

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
Кафедра атлетичних видів спорту**

Стельмах Ю. Ю.

**Лекція № 2
ІСТОРІЯ ПОЯВИ І РОЗВИТКУ
СПОРТИВНИХ ВИДІВ БОРОТЬБИ**

**з навчальної дисципліни
«Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-
педагогічне вдосконалення»
(спеціалізація – спортивні види боротьби)
для студентів 1 курсу
факультету ФКіС та ФПО, ОКР «бакалавр»**

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

Львів

ПЛАН

1. Боротьба у Стародавньому Світі і середньовіччі
2. Поява і розвиток греко-римської та вільної боротьби в Україні та світі.
3. Поява і розвиток боротьби ДЗЮДО
4. Поява і розвиток боротьби САМБО
5. Контрольні питання
6. Література

1.Боротьба у Стародавньому Світі і середньовіччі

Спортивна боротьба, як комплекс осмислених технічних і тактичних дій, зародилася ще в прадавні часи й великого поширення набула вже в період рабовласницького ладу. Під боротьбою як видом спорту розуміють групу єдиноборств із прямою взаємодією партнерів метою дій яких є виведення суперника з рівноваги без застосування ударних дій. Перемога досягається у разі приведення одного з них в положення в якому він не спроможний чинити опір, або при виконанні одним із борців (гр. - атлетів) кидка з повною амплітудою польоту (в Дзюдо).

Боротьба – одна із найстародавніших з групи єдиноборств, відомості про появу і змагання з якої існують майже у всіх народів Землі починаючи із Стародавніх часів історії.

В кожного народу незважаючи на відмінності у правилах ведення борівських поєдинків боротьба займала почесне місце серед інших засобів фізичного виховання підростаючого покоління; завжди входила як один із розділів військової підготовки.

Вже археологічні дослідження ХІХ сторіччі пам'яток одної із перших цивілізацій – стародавнього Єгипту – доводять, що боротьба входила в систему фізичного виховання єгиптян, ще 4000 років тому назад.

Про це свідчать малюнки на стінах відкритої біля селища Бені – Гасан (2600 р.до н.е.) гробниці єгипетського вельможі / “піраміда Бені – Гасан – таку назву вона отримала в археології /, на яких відображені борці виконуючі

різні прийоми в стійці і при боротьбі лежачі, в партері, які й зараз використовуються у сучасній вільній боротьбі, в якій дозволяються захопи ніг і дії ногами.

Судячи із знахідок боротьба цікавила древніх єгиптян більше ніж інші засоби фізичного виховання – про це свідчать багато чисельні малюнки на стінах храмів і гробниць які відносяться до різних епох Стародавніх Царств. На цих малюнках відображені цілі сцени борівських змагань перемогу, в яких отримував той хто кидав свого суперника на землю спиною вниз.

Боротьба входила в спортивні змагання з приводу урочистих подій в Державі і в традиційні релігійні свята. Навіть ім'я одного з фараонів Аті, який перекладається із староегипетської мови як “Борець”.

Культурні традиції стародавнього Єгипту переймалися сусідніми народами, в тому числі і стародавніми греками, які на протязі багатьох сторіч мали тісні зв'язки із Єгиптом. Мистецтво боротьби єгиптян дуже цікавило греків, боротьба, як свідчать епічні твори тих часів, наприклад, в “Іліаді” Гомера боротьба включалася в програму ритуальних святкувань на честь багатьох легендарних героїв, була неодмінною у програмі традиційних змагань в різних містах Стародавньої Еллади. Переможці в цих змаганнях були відомі, їх прославляли в віршах і піснях.

В 708 році до н.е. на 18-х Олімпійських іграх – Всегрецьких змаганнях, які проводилися кожні 4 роки на протязі 1166 років (з 776 р. до н.е. до 390 р. н.е.) – боротьба була включена в програму змагань, як окремий вид спорту, і як фінальний етап змагань з п'ятиборства (біг, стрибки в довжину, метання диска і списа, боротьба). Легендарним в цьому виді спорту стало ім'я олімпіоніка (олімпійського переможця – чемпіона) Мілона з Кротону, який перемагав на 7-х ОІ поспіль.

Здобуваючи популярність, боротьба приваблювала все ширші верстви населення: від невідомих юнаків до найвидатніших філософів, поетів і державних діячів країни. Історичні джерела свідчать, що Піфагор і Платон

свого часу були відомі насамперед як прекрасні борці, переможці Олімпійських ігор.

В I сторіччі н.е. Греція була завойована Римом і на Олімпіади стали допускатись громадяни Риму.

Навіть римський імператор Нерон, відомий своєю жорстокістю, взяв участь в Олімпійських іграх, саме з боротьби і природно став їх переможцем – ніхто з атлетів не відважився кинути на землю імператора Риму.

Після заборони імператором Феодосієм I у 394 році Олімпійських ігор, як поганських в християнській Візантії і руйнації Олімпії внаслідок війн, землетрусів на протязі 2–х століть, від Олімпійських ігор для нащадків залишились, аж до 1824 року, тільки легенди.

В 1824 році англійський археолог лорд Станхов почав серйозні розкопки на берегах Алфея і після декількох років роботи відновив план Олімпії.

Ідея відновлення Стародавніх Олімпіад знайшла, завдяки ентузіастів під проводом майбутнього II президента Міжнародного Олімпійського комітету (МОК) П'єр де Кубертена, своє втілення в організації і проведенні в 1896 році в грецькій столиці Афінах Перших літніх Олімпійських іграх сучасності в програму яких була включеною і боротьба під назвою греко-римської.

В середні віка боротьба залишається одним з улюблених видів спорту в усіх країнах Європи, як серед селян, ремісників, так і серед вищих верств населення – лицарства, і навіть монархів. В таких творах як “Хроніки”, “Літописи”, в скандинавських “Молодший Едді”, “Старший Едді”, “Сага о Нібілунгах” описано багато епізодів боротьби серед богів, героїв.

В борівських поєдинках брали участь королі: Англії Ричард I “Львіне серце”,

Генріх VIII, неперевершеним борцем був геніальний митець середньовіччя Леонардо да Вінчі.

В слов'янських “Літописах” описуються випадки коли військові протистояння вирішувалися борцовськими поєдинками тобто голіруч між борцями від кожного війська. В 993 році на очах у печенізького війська Ян

Усмарь з війська князя Володимира Великого переміг печенізького богатира. В 1022 році коссажського князя – велетня Редедю здолав Мстислав Чермний - князь чернігівський.

Існувало тоді і декілька видів боротьби: “ в захоп” , “на поясах”, “мисливська”, в якій дозволялися дії ногами на ноги суперника (підніжки, підсічки, зачіпи).

Ці види боротьби дійшли і до наших часів. Такий видатний борець, як наш земляк, Іван Піддубний починав як борець на поясах і тільки у 30-річному віці оволодів французькою боротьбою. Вже тоді в різних країнах з’являються професійні атлети, які запрошувалися для боротьби між собою на урочисті піри вельмож і монархів в різних країнах, а правила боротьби встановлювалися самими організаторами, які іноді теж мірялися силою і спритністю із професіоналами.

В країнах Азії боротьба теж була і залишається популярним видом єдиноборств, яка обов’язково входила в будь яке урочисте свято.

Але крім цього в країнах Далекого Сходу у 5-7 століттях починають на базі національних видів боротьби розвиватися багато чисельні школи бойових єдиноборств, якими займалися переважно прості люди з метою дати в будь-якому випадку озброєному нападникові, або навіть групі озброєних, використовуючи все, що підвернеться під руку. Треба зауважити, що бойовою зброєю дозволялося володіти тільки касті воїнів.

За володіння або приховування зброї просту людину чекала смерть. Саме в цих видах єдиноборств з’явилися сучасні види боротьби в одязі Дзюдо, САМБО.

У другій половині XVIII ст. у багатьох країнах Європи, з метою поліпшення боєздатності армій, розробляються і впроваджуються національні гімнастичні системи, до яких поряд з іншими видами фізичних вправ включається й боротьба. Їй надається першорядне значення як засобу розвитку вольових і фізичних якостей.

2. Поява і розвиток греко-римської та вільної боротьби в Україні та світі.

Сучасна боротьба як вид спорту сформувалася в Європі наприкінці XVIII – на початку XIX ст. Законодавцею її основних положень стала Франція. Спочатку борці виступали поодиночі, викликаючи помірятися силами бажаючих із загалу глядачів. Потім вони стали поєднуватися в пари – професіонал з професіоналом – і демонструвати свою майстерність та силу, роз'їжджаючи провінціями. А згодом такі виступи зумовили і виникнення борцівських груп та проведення чемпіонатів міст Франції з професійної боротьби.

Ця обставина зумовила бурхливий розвиток у Франції любительської, суто спортивної боротьби. Збагачується її техніка, вдосконалюються правила змагань.

Чемпіонати Франції приваблюють борців з різних країн – Німеччини, Італії, Росії, Туреччини та інших. А згодом іноземні борці стали проводити подібні турніри у своїх країнах і запрошували на них французьких колег. Таким чином, французька боротьба набула міжнародного визнання і стала поширюватися в багатьох країнах,

У Київській Русі спортивна боротьба започаткована на основі самобутньої національної. Ще з сивої давнини вона була улюбленим і справді народним видом фізичних вправ. Про це свідчать, історичні літописи X ст. Її виникненню і розвитку сприяла життєва необхідність наших предків захищатися від набігів загарбників, відстоювати незалежність і цілісність своєї держави.

У ті часи борців вважали найкращими воїнами. Вони були основою війська. А іноді в безпосередньому поєдинку двох воїнів вирішувалася доля всієї війни. Згадаймо подію 933 р., коли печенізький князь запропонував князю Володимиру герць між двома воїнами, де перемогу своєму війську здобув молодий слов'янський селянин.

На Русі народній боротьбі були властиві способи поєдинків як “без захвату”, так і “з захватом”. Борючись першим способом, суперники захоплювали один одного рукою за комір і з цього положення кожен намагався здійснити кидок на землю, підбиваючи ногою ногу супротивника. При цьому способі боротьби застосовувалися й такі прийоми, як кидок через себе, через стегно, підсікання носком.

Боротьба “із захватом” велася при взаємному захопленні тулуба руками навхрест.

Боротьбу із захватом навхрест можна вважати прообразом сучасної греко-римської боротьби, а без захвату – сучасної вільної.

На Запорозжі існували й інші види козацької боротьби. Серед них – “гойдок”, “спас”, “на ремнях”, “навхрест”, “на палицях” тощо.

Боротьба “гойдок” була призначена для розвідників-пластунів. За цією системою боєць “приклеювався” до суперника, повторював усі його рухи, а в разі помилки (через розгубленість, необачність, страх, відчай) нападав на нього, брав у полон чи знешкоджував. Арсенал прийомів цього виду єдинокорства дозволяв козакові битися з кількома своїми противниками.

Найменш відома сьогодні система козацької боротьби “спас”. Вона мала не атакуювальний, а суто оборонний характер. Для неї характерне багаторазове, ретельне відпрацювання блокування дій супротивника. Тренування козаків для оволодіння технікою і тактикою цих видів боротьби будувалося в тісному зв’язку з високоморальними принципами, що забезпечувало всебічний розвиток особистості.

Життя запорозьких козаків відрізнялося своєрідним аскетизмом, який був збагачений власним досвідом, а не запозиченим. Окремі козаки, вільні від шлюбних зв’язків, метою свого життя вважали максимальний фізичний і психофізичний розвиток. Вони настільки розвивали свої внутрішні можливості, що багато їхніх сучасників були переконані в тому, що в них “вселялись” якісь надприродні сили, тобто козаки вододіли чарами, були характерниками. Боротьба характерників із ворогами вважалася вершиною

козацьких бойових мистецтв (вона ще відома під назвою “господар ночі”). У народній пам’яті цей вид боротьби овіяний нев’янучою славою, ореолом легендарності.

Козаки-характерники володіли уміннями, дещо схожими з тими, які в наш час демонструють екстрасенси. Характерники часто впливали на психіку противника, старались налякати його, поширити інформацію про свою силу і непереможність, про те, що їх не бере ні вогонь, ні вода, ні шабля, ні звичайна куля, крім срібної. Вороги нерідко вірили, що козаки могли відкрити без ключів замки, брати голими руками розпечені ядра, бачити на декілька верст навколо себе, замовляти себе від ворожої зброї, руками ловити кулі.

Характерники вміли навіювати на ворогів “ману”, щоб їм ввижалося зовсім не те, що справді робилося, “зачаровувати” їх, вивідувати в них військові таємниці.

Окремі козаки спеціальними вправами досягали неймовірного ефекту (больові удари противника не відчувалися). Такі козаки миттєво концентрували внутрішню енергію в ту частину свого тіла, куди спрямовувався удар противника.

Козаки які постійно займалися вдосконаленням свого фізичного, психо-фізичного стану, оволодівали специфічними дихальними вправами, подібно до йогів.

Таким чином, систематичне виконання фізичних вправ разом з ефективною системою загартування, виховали той тип козаків, які були надійними захисниками всього українського народу.

У процесі свого розвитку боротьба збагачувалася такими прийомами, як: “забрати впоперек живота”, “кинути з носка”, “поставити на голівку”, “зігнути кочергою”, почати герць “колесом” тощо. Ці та інші самобутні прийоми багато в чому нагадували технічні засоби французької боротьби і тому сприяли її швидкому поширенню в Росії.

1895 р. став офіційною датою виникнення любительської спортивної боротьби в Російській імперії. Першими нею захопилися спортсмени з петербурзького гуртка любителів важкоатлетичного спорту, організованого лікарем В. Ф. Краєвським. Через рік борець-професіонал В. Питлясинський видав перший посібник із французької боротьби російською мовою.

Невдовзі гуртки любителів французької боротьби виникли і в Москві, Києві, Ризі та інших містах. Подальшій популяризації французької боротьби сприяв перший всеросійський любительський чемпіонат борців, що відбувся 1897 р. З того часу такі чемпіонати стали традиційними. Й нерідко до їхніх програм включали також зустрічі з борцями.

Перший чемпіонат професіональних борців Росії відбувся в Петербурзі 1904 р. Найбільш відомими борцями-професіоналами стали три Івани: Піддубний, Заїкін, Шем'якін.

З 1910 р. боротьба входить до циркових програм. Віртуозами боротьби того часу були: Г. Лурих, Г. Гаккеншмідт, І. Піддубний, І. Заїкін, І. Шем'якін.

У 1922 р. відбулися змагання борців класичного стилю Москви, Петрограда і міст України. А через два роки на першому чемпіонаті СРСР з класичної боротьби в Києві вже змагалися 40 борців у п'яти вагових категоріях.

З 1925 р. радянські атлети почали мірятися силами на килимі із зарубіжними борцями. На чемпіонаті СРСР 1928 р., у якому взяли участь 38 зарубіжних спортсменів, вони довели свою перевагу, вигравши загальнокомандну першість.

У тридцяті роки в спортивному товаристві «Крила Рад» (Москва) було відкрито першу секцію боротьби вільного стилю. Про цей вид боротьби було відомо лише те, що правилами спортсменам дозволялося захоплювати один одного нижче пояса і застосовувати дії ногами.

Зважаючи на схожість цього виду боротьби з деякими національними видами, поширеними в республіках Середньої Азії та Закавказзя, тренери

творчо розробили й класифікували технічні прийоми, створили правила змагань.

У 1937 р. було проведено першу товариську зустріч між борцями вільного стилю Москви і Ленінграда, а наступного року відбувся матч команд уже з п'яти міст країни.

На початку ХХ століття славу Україні принесли: Данило Пасунько, Терентій Корінь, Василь Куценко-Соловійов, Іван Фірцак, Єрофей Гордієнко, Микола Вільгальм, Артем Філін, Петро Махницький, Олександр Сиротін, Іван Михайловський, Фома Бездоля, Арам Ялтирян, Григорій Воронін, Василь Рибалко, Олександр Карпінський, Сергій Спиридонов, Валеріан Трубчанінов та ін.

У роки Великої Вітчизняної війни радянські борці мужньо билися з фашистськими загарбниками. За доблесть і героїзм багато з них удостоєні високих урядових нагород. Смертю хоробрих полягли відомі борці: Микола Сулов, Іван Михайловський, Григорій Пильнов, Олексій Желнін та багато ін.

У 1947 р. радянські борці стають членами Міжнародної любительської федерації боротьби (ФІЛА). І з цього часу борці класичного та вільного стилів постійно беруть участь у чемпіонатах Європи, світу, в Олімпійських іграх, успішні виступи яких піднесли популярність класичної і вільної боротьби в країні. Для об'єднання усіх осередків любителів спортивної боротьби 1959 р. було створено Федерацію боротьби СРСР.

Першим олімпійським чемпіоном з України (Хельсинки-52) із греко-римської боротьби став Яків Пункін (тренер О.Фешот). Першим серед українських борців у важкій категорії олімпійським чемпіоном (Рим-60) став дворазовий чемпіон світу Іван Богдан, (тренер В.Бровченко). Перший українець, який став триразовим олімпійським чемпіоном з вільної боротьби (семиразовий чемпіон світу, триразовий чемпіон Європи, дев'ятиразовий чемпіон СРСР) був Олександр Медвідь. Крім цих видатних українських борців олімпійськими чемпіонами ставали: Борис Гуревич (тренери

В.Рибалко, А. Ялтирян, К.Накельський); Олександр Колчинський (двічі) – (тренер Ю.Віленський); Сергій Новиков (тренер Я.Волощук); Павло Пінігін (тренер Г.Бураков); Ілля Мате (тренер В.Борота); Сергій Білоглазов (двічі) та Анатолій Білоглазов (тренер Г.Торопін); Михайло Маміашвілі (тренер А.Єфремов, М. Єсін); а призерами Олімпійських ігор: А.Новіков, В.Двойников, Р.Машуренко, Р.Гонтюк (дзю-до); В. Синявський, В. Тростянський та ін.

За 50 років (1955 – 2006 рр.) українські борці виграли 59 золотих медалей на чемпіонатах світу. Це – Г. Гамарник, В. Синявський, С. Рибалко (двічі), Ю. Григорєв; Г. Сапунов, Р. Богдонас, В. Гулюткін (тричі), Ю. Гусов, М. Юнак (двічі), Н. Давидян (двічі), В. Саунін, М. Харачура (двічі); Г. Єрмілов (двічі) та ін.

Першим у незалежній Україні олімпійським чемпіоном з греко-римської боротьби (Барселона-92) став дворазовий чемпіон світу, чемпіон СРСР Олег Кучеренко (тренери В.Солопов та О.Онищенко). Повторив його успіх В. Олійник (тренер М. Пантазі) в Атланті-96. Першими олімпійськими чемпіонами з вільної боротьби (Афіни-2004 р.) стали: триразовий чемпіон світу Е.Тедєєв (тренери Борис та Руслан Савлохови) та триразова чемпіонка світу І.Мельник-Мерлені.

Чемпіони світу: Р.Аджі (тренери М.Пустовалов, Г.Узун) (греко-римська боротьба), та К. Бурмістрова (тренери Ю.Голуб, С.Лазаренко), В. Шацьких (тренери М.Ставрїнов), чемпіон світу з вільної боротьби І.Алдатов (тренери Е.Тедєєв, Р.Савлохов) (відбна боротьба).

3. Поява і розвиток боротьби ДЗЮДО.

Саме слово “дзюдо” і назви численних прийомів цієї боротьби можна часто почути в бесідах, прочитати на сторінках газет та журналів. І нерідко славослів'я авторів не знає меж: “грізна зброя”, “таємничі прийоми”, “секретні блискавичні дії” тощо. Все робиться для того, щоб привернути увагу до справді трохи романтичної й таємничої японської боротьби. І поруч – ілюстрації: тендітна японська дівчинка одним рухом пальця кидає на землю

велетня! Це справляє враження на людей, яких важко здивувати. Відомий французький художник Пабло Пікассо, наприклад, захопився боротьбою дзюдо десь під вісімдесят років, а ще пізніше спеціально тренувався, щоб здобути так званий дан – розряд у дзюдо.

Таку популярність дзюдо легко пояснити. На сьогодні у всьому світі працює кілька тисяч фахівців дзюдо з Японії. Вони не тільки тренують спортсменів, а й всіляко пропагують дзюдо як справді грізну зброю єдиноборства. Фахівці добре розуміють, що добитися переваги в поєдинку на татамі можна лише внаслідок тривалих, систематичних тренувань. Це до снаги тільки людям спортивного характеру. Куди простіше вихвалити дзюдо саме як грізну зброю – досить, мовляв, просто опанувати кілька прийомів, і ви завжди будете переможцем у двобої з набагато сильнішим суперником! Цим не в останню чергу пояснюється й те, що дзюдо має прихильників навіть серед жінок.

Подібна пропаганда дзюдо – просто обман. Адже фахівцям відомо, що і в самій Японії це не тільки вид спорту, а ціла система фізичного виховання. Вона входить до програм шкільного навчання для хлопчиків і дівчаток, починаючи з п'ятого класу. Дзюдо в Японії має не тільки фізичні, а й філософські підвалини, розраховані на виховання певного світогляду.

Таке визнання дзюдо здобуло не відразу. І сама боротьба, і її філософські засади склалися поступово, протягом багатьох століть. Сьогодні навіть не існує єдиної теорії походження дзюдо, у ній тісно переплелися легенди й дійсність. Однак вважають, що дзюдо народилося безпосередньо із джіу-джитсу і одразу набуло великої популярності в Японії. Нині цим видом спорту на його батьківщині захоплюються близько 5 млн чоловіків і жінок.

У Токіо створено інститут дзюдо – так званий Кодокан, відомий далеко за межами Японії. Він міститься у величезному семиповерховому будинку. У його численних залах можуть одночасно тренуватися 2500 дзюдоїстів. Біля

входу до Кодокану встановлено бронзовий пам'ятник Дзігаро Кано Бунгакуші.

Дзігаро Кано з дитинства прагнув до занять спортом. Кажуть, він мав дуже скромні фізичні дані: його зріст був 150 см, вага – 48 кг. Слабке здоров'я, вади фізичного розвитку він вирішив компенсувати наполегливою працею. Однак і в гімнастиці, і у веслуванні на байдарках Дзігаро зазнав невдачі. Тоді він вдався до джіу-джитсу.

Навчання в різних учителів навело 22-річного Дзігаро Кано на думку об'єднати все вивчене й відкрити власну школу боротьби, яка й прийняла перших учнів у лютому 1882 року. Кано дав боротьбі назву дзюдо. З усіх численних прийомів джіу-джитсу він відібрав найефективніші. Оскільки боротьба мала спортивний характер, то від найнебезпечніших прийомів джіу-джитсу Кано відмовився. Він опрацював способи самострахування при падінні, розробив струнку систему кидків, запропонував і нинішній спортивний одяг дзюдоїста, створив правила змагань. Велику увагу Кано приділяв питанням фізичної, морально-вольової та психологічної підготовки.

Дзюдо в Японії наштовхнулося на впертий опір представників шкіл джіу-джитсу. Треба було довести перевагу нового виду боротьби над іншими. Великою мірою в цьому сприяв блискучий виступ Шіро Шайго, найкращого учня Дзігаро Кано, який, виступивши в офіційних змаганнях і послуговуючись прийомами дзюдо, переміг усіх борців, котрі захищалися прийомами джіу-джитсу.

В Японії дзюдо входить до програми шкільного виховання. Але практично діти починають там вивчати його з п'яти років. Причому, навчають найкращі педагоги, щоб одразу дати їм правильні основи техніки.

Приблизно з четвертої до п'ятої години дня в країні спостерігається справжнє торжество дзюдо – багато японців ідуть до залів і тренуються протягом години. Одні з них – професіонали, інші – вправляються для власної втіхи. У цей час ніхто нікого не вчить, не тренує – японці просто борються один з одним. Закони дзюдо передбачають, що дзюдоїст не має

права відмовити суперникові в проведенні поєдинку навіть у тому разі, якщо між ними існує велика різниця у вазі й у рівні майстерності.

У першій школі Дзігаро Кано заняття відбувалися на одному татамі розміром у 20 м². Та вже 1897 року уряд Японії затвердив створення школи дзюдо з татамі площею 185 м².

Дуже багато зробив Дзігаро Кано для забезпечення послідовності навчання дзюдо. Він умовно розділив усі кидки на 5 основних груп – чонію, створив нині традиційний церемоніал поводження дзюдоїстів на татамі в тренувальних поєдинках і при складанні кваліфікаційних іспитів.

Дзігаро Кано очолював усю роботу з розвитку дзюдо в країні. У 1911 році його було обрано головою Японського національного олімпійського комітету, а у 1915 році він заснував спеціальний журнал з боротьби. Він був присутній на VII, IX, X и XI Олімпійських іграх. Помер Дзігаро Кано 1939 року. На цей час в Японії було вже понад 120 тисяч дзюдоїстів.

У зарубіжних джерелах можна зустріти відомості, що для розвитку дзюдо багато зробив і викладач Токійського Імператорського університету професор Ервін Бельц. Ще 1872 року він зацікавився мистецтвом джіу-джитсу, відвідав провінцію Тімбу, де знайомився з цим видом боротьби у місцевих поліцейських.

Бельц висловив думку про те, що джіу-джитсу і дзюдо – фактично одне й теж, але в джіу-джитсу грубіші прийоми. Терміном “дзюдо”, на думку професора, підкреслюється релігійно-етичний зміст боротьби.

У 1889 році Дзігаро Кано разом з Юкіо Тані відвідав Європу, щоб показати прийоми дзюдо. З ними виступав також 73-річний Койсшімі. Він наочно демонстрував доступність нової боротьби навіть для людей похилого віку. Так дзюдо вперше прийшло в інші країни.

Японці відряджали за кордон своїх інструкторів і тренерів, старанно поширюючи переконання, що стати справжнім майстром дзюдо можна лише під їхнім керівництвом. Вони випускали багато літератури, а згодом і навчальних кінофільмів, що сприяли пропаганді цієї боротьби.

Нині дзюдо стало міжнародним видом спорту з якого проводять чемпіонати країн, континентів, світу. Його введено до програми Олімпійських ігор. Міжнародна федерація дзю-до об'єднує 7 мільйонів борців. Щоправда, з них майже 5 мільйонів – японці. Але й два мільйони дзюдоїстів у інших країнах – велике досягнення.

Міжнародне визнання дзюдо позначилося на деяких правилах і канонах, що зробили цей вид спорту доступнішим.

Колись тут не знали вагових категорій. Всі змагалися на одному татамі, на рівних виборювали першість. Адже японці старанно доводили, що зріст, вага, сила не мають значення для перемоги в дзюдо, що головне – тонке вміння застосовувати прийоми. Щоправда, японські фахівці все-таки вважали, що найкращі шанси мають високі мускулясті спортсмени вагою від 80 до 90 кг. Це блискуче не раз підтверджував чемпіон XVIII Олімпійських ігор у важкій вазі Інокума, власна вага якого становила 87 кг.

Першого удару престижу японців завдав голландець Антон Геєзинк. На чемпіонаті світу він переміг усіх трьох японських дзюдоїстів і виграв золоту медаль. Антон Геєзинк (його зріст – 198 см, вага – 118 кг) – чудово фізично розвинений і тренований. Він перший довів, що суто фізичні дані мають далеко не останнє значення для перемоги в дзюдо. І незабаром у дзюдо з'явилися три вагові категорії, а четверта мала назву абсолютної – у ній могли виступати борці будь-якої ваги. Уже на XVIII Олімпійських іграх змагання із дзюдо провели за новими правилами. У всіх вагових категоріях перемогли японські дзюдоїсти, а в абсолютній – Антон Геєзинк.

На XX Олімпійських іграх вагових категорій було вже п'ять. Крім того, запроваджено і абсолютну. Японці сподівалися мати всі шість золотих медалей, а здобули лише три. У півважкій вазі чемпіоном став Шота Чочішвілі, у важкій і абсолютній – знову ж таки голландець Вільям Рюска. Цей успіх європейських дзюдоїстів остаточно підтвердив, що дзю-до підвладне головним законам будь якого виду боротьби – для перемоги важливо не тільки володіти першокласною технікою, а й бути як найкраще

фізично підготовленим, насамперед відзначатися високим рівнем розвитку сили.

Що означає сама назва “дзюдо”? На це запитання відповідати найважче. Хоча б тому, що в японській мові вона має вісім найрізноманітніших значень.

Відомий англійський фахівець Гарріссон, автор популярних книг “Мистецтво джіу-джитсу” й “Теорія і практика дзюдо” на основі докладного аналізу витлумачує термін “дзюдо” як “гнучкий шлях до перемоги”. Цю ж точку зору підтримує професор Ервін Бельц. Їхню думку підтверджують і мовні дані, і основна ідея боротьби дзюдо – спершу піддатися, щоб потім перемогти!

У Радянському Союзі дзюдо почали культивувати за кілька років перед XVIII Олімпