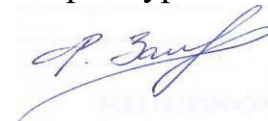


**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА АТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
атлетичних видів спорту
31 серпня 2020 р. протокол № 1
Зав. каф Загура Ф. І.



ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

з навчальної дисципліни
**“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”**
(спеціалізація – спортивні види боротьби)

для студентів 1 курсу
рівень вищої освіти – бакалавр
Спеціальності: 014 „Середня освіта (фізична культура)”,
017 „Фізична культура і спорт”
денна та заочна форма навчання

©Стельмах Ю. Ю.

П. І. Б. _____

1) Оберіть правильні твердження щодо правил техніки безпеки та поведінки на навчальних заняттях в спортивному залі боротьби:

- при вивченні прийомів і проведенні сутичок потрібно поєднувати в пари учнів різних вагових категорій, приблизно однакової фізичної і технічної підготовленості.
- під час розучуванні прийомів слід уважно слухати і спостерігати пояснення і накази партнера.
- не слід сидіти на килимі спиною до борців які борються.
- необхідно добре засвоїти прийоми самострахування.

- при кидках пом'якшувати падіння партнера, підтримуючи його;
- при розучуванні прийомів кидати партнера від краю до центру килима;
- не кидати партнера, якщо місце, де він повинен впасти зайняте або в найближчий момент буде зайняте іншою парою.
- кинутому не лежати довго на килимі, коли поряд бореться інша пара, тому що можливо випадкове падіння інших борців;
- не виконувати кидки, "встромляючи" головою в килим (насамперед кидки через спину, підхвати, "млини" і т. п.);
- при виконанні кидків виставляти випрямлену руку;
- не боротися лежачи, якщо поряд борці проводять сутичку в стійці;
- проводити прийоми, які вимагають великої сили або доброї координації рухів у стані втоми;
- після проведенням основної частини заняття чи сутички робити розминку;
- коли партнер під час сутички починає "злитися", то треба вдарити його.

2) В якій країні стародавнього світу зародились основи спортивних видів боротьби?

- А) Греція Б) Єгипет В) Китай Г) Рим

3) Скільки років тому боротьба входила в систему фізичного виховання у стародавньому світі?

- А) 4000 років Б) 2000 років В) 2000 років до н.е.

4) Боротьба була включена в програму змагань, як окремий вид спорту на стародавніх Олімпійських іграх (Всегрецьких змаганнях) у ...

- А) 708 р. до н.е. А) 877 р. до н.е. А) 786 р. до н.е.

5) В якій країні зародилась сучасна греко-римська боротьба?

- А) Греція Б) Рим В) Франція Г) Америка

6) У якому році греко-римська боротьба була включена в програму ОІ сучасності?

7) Напишіть 2-3 визначних спортсменів в даному виді боротьби, та їх найвищі спортивні досягнення

8) В якій країні зародилась вільна боротьба?

А) Греція Б) Японія В) Франція Г) Америка

9) У якому році вільна боротьба була включена в програму ОІ сучасності?

10) Напишіть 2-3 визначних спортсменів в даному виді боротьби, та їх найвищі спортивні досягнення

11) В якій країні зародилась дзюдо?

А) Греція Б) Японія В) Франція Г) Америка

12) У якому році дзюдо була включена в програму ОІ сучасності?

13) Напишіть 2-3 визначних спортсменів в даному виді боротьби, та їх найвищі спортивні досягнення

14) В якій країні зародилась боротьба самбо?

А) Україна Б) Японія В) Франція Г) Росія

15) У якому році боротьба самбо була включена в програму ОІ сучасності?

16) Напишіть 2-3 визначних спортсменів в даному виді боротьби, та їх найвищі спортивні досягнення.

17) Опишіть історію зародження та появу вашого виду спорту, керівні організації в Україні і в Світі, а також визначних спортсменів у ньому.

Тема 3 Класифікація, систематика, термінологія в спортивних видах боротьби

П.І.Б. _____

Група _____

БЛОК 1

Класифікація вагових категорій. Оберіть правильну відповідь.

1) Скільки вагових категорій у вільній боротьбі серед чоловіків?

А) 8 Б) 6 В) 7 Г) 10

2) Скільки вагових категорій у вільній боротьбі серед чоловіків є олімпійськими?

А) 8 Б) 6 В) 7 Г) 10

3) Скільки вагових категорій у вільній боротьбі серед жінок?

