

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

Кафедра атлетичних видів спорту

**Стельмах Ю. Ю.**

Лекція № 1

**Мета, завдання навчальної дисципліни „Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення” (ТіМОВС) та її місце і взаємозв’язок з іншими навчальними дисциплінами**

з навчальної дисципліни

**«Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення»**

**(спеціалізація – спортивні види боротьби)**

для студентів 1 курсу

факультету ФКіС та ПО за ОКР «бакалавр»

## ПЛАН

1. Мета, задачі дисципліни «Теорії і методики обраного виду спорту» (ТіМОВС) її місце і взаємозв'язок з іншими дисциплінами «Навчального плану» ЛДУФК імені Івана Боберського.
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,СПВ) 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 всіх 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 «ТіМОВС та СПВ» «навчальна програма», якої передбачає поглиблення і вдосконалення професійних знань, вмінь і навичок, отриманих на заняттях з

дисциплін ТіМОВС,СПВ, під час навчально-тренувального процесу і в спортивно-змагальній діяльності.

## **II. Зміст і форми навчання, об'єм і напрямки**

### **«Навчальної програми» дисципліни ТіМОВС та СПВ**

#### **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 43 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 та СПВ є оволодіння знаннями, вміннями і навичками б 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 360 годин, з яких 240 годин відведено на практичні заняття.

Завданнями «Робочої навчальної програми» для студентів для студентів I курсу є отримання основ знань з дисципліни ТіМОВС та СПВ (14 лекцій), закріплення їх на методичних заняттях і вивчення основних прийомів техніки спортивної 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 84 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 та СПВ 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 та СПВ 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 ТіМОВС та СПВ з спеціалізації «Спортивна боротьба»**

КМСОН передбачає розробку СБЗМ по всім дисциплінам включеним у «навчальний план» в тому числі і дисципліни ТіМОВС та СПВ 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 та СПВ**

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 йогох, 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 сякатися. 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 (гірі, 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 та СПВ 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 та СПВ 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:

### Основна:

1. Алексеев А. Ф. Правила змагань з дзюдо / А. Ф. Алексеев. – Харків, 2013. – 56 с.
2. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – Киев : Олимп.лит., 2004. – 220 с.
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. – 104 с.
4. Гаткин Е. Я. Все о самбо / Е. Я. Гаткин. – Москва : АСТ: Астрель; Владимир : ВКТ, 2008. – 349 с.
5. Греко-римская борьба : учеб. для СДЮШОР, спортивных 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 : учеб. для СДЮШОР, спортивных 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. – Москва : Советский спорт, 2012. – 256 с.
8. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посіб.] / 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) / Подливаев Б. А., Григорьев А. В. – Москва : Советский спорт, 2012. – 528 с.
10. Харлампиев А. А. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых / Харлампиев А. А., Харлампиева Н. Н.. – Москва : ФАИР, 2007. – 432 с.
11. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 368 с.
12. Шестаков В. Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегиная. – Москва : Советский спорт, 2011. – 448 с.

### Допоміжна:

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. – 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. До питання оцінки фізичної підготовленості борців вільного стилю. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти / Шандригось В. І., Яременко В. В., Первачук Р. В., Латишев М. В. // Матеріали І Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 17 травня 2018 р.) / ред.

- Г.В. Коробейніков, В.О. Кашуба, В.В. Гамалій. – Київ : НУФВСУ, 2018. – С. 82–84.
4. Дымов Я. М. От боли голос хрипнет / Я. М. Дымов. – Киев : Логос, 2006. – 320 с.
5. 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.
6. 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.
7. Загура Ф. І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів : дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту / Загура Ф. І. – Львів, 2007. – 180 с.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. Зародження і розвиток жіночої боротьби в Україні / Юлія Стельмах, Андрій Пістун, Людмила Балушка, 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.
12. Использование комбинированных разновысоких плинтфов в подготовке девушек-тяжелоатлетов на этапе начальной подготовки / Товстоног О., Розторгуй М., Зубков С., Гентош А. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Человек. Спорт. Медицина. – Челябинск : ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92–96.
13. Індивідуальна підготовка кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням компонентів анаеробного механізму енергозабезпечення / Р. В. Первачук, М. Г. Сибіль, В. І. Шандригось, Ф. І. Загура, Ю. Ю. Стельмах, С. Я. Кухтій // Єдиноборства. – 2020. - № 1. – С. 35–40.
14. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
15. Куцериб Т. Адаптаційні зміни в будові нервової системи та внутрішніх органів під впливом фізичних навантажень / Куцериб Т., Гриньків М.,

- Музика Ф. // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. – Львів : ЛДУФК, 2019. – С. 72–75.
16. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 86 с.
17. Куцериб Т. М. Вступ у спортивну морфологію. Фізичний розвиток, конституція та пропорції тіла спортсменів : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2020. – 22 с.
18. Куцериб Т. М. Вступ у спортивну морфологію. Фізичний розвиток спортсменів і методи його оцінювання : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2020. – 15 с.
19. Куцериб Т. М. Динамічна анатомія : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 12 с.
20. Куцериб Т. М. Конституція, пропорції тіла і їх значення у спортивному відборі : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2020. – 10 с.
21. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 14 с.
22. 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.
23. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
24. 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.
25. 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.
26. 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.
27. Музика Ф. В. Морфофункціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Музика Ф. В. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. пр. – Львів, 2000. – С. 25–26.
28. 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.
29. Музика Ф. В. Динамічна анатомія : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 12 с.

