваліфікації «фахівець олімпійського і професійного спорту та фізичного виховання».

«Навчальна програма» з ТіМОВС включає 27 тем для засвоєння яких відведена 8 семестрів і тренерська практика.

Дидактичний матеріал викладається на лекційних, методичних заняттях і практичних заняттях, рівень його засвоєння перевіряється на семінарських заняттях.

Разом з цим «Навчальна програма» передбачає на практичних заняттях на кожному курсі послідовно вивчення техніки всіх 4 видів спортивної боротьби. Виходячи із об'єму і складності їх технічного арсеналу заплановано вивчення згідно традиційної методики навчання техніки, на I курсі греко-римської боротьби,

на II курсі вільної боротьби

на III курсі боротьби самбо,

на IV курсі боротьби дзюдо

Крім перевірки рівня знань на семінарських заняттях на кожному з семестрів починаючи з I впроваджується система блоків змістовних модулів, виконання завдань кожного з них протягом семестру дозволяє за кількістю набраних балів виставити кожному студенту диференційовану оцінку по заліку з ТіМОВС і екзамену на 8 семестрі.

До «навчальної програми» додається список літератури в загальній кількості 19 джерел, поділених на основні і додаткові, який дозволяє студентам розширити і поглибити, в різі їх вивчення лекційний матеріал по всіх темах.

Передбачається, що протягом дії «Навчальної програми» список літератури буде збільшуватись із виходом інших робіт сучасних авторів.

### **3. Мета, задачі, зміст, обсяг, форми навчання і контролю за його якістю «Робочої навчальної програми» з ТіМОВС циклу «спортивної боротьби» для студентів I курсу**

Метою навчання з дисципліни ТіМОВС є оволодіння знаннями, вміннями і навичками 6 тем визначених «Робочою навчальною програмою» складеною за вимогами і обсягом навчальних годин «Навчальної програми».

Всього для проведення навчального процесу по всім формам навчальних занять заплановано навчальних годин в обсязі 108 годин, з яких 70 годин відведено на практичні заняття.

Завданнями «Робочої навчальної програми» для студентів I курсу є отримання основ знань з дисципліни ТіМОВС (6 лекцій), закріплення їх на методичних заняттях і вивчення основних прийомів техніки греко-римської боротьби основних груп «Єдиної класифікаційної схеми прийомів техніки спортивних видів боротьби» (35 занять). Для визначення рівня засвоєння отриманих знань, а також розвитку фахової мови передбачаються виступи з доповідями на семінарських заняттях, для підготовки яких відведено 34 години самостійної підготовки.

Визначення навчальних годин відповідає в кожному семестрі розробленому і затвердженому навчальною частиною ЛДУФК «Плану-графіку» проходження навчальних дисциплін у навчальному році, а навчальний процес здійснюється згідно «Розкладу навчальних занять» для кожної академічної групи факультету, який може змінюватись згідно «Плану-графіку» навчальною частиною.

Проведення навчального процесу згідно «Розкладу занять» є обов'язковою вимогою як для студентів так і викладачів, а відвідування навчальних занять контролюється в першу чергу ведучими дисципліни викладачами, деканатом факультету і завідуючим кафедрою.

Як форма контролю вже з I семестру для всіх студентів передбачається виконання вимог виконання Модуля №1 та Модуля №2 із «Системи блоків змістовних модулів» з дисципліни ТiМОВС за встановленими графіком і бальною системою семестрового заліку із диференційованою оцінкою.

Якісне виконання всіх завдань Модуля №1 та Модуля №2 на I семестрі і на II семестрі Модуля №3 та Модуля №4 дозволяє студентові самому визначити оцінку в заліку ТiМОВС до термінів здачі заліку.

До «Робочої навчальної програми» додається список літератури для роботи над визначеними темами модулів.

#### **4. Основи Болонської системи Вищої школи**

У 2004 році Україна і її Вища школа увійшла в Болонську систему всесвітньої Вищої школи.

Основною метою цього входження з боку України було уніфікації і визначення дипломів про вищу освіту вищих навчальних закладів нашої країни виданих на території її на рівні з дипломами вищих навчальних закладів інших країн, які вже багато років як увійшли і є членами цієї системи.