А) 8 Б) 6 В) 7 Г) 10

4) Скільки вагових категорій у вільній боротьбі серед жінок є олімпійськими?

- A) 8 Б) 4 В) 6 Г) 5
- 5) Скільки вагових категорій в дзюдо серед чоловіків?
A) 8 Б) 6 В) 7 Г) 10
- 6) Скільки вагових категорій в дзюдо серед жінок?
A) 8 Б) 6 В) 7 Г) 10
- 7) Скільки вагових категорій в греко-римській боротьбі?
A) 8 Б) 6 В) 7 Г) 10
- 8) Скільки вагових категорій в греко-римській боротьбі є олімпійськими?
A) 9 Б) 6 В) 7 Г) 4
- 9) Скільки вагових категорій в боротьбі самбо серед чоловіків?
A) 8 Б) 6 В) 7 Г) 10
- 10) Скільки вагових категорій в боротьбі самбо серед жінок?
A) 8 Б) 6 В) 7 Г) 10

БЛОК 2

Класифікація рівнів спортивної майстерності.

1) На яких спортивних змаганнях згідно єдиної класифікацією України можна отримати наступні звання та спортивні розряди:

A) МСУ Б) МСМК В) II юнацький Г) I дорослий

2) Напишіть усі спортивні звання та розряди:

БЛОК 3

Класифікація спортивних змагань

1) Напишіть за якими ознаками класифікують змагання:

БЛОК 4

Класифікація вікових груп.

Напишіть назву вікових груп, а також зазначте вік в межах якої вона є.

1) Дзюдо: _____

2) Самбо: _____

3) Вільна боротьба: _____

4) Греко-римська: _____

БЛОК 5

Дайте визначення поняттям

1) Визначення поняття класифікація та її застосування у спортивних видах боротьби

2)Визначення поняття систематика та її основні завдання в спорті.

3) Визначення поняття термінологія спортивної боротьби та її завдання.

БЛОК 6

Напишіть класифікацію техніки в обраному виді боротьби.

Тема 4 Біомеханічні основи техніки в спортивних видах боротьби

П.І.Б._____

Група_____

БЛОК 1

1) Дайте роз'яснення поняттю біомеханічні основи техніки в спортивних видах боротьби - _____

2) Які складові рухів входять до кількісних характеристик рухів

БЛОК 2

3) Перечисліть кінематичні характеристики рухів

4) Поєднайте вірні твердження:

- 1) Просторові 2) Швидкість переміщення точок тіла 3) Координати системи двох тіл 4) Тривалість руху 5) Прискорення точок тіла 6) траєкторії точок 7) Тимчасові 8) Просторово-часові 9) Темп руху 10) Ритм руху

БЛОК 3

5) Перечисліть та опишіть динамічні складові рухів

БЛОК 4

б) Перерахуйте та опишіть рухові завдання та способи їх вирішення:

Теми:

5. Основні дії в спортивних видах боротьби

6. Початкові та допоміжні дії в спортивних видах боротьби.

П.І.Б. _____

Група _____

БЛОК 1

1) Основні технічні дії - це _____

2) Початкові технічні дії - це _____

3)
Допоміжні технічні дії - це _____

БЛОК 2

1) Класифікація основної техніки у стійці в усіх видах спортивної боротьби:

2) Класифікація основної техніки у партері в усіх видах спортивної боротьби:

БЛОК 3

3) Назвіть підтипи кидків та дайте роз'яснення:

4) Класифікація стійок в спортивних видах боротьби, наведіть приклад в яких саме видах боротьби використовується та чи інша стійка:

БЛОК 4

5) Перечисліть різновиди захватів в спортивних видах боротьби

6) Наведіть приклади використання допоміжних технічних дій в обраному виді боротьби: _____

Рекомендована література:

Основна:

1. Алексеев А. Ф. Правила змагань з дзюдо. – Харків, 2013. – 56 с.
2. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов – Киев : Олимп. лит., 2004. – 220с.
3. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.І. Шандригось, В.В. Яременко, М.В. Латишев, Р.В. Первачук, В.Ю. Чікало. – Київ : АСБУ, – 2019 р., 104 с.
4. Гаткин Е. Я. Все о самбо. – 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 н/Д: 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 – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, 2012. – 256 с.
8. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник]. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.

9. Подливаев Б. А., Григорьев А. В. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). – Москва : Советский спорт, 2012. – 528 с.
10. Харлампиев А. А., Харлампиева Н. Н. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых. – Москва : ФАИР, 2007. – 432 с.
11. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 368 с.
12. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и практика дзюдо : учебник. – Москва : Советский спорт, 2011. – 448 с.

Допоміжна:

1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. Гриньків М. Я. Вступ у спортивну морфологію. Фізичний розвиток спортсменів і методи його оцінювання : лекція / Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 17 с.
3. Дымов Я. М. От боли голос хрипнет. – Киев : Логос, 2006. – 320 с.
4. Загура Ф. Вплив елеутерококу на функціональний стан борців у тренувальному мікроциклі / Федір Загура // Фізична культура, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Вінниця, 2000. – С. 92–93.
5. Загура Ф. І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку // Молода спортивна наука України : [зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту]. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 154–157.
6. Загура Ф. І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів : дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів, 2007 – 180 с.
7. Загура Ф. Особливості застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів з борцями-початківцями греко-римського стилю / Федір Загура, Сергій Зубрицький // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 94–98.
8. Загура Ф. І. Розробка моделей в спортивних видах боротьби / Загура Ф. І. // Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Рівне, 2010. – Вип. 5. – С. 30 – 35.
9. Загура Ф. Моделювання змагальної діяльності в спортивній боротьбі / Федір Загура, Ігор Огірко, Ростислав Первачук // Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. наук. пр. РДГУ. – Рівне, 2011. – Вип. 5. – С. 265–271.
10. Зародження і розвиток жіночої боротьби в Україні / Юлія Стельмах, Андрій Пістун, Людмила Балущка, Євген Путій // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Львів, 2015. - Вип. 19, т. 1. - С. 230 - 234.
11. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]. – Львів :

Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.

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

13. Куцериб Т. М. Динамічна анатомія : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 12 с.

14. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 14 с.

15. Лапичак І. Мотиви навчальної діяльності та ставлення до вивчення профільних дисциплін у студентів – майбутніх фахівців з фізичного виховання / Ігор Лапичак, Федір Музика, Назарій Лапичак // Спортивна наука України. – 2012. – № 6(11). – С. 62–72.

16. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.

17. Морфофункціональні особливості борчинь вільного стилю / Любомир Вовканич, Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 3. – С. 73–78.

18. Музика Ф. В. Особливості морфо-функціональних показників у спортсменів різних спеціалізацій / Ф. В. Музика // Медичні проблеми фізичної культури та спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 1999. – С. 39.

19. Музика Ф. Вплив специфіки тренувального процесу на морфофункціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Федір Музика // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2001. – С. 53–56.

20. Музика Ф. В. Морфо-функціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Музика Ф. В. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. пр. – Львів, 2000. – С. 25–26.

21. Музика Ф. В. Морфофункціональні показники стану м'язової системи у спортсменів різних кваліфікацій / Музика Ф. В., Малицький А. В., Гриньків М.Я. // Карповські читання : матеріали III Всеукр. морф. наук, конф. – Дніпропетровськ, 2006. – С. 49–50.

22. Музика Ф. В. Динамічна анатомія : лекція з дисципліни "Анатомія людини" / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 12 с. 40. Музика Ф. В. М'язова система : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 10 с.

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

24. Первачук Р.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2013. – Вип. 7(33). – С. 55–62.

25. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи

- енергозабезпечення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. та спорту. – Львів, 2016. – 17 с.
26. Первачук Р. В., Сибіль М. Г., Загура Ф. І. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців. Молода спортивна наука України : [зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту]. – Львів, 2012. – № 3(47). – С. 45–52.
27. Первачук Р., Сибіль М., Шандригось В. Перманентна корекція індивідуальної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням поточного балансу між окремими компонентами анаеробного механізму енергозабезпечення. Молода спортивна наука України. 2017. Т.1. С. 26–27.
28. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. – Киев : Олимп. Лит., 2013. – 624 с.
29. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта]. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
30. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.
31. Розторгуй М., Товстоног О. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки. Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал. – Львів, 2014. – Вип. № 1 (15). – С. 38 – 45.
32. Руденко Р. Є. Засоби відновлення фізичної працездатності у процесі тренувань та змагань // Слобожанський науково-спортивний вісник : [зб. наук. ст.]. – Харків, 2008. – № 4. – С. 124–127.
33. Сибіль М. Г., Первачук Р. В., Свищ Я.С. Вплив дозованого велоергометричного навантаження на енергетичний обмін кваліфікованих борців вільного стилю. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, т. 3. – С. 189–195.
34. Стельмах Ю. [Вплив тренувальних навантажень на функціональні показники спортсменок-борців високої кваліфікації у різні фази менструального циклу](#) / Ю. Стельмах // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. - № 1. – С. 100-104.
35. 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. – Київ, 2014. – 20 с.
36. Стельмах Ю.Ю., Кухтій С. Я. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ. Спортивна наука України: [Електронне наукове фахове видання]. – 2007. – № 3 (12). – С. 10–13.
37. Стельмах Ю. Ю. Изменения психофизиологического состояния женщин-борцов высокой квалификации в динамике менструального цикла. Pedagogy of Physical Culture and Sports, no. 12, 2012, pp. 127-131.