30. Музика Ф. В. М'язова система : лекція / Музика Ф. В., Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 10 с.
31. Первачук Р. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички / Первачук Р. В. // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2013. – Вип. 7(33). – С. 55–62.
32. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту / Первачук Р. В. – Львів, 2016. – 17 с.
33. Первачук Р. В. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців / Первачук Р. В., Сибіль М. Г., Загура Ф. І. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2012. – Вип.16, т. 3. – С. 45–52.
34. Первачук Р. Перманентна корекція індивідуальної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням поточного балансу між окремими компонентами анаеробного механізму енергозабезпечення / Первачук Р., Сибіль М., Шандригось В. // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. – Львів, 2017. – Вип. 21, т.1. – С. 26–27.
35. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
36. 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] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
37. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія / Марія Розторгуй. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.
38. Розторгуй М. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки / Марія Розторгуй, Олександр Товтоног // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 1(15). – С. 38–45.
39. 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.
40. Сибіль М. Г. Вплив дозованого велоергометричного навантаження на енергетичний обмін кваліфікованих борців вільного стилю / Сибіль М. Г., Первачук Р. В., Свищ Я. С. // 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.
41. Стельмах Ю. Ю. Изменения психофизиологического состояния женщин-борцов высокой квалификации в динамике менструального цикла / Ю. Ю. Стельмах // ППМБПФВС. – 2012. – № 12. – С. 127–131.
42. 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.

43. Стельмах Ю. [Зміни психоемоційного стану спортсменок-борців у динаміці оваріально-менструального циклу](#) / Юлія Стельмах // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 91–95.
44. 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.
45. Стельмах Ю. Ю. Изменения психофизиологического состояния женщин-борцов высокой квалификации в динамике менструального цикла / Стельмах Ю. Ю. // Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2012. – № 12. – P. 127–131.
46. 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.
47. Стельмах Ю. [Характеристика спеціальної працездатності та функціонального стану спортсменок, які спеціалізуються у вільній боротьбі](#) / Юлія Стельмах // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2012. – № 7. – С. 121–125.
48. 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.
49. Шандригось В. І. Становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор / Шандригось В. І., Яременко В. В., Первачук Р. В. // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах : зб. ст. XIV Міжнар. наук. конф., 9–10 лютого 2018 р. – Харків : ХДАФК. – Т. 1. – С. 80–83.
50. Шандригось В. І. Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед чоловіків / Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В. // Єдиноборства. – 2018. – №4(10). – С. 80–90.
51. 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.
52. 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. – P. 235–238. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
53. 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. – P. 1826–1830. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
54. Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers / R. Pervachuk, Yu. Tropin, V. Romanenko, A. Chuev // Slobozans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik. – 2017. – №5(61). – P. 72–74

55. Sybil M. G. Personalization of freestyle wrestlers' training process by influence the anaerobic systems of energy supply / Sybil M. G., Pervachuk R. V., Trach V. M. // Journal of physical education and sport. – 2015. – Vol. 15(2), art 35. – P. 225–228.

56. 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, is. 4, art 131. – P. 885–888.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади [Електронний ресурс] / Товстоног О., Розторгуй М., Зубков С., Фостяк І. // Спортивна наука України. – 2017. – № 1 (77) . – С. 51–57.
2. 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://sports-science.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/390/375>
3. 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://sports-science.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/419/403>
4. Стельмах Ю. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ [Електронний ресурс] / Юлія Стельмах, Світлана Кухтій // Спортивна наука України. – 2007. – № 3 (12). – С. 10–13.
5. <http://judo.in.ua>
6. <http://wrestlingua.com>
7. [www.judoinfo.kiev.ua](http://www.judoinfo.kiev.ua)
8. [www.sportpedagogi/jrg.ua](http://www.sportpedagogi/jrg.ua)
9. <http://ukrwrestling.com>
10. <http://unitedworldwrestling.org/database>
11. <http://wrestlingua.com/books>
12. [www.ukrainejudo.com](http://www.ukrainejudo.com)
13. [www.intjudo.eu](http://www.intjudo.eu)
14. [www.sambo.net.ua](http://www.sambo.net.ua)
15. [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)
16. <http://www.noc-ukr.org/>
17. <http://www.olympic.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 розслабляться.
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.