В свою чергу визнання дипломів наших ВНЗ по всіх спеціальностях визначених Болонською системою дає всім громадянам України, які їх отримали працювати за цими дипломами у всіх країнах за своїми спеціальностями і освітньо-кваліфікаційними рівнями без їх підтвердження на відповідних екзаменах в інших країнах, як це було до вступу у БС. Вступ у БС за її багатьма вимогами до нашої вищої школи, в першу чергу, вимагає уніфікації наших «Навчальних планів», «Навчальних програм» із відповідними планами і програмами БС, які передбачають надання після 4-х

років навчання освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» і після цього надання ОКР «Магістр» після 2-х років навчання.

Одним із обов'язкових, за БС, є введення у «Навчальні програму» і навчальний процес «Кредитно модульної системи організації навчання» і відповідну «систему блоків змістовних модулів з дисципліни по будь-якій з спеціалізацій» з метою незалежного від будь-якого ВНЗ контролю за якістю навчання студента.

### **5. Кредитно-модульна система організації навчання, система блоків змістовних модулів з дисципліни ТiМОВС з спеціалізації «Спортивна боротьба»**

КМСОН передбачає розробку СБЗМ по всім дисциплінам включеним у «навчальний план» в тому числі і дисципліни ТiМОВС з спеціалізації «Спортивна боротьба», яка в свою чергу складається із окремих модулів структура, форма написання, розрахунок балів і оцінка в балах відповідає БС і загальна для всіх ВНЗів країн БС.

### **6. Мета, завдання, зміст, види контролю і оцінки «Модулю №1» I семестру на I курсі і на II семестрі «Модулю №2»**

Виконання будь-якого модуля на будь-якій дисципліні з підсумковою, загальною сумою балів від 100 до 86 оцінюється за «5»-бальною системою на оцінку «5» і відповідно на оцінку «4» - 84-71 бал, на «3»- 70-56, на «2»- менше балів, але в цьому випадку екзамен, або залік рахуються як нездані.



## **7. Залікові вимоги і диференційна оцінка заліку з ТiМОВС на I семестрі**

За результатами здачі залікової та екзаменаційної сесій, тобто при середній оцінці від суми всіх оцінок за сесію «4» студенти, які приступили до навчання на державне замовлення, мають право отримувати звичайну стипендію, при середній оцінці «5»-підвищену. Крім екзаменаційних оцінок в суму сесійного результату входять і диференційовані оцінки заліків визначених адміністрацією ЛДУФК. До таких диференційованих заліків на I курсі відносяться і такі дисципліни, СПВ і ТiМОВС, які виставляються на всіх спортивно-педагогічних кафедрах, в тому числі й нашій кафедрі атлетичних видів спорту.

Система державної фінансової підтримки навчання студентів відсутня у переважної більшості країн, які входять до БС, навпаки в більшості ВНЗів інших країн всі студенти повинні платити за навчання. Фінансова підтримка існує у вигляді стипендій приватних осіб або різних громадських фондів, але теж при умові високих оцінок результатів навчання.

## **8. Обов'язки і права студентів і викладачів**

Основними обов'язками студентів і викладачів, визначених «Статутом Вищої школи» є студентів – вивчення, а викладачів – навчання студентів.

Обов'язки і права студентів визначені окрім Статуту ВШ і Статутом ВНЗ, які дозволяють їм і всім громадянам бути членами ВНЗ організацій і приймати участь в їх роботі.

Студенти і викладачі повинні виконувати всі накази адміністрації університету і, в першу чергу, ректора, а також декана відповідного факультету, проректорів, завідуючих кафедр, комендантів навчальних корпусів і гуртожитків.

Безпосередній зв'язок із адміністративними органами і педагогами із студентами здійснюється через старост академічних груп, які в той же час контролюють відвідування навчальних занять студентами і повинні вчасно інформувати їх про накази деканів, зав.кафедр, ведучих дисциплін викладачів.

Старости обираються на загальних зборах академічних груп.

## **9. Вимоги санітарії і техніки безпеки на практичних заняттях з ТіМОВС**

Вимоги санітарії і техніки безпеки, які не відрізняються від вимог санітарії і техніки безпеки на навчально-тренувальних заняттях в спортивних залах боротьби на відділеннях всіх видів спортивної боротьби і спрямовані на профілактику травматизму і заразних захворювань.

Всі вимоги зосередженні у затверджених на кафедрі «Правилах техніки безпеки на навчальних заняттях у спортивному залі боротьби» повинні неухильно виконуватись кожним студентом в разі їх порушень викладач ведучий заняття повинен попередити студента про подальшу недопустимість такої поведінки, а в разі повторення порушення «Правил...» відсторонити його від практичного заняття. Це ж він повинний вчинити при порушенні студентом або студентами норм етики поведінки.

*Безпека під час занять вимагає дотримання таких правил.*

I. При виконанні прийомів і вправ партнери повинні страхувати один одного. Всі прийоми (кидки, больові прийоми, утримання) потрібно виконувати так, щоб вони були найбільш безпечні. Тому необхідно виконувати вказівкам тренера і дотримуватись правил змагань. Страхування включає виконання таких вимог:

- при кидках пом'якшувати падіння партнера, підтримуючи його;

- при розучуванні прийомів кидати партнера від центру до краю килима;
- не кидати партнера, якщо місце, де він повинен впасти зайняте або в найближчий момент буде зайняте іншою парою. Атакуючий повинен добре орієнтуватися в ситуації і перед кидком оцінити дії сусідніх пар;

- кинутому не лежати довго на килимі, коли поряд бореться інша пара, тому що можливо випадкове падіння інших борців;

- не проводити кидки, знаходячись на обкладальних матах;

- не проводити прийоми за межею площі килима, яку тобі визначив тренер;

- не проводити прийоми без щільного захвату;

- якщо супротивник знаходиться в небезпечному положенні, яке загрожує травмою або болісними відчуттями, проведення прийому або інші дії негайно припинити і вжити заходи виведення партнера з небезпечного положення;

- борець, вільний від виконання прийомів, повинен уважно стежити за діями товаришів і у разі виникнення небезпечної ситуації прийти їм на допомогу.

Кожний борець повинен добре вивчити прийоми самострахування, удосконалити їх, довівши виконання до автоматизму, і дотримуватись наступних вимог:

- не виконувати кидки, “встромляючи” головою в килим (насамперед кидки через спину, підхвати, “млини” і т. п.);

- при виконанні кидків не виставляти випрямлену руку;

- не сідати на килим, якщо на ньому займаються інші борці;

- не боротися лежачи, якщо поряд борці проводять сутичку в стійці;

- не проводити прийоми, які вимагають великої сили або доброї координації рухів у стані втоми;

- перед проведенням основної частини заняття чи сутички робити розминку;

- коли партнер під час сутички починає “злитися”, то треба попросити тренера змінити його.

3. Місця занять повинні бути в належному стані. Одна із причин травм під час занять боротьбою – погане обладнання залу і борцівського килима. Травми (розтягнення, розриви зв’язок, вивихи та переломи) можуть бути наслідком:

- нерівності килиму, розповзання матів, поганого стану покривала;
- надто близької віддалі інвентаря до килиму;
- великої кількості людей і малий розмір килиму (можливі зіткнення);
- несправності інвентаря (снаряди, килим та ін.);
- тісного одяг борця;
- несприятливості метеорологічних умов (низька температура);
- недостатнього чи дуже яскравого освітлення.

До навчально-тренувальних занять з вільної та греко-римської боротьби допускаються особи, які пройшли медичне освідчення, ознайомлені з правилами внутрішнього розпорядку та правилами гігієни.

1.2. Борці повинні виконувати всі вимоги тренера, дотримуватися дисципліни та порядку, турбуватися про здоров’я і самопочуття партнерів.

1.3. Основними причинами травм є: неправильна організація занять; незадовільний стан борцівського килима, дрібного інвентаря, обладнання і спортивного одягу учнів; недисциплінованість і порушення правил боротьби; відсутність страхування.

## 2. *Вимоги безпеки перед початком занять*

2.1. Перед початком занять тренер-викладач зобов’язаний перевірити щільність стикування частин килима, стан покривала (воно має бути чистим, туго натягнутим, цілим і закріпленим).

2.2. На спортивній формі і взутті не повинно бути металевих і пластмасових та інших твердих застібок, які можуть бути причинами подряпин і ударів. Одяг і взуття повинні використовуватися тільки для занять боротьбою і вдягатися

безпосередньо перед заняттями. Недопустимо ходити в спортивному взутті в туалет.

- 2.3. Нігті слід стригти коротко. Довгими нігтями можна нанести ушкодження партеру і самому собі.
- 2.4. Особи з інфекційними і шкірними захворюваннями не допускаються до занять. Потрібно слідкувати, щоб на шкірі не було подряпин, через які може проникнути інфекція.
- 2.5. Не можна розпочинати заняття боротьбою одразу після навчання чи роботи, які пов'язані з втомою після розумової чи фізичної діяльності. Всі види втоми можуть призвести до порушення координації рухів і травми.
- 2.6. Не можна займатися при незалікованій травмі чи хворобі. У цьому випадку порушується координація рухів, швидко виникає втома, прийоми виконуються недостатньо чітко, що може призвести до пошкоджень. При нездуженні чи пошкодженнях борець повинен повідомити про свій стан тренера чи лікаря.
- 2.7. Запізнюватися на заняття недопустимо. Борці можуть приступати до боротьби лише після ретельної підготовки організму до навантажень, до виконання складних рухів, які здійснюється в підготовчій частині заняття. В іншому випадку виникає небезпека травмуватися чи травмувати партнера.

### *3. Вимоги безпеки під час занять*

- 3.1 При вивченні прийомів і проведенні сутичок потрібно поєднувати в пари учнів однієї вагової категорії, приблизно однакової фізичної і технічної підготовленості.
- 3.2. При розучуванні прийомів слід уважно слухати і спостерігати пояснення і накази тренера. Нерозуміння структури прийому може привести до небажаних наслідків.
- 3.3 При груповому розучуванні прийомів забезпечувати таку організацію занять, за якої повністю унеможлиблюється зіткнення сусідніх пар, що виконують кидки або перевороти (прийоми слід робити від центра килима). Не слід сидіти на килимі спиною до борців які борються. Дозволяти на килимі

боротьбу в стійці не більш як двом парам, разом з ними обов'язково має бути страхуючий.

3.4 Необхідно добре засвоїти прийоми самострахування. Особливо увагу слід приділяти способам страхування партнера під час вивчення кидків і проведення прийомів.

3.5 Борцям забороняється:

- розмовляти під час сутичок, торкатися обличчя суперника між лініями рота і брів, упиратися ногами, руками чи головою в обличчя, натискувати на горло і стискувати його, терти головою в килим, затискувати носа і рота, перешкоджаючи диханню, робити різні удари, щипати і бити, хапати за волосся, пальці рук, викручувати руки в напрямку, протилежному згинанню у суглобах, натискувати на руку суперника, коли вона за спиною зігнута в лікті під кутом понад 90°;
- ударяти суперника головою у килим під час переведення його з мосту на спину або “накочувати” його вперед на голову чи захоплювати тільки за голову обома руками;
- проводити переворот вперед захватом шиї з-під плечей обома руками;
- натискати на суперника ліктями і колінами, проводити захвати й прийоми, що загрожують ушкодженням або завдають болю (наприклад, протисуглобові повертання, скручування шиї рук тощо), роботи різкі та поштовхові відгинання голови суперника (захоплювати підборіддя без поштовху і удару дозволяється);
- кидати перед собою суперника, який перебуває у вертикальному положенні вниз головою.
- хапати чи тримати суперника за спортивний одяг або триматися за килим;
- робити переворот у партері із захватом випростаної руки за передпліччя і викручувати її;
- навмисно вдаряти ребром борцівки по ногам суперника;
- захоплювати суперника нижче пояса та стискувати його ногами, робити підніжки, підсічки, натискування та інші заборонені дії як у партері, так і в стійці

(греко-римська боротьба);

- падаючи на килим, виставляти в упор руки, переплітати пальці під час захвату;
- залишатись на йогах, виконуючи кидок суперника (слід падати на килим разом з ним).

#### *4. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях*

4.1. Дії на випадок пожежі. Першочерговим обов'язком кожного працівника спортивного навчального закладу є врятування життя дітей під час пожеж. Керівник закладу, викладацький та обслуговуючий персонал спортивної школи у разі виникнення пожежі зобов'язані:

- негайно повідомити про пожежу в найближчу пожежну частину, дати сигнал тривоги для місцевої добровільної пожежної дружини;
- взяти всіх залежних від них заходів щодо евакуації дітей з приміщень; дітей молодшого віку евакуюють в першу чергу. Евакуацію дітей треба починати з того приміщення, де виникла пожежа, а також з приміщень, яким загрожує небезпека, поширення пожежі;
- направити евакуйованих дітей у безпечне місце (будівлю)';
- одночасно негайно приступити до гасіння пожежі своїми силами й наявними в установі засобами пожежогасіння;
- для зустрічі викликаної пожежної частини або дружини треба виділити особу з персоналу закладу, яка повинна чітко поінформувати начальника частини (дружини), що прибула, про те, чи всі діти евакуйовані з будівлі, яка горить або задимлена, і в яких приміщеннях ще залишилися люди.

4.2. Дії при наданні першої медичної допомоги при характерних травмах і пошкодженнях.

- *Удари, розтяги.* Внаслідок удару об твердий предмет або падіння можуть пошкодитись м'які тканини, розтягнутися зв'язки. Це проявляється у вигляді припухлості в місці удару, синця. Щоб надати першу допомогу, треба створити спокій пошкодженій ділянці й покласти на неї 3-4 рази холод

(щоразу на 1 год з перервами по 15 хв). При ударі носа, що супроводжується кровотечею, не дозволяється ськатися. Голову нахилити вперед, затиснути крила носа пальцями на 10 ... 15 хв. У разі удару голови треба забезпечити спокій. Під час транспортування покласти на спину, підклавши під голову подушку. Не можна дозволяти учневі з такою травмою йти в лікарню самостійно.

- *Переломи, вивихи.* Діагноз перелому кісток може поставити тільки лікар. Основними ознаками перелому є різкий біль, що посилюється при спробі рухатися; припухлість, що поступово збільшується у місці пошкодження; деформація. У разі вивиху відбувається зміщення з'єднання кісток. Якщо є підозра на перелом, вивих, розтягнення зв'язок не можна пробувати вправляти, тягти за пошкоджене місце. Необхідно створити максимальний спокій, нерухомість пошкодженої частини тіла. Потерпілого треба доставити в лікувальну установу.

#### *5. Вимоги безпеки після закінчення занять*

- 5.1. Недопустимо залишати на килимі інвентар і тверді предмети (гіри, гантелі, штангу та ін.).
- 5.2. Після занять забороняється зразу виходити в холодне приміщення, на вулицю, на протяги, не можна приймати холодний душ.

#### **Контрольні запитання.**

1. Мета, задачі дисципліни «ТіМОВС», її місце і взаємозв'язок з іншими дисциплінами «Навчального плану» ЛДУФК.
2. Зміст і форми навчання, об'єм і напрямки «Навчальної програми» дисципліни ТіМОВС для освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» по роках навчання.
3. Основи Болонської системи Вищої школи.



4. Кредитно-модульна система організації навчання, система блоків змістовних модулів з дисципліни ТіМОВС з спеціалізації «Спортивна боротьба».
5. Особиста гігієна спортсменів у спортивних видах боротьби.
6. Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в спортивних видах боротьби.
7. Техніка безпеки на заняттях боротьбою в залі.

Травматизм і його профілактика на заняттях боротьбою.

#### **Рекомендована література:**

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимп.лит., 2004. – 220с.
2. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие / В.Ф. Бойко, Г.Ф. Данько. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 224 с.
3. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе /К. В. Балдаев. - М.: Высшая школа, 2006. - 222 с.
4. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: АСБУ, 2012. – 96 с.
5. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности.Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности,психофизиологическое состояние / В. Л. Волков. – К.: Нора-принт, 2000. – 64 с.

6. Гаськов А. В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск: КрасГУ, 2002. – 103 с.
7. Карелин А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации / А. А. Карелин. – Новосибирск, 2002. – 479 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник [для высших учебных заведений физ. воспитания и спорта] / ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – Т. 1. – 381 с.
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. / Л. П. Матвеев – К.: Олимп.лит., 1999. – 318 с.
10. Научно-методическое сопровождение подготовки спортсменов в видах спортивных единоборств: Методические рекомендации / А. О. Акопян, В. А. Панков, О. В. Жбанков, Л. А. Кулагина. – М., ВНИИФК, 2004. – 51 с.
11. Ігуменов В.М. Спортивна боротьба. / В.М. Ігуменов, Б.А. Подливаев // посібник для студентів факультетів (відділень) физ. восп. педагогических учеб. заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 267 с.
12. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. / Н. Г. Озолин – М.: АСТ, 2004.- 864 с.
13. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
14. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов – К.: Олимп. Лит., 2013. – 624 с.
15. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
16. Практикум по спортивной психологии / Под.ред. И. П. Волкова. – СПб., 2002.

17. Радзиевский А. Р. / Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе у женщин / А. Р. Радзиевский, З. Ю. Чочорай и др. К.: КГИФК – 1991 – 14 с.
18. Селиверстов С.А. Самбо (спортивный, боевой и специальный разделы). / С.А. Селиверстов. -М., 1997.- 510с.
19. Тотоонті І. 100 лет вольной борьбе: [посібник для тренера] – Владикавказ :ОЛИМП, 2005, - 200с.
20. Туманян Г. С. Школа подготовки борцов, дзюдоистов и самбистов. – М; Академия, 2006. 592 с.
21. Шанин Ю. В. Олимпия. История античного атлетизма / Ю. В. Шанин. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2001. – 191 с.
22. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. / Л. Г. Шахлина – К.: Наукова думка, 2001. – 328 с.
23. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.
24. Enoka R. M. Neuromechanical basis of kinesiology / R.M. Enoka. – Cleveland: Human Kinetics, 1994. – 446 p.
25. Petrov Rayko. 100 years of Olympic wrestling. / Rayko Petrov // This history of Olympic wrestling is dedicated to the 100th anniversary of modern Olympic Games. - Budapest: FILA, 1997. - 160 с.
26. <http://ukrwrestling.com>
27. <http://unitedworldwrestling.org/database>
28. <http://wrestlingua.com/books>
29. [www.ukrainejudo.com](http://www.ukrainejudo.com)
30. [www.intjudo.eu](http://www.intjudo.eu)
31. [www.sambo.net.ua](http://www.sambo.net.ua)
32. [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)

**ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ**  
**поведінки на навчальних заняттях**  
**в спортивному залі боротьби**

1. В зал боротьби займаючихся допускаються тільки в присутності викладача і тільки в спортивній формі.
2. Для занять боротьбою необхідно мати допуск – довідку (від лікаря лікарсько-фізкультурного диспансера).
3. Підчас занять всі повинні чітко і своєчасно виконувати всі накази і команди (або сигнали) викладача. При зупиняючих командах (сигналах) тренера, всі повинні припинити будь-які рухи і повернутись обличчям до викладача.
4. У випадку погіршення самопочуття до початку, по ходу або по закінченню заняття, спортсмен повинен негайно звернутися до викладача.
5. Всі займаючієся повинні володіти спеціальними вправами і постійно вдосконалювати їх виконання на кожному занятті.
6. При виконанні вправ займаючієся повинні розташуватися таким чином, щоб запобігти зіткненню з іншими, або обладнанням навколо килиму, а при погрозі зіткнення, припинити рух і уникнути від цього всіма способами.
7. Вправи з кидками виконуються тільки від центру килиму на його край (крім поєдинків).
8. Не дозволяється виконувати будь-які вправи партнерам із рівних вагових категорій без особистого дозволу викладача.
9. На тілі або спортивній формі борця не може бути металевих, або жорстких пластмасових речей, нігті повинні бути підстрижені.
10. При будь-якому сигналі партнера борець повинен миттєво припинити виконання вправи з ним, але не розслабляється.
11. При виконанні завдань в стійці забороняється боротьба в партері і навпаки.
12. При проведенні прийомів забороняється:
  - а) нанесення будь-яких ударів;
  - б) виконувати прийоми вперед або вниз прямо на голову;
  - в) проводити перерозгин тулуба або шиї;
  - г) при закінченні кидків зі стійки розпускати захоп партнера.