38. Стельмах Ю. [Особливості фізичної та психологічної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються у боротьбі вільній](#) / Юлія Стельмах // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. - № 3. – С. 24-27.
39. Товстоног О., Розторгуй М., Зубков С., Фостяк І. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади. Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1 (77) . – С. 51 – 57.
40. Товстоног О. Алгоритм навчання техніки ривка важкоатлетів на етапі початкової підготовки / Олександр Товстоног, Федір Загура // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2013. – № 2. – С. 70–76.
41. Товстоног О., Розторгуй М., Зубков С., Гентош А. Использование комбинированных разновысоких плитов в подготовке девушек-тяжелоатлеток на этапе начальной подготовки. Человек. Спорт. Медицина : вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск : ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92-96.
42. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Збірник статей XIV Міжнародної наукової конференції, 9-10 лютого 2018 р., Харків, 2018, Т. 1. – Харків: ХДАФК., – С. 80-83.
43. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед чоловіків. Єдиноборства: електронний науковий журнал, 2018, №4(10), С. 80-90.
44. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В., Латишев М. В. До питання оцінки фізичної підготовленості борців вільного стилю. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 17 травня 2018 р.) / ред. Г.В. Коробейніков, В.О. Кашуба, В.В. Гамалій. –2018, К.: НУФВСУ, – С. 82-84.
45. Experimental substantiation of teaching algorithm of technique in weightlifting and powerlifting competitive exercises / Olexandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Fedir Zahura [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15(2). – P. 319–323.
46. Biochemical changes in cluster analysis indicators as a result of special tests of freestyle wrestlers of a lactate and lactate types of power supply / M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, V. Shandrygos', V. Yaremenko, I. Bodnar // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18(1), art 31, pp.235 - 238. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
47. Sympathoadrenal monitoring of the influence of artificial hypoxia on sprinters' training / M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, Yu. Stelmakh, I. Bodnar // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18(2), art 267, pp.1826 - 1830. DOI:10.7752/jpes.2018.01031

48. Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers / R. Pervachuk, Yu. Tropin, V. Romanenko, A. Chuev // Slobozans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik, ISSN (English ed. Online) 2311-6374, 2017, №5(61), pp. 72-74
49. Sybil, M.G., Pervachuk R.V., Trach V.M. (2015) Personalization of freestyle wrestlers' training process by influence the anaerobic systems of energy supply. Journal of physical education and sport. 15(2), Art 35, pp. 225 - 228
50. Considering the current balance between lactate and alactate mechanisms of energy supply in preparation of free style wrestlers / Y. Svyshch, M. Sybil, O. Pavlos, T. Dukh, A. Dunets-Lesko, V. Melnyk, R. Pervachuk // Journal of Physical Education and Spor. – 2018. – Vol. 18(Supplement issue 4), art 131, pp.885 - 888.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Первачук Р. Особливості побудови програми фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення [Електронний ресурс] / Ростислав Первачук, Федір Загура, Ярослав Свищ // Спортивна наука України. – 2016. – № 1(71). – С. 9–16. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/390/375>
2. Стельмах Ю. Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменок, що спеціалізуються у спортивній жіночій боротьбі [Електронний ресурс] / Ю. Ю. Стельмах, Л. М. Балущка // Спортивна наука України. – 2016. – № 1(71). – С. 60–64. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/419/403>
3. <http://judo.in.ua>
4. <http://wrestlingua.com>
5. www.judoinfo.kiev.ua
6. www.sportpedagogi/jrg.ua
7. <http://ukrwrestling.com>
8. <http://unitedworldwrestling.org/database>
9. <http://wrestlingua.com/books>
10. www.ukrainejudo.com
11. www.intjudo.eu
12. www.sambo.net.ua
13. www.sambo-fias.org
14. <http://www.noc-ukr.org/>
15. <http://www.olympic.org/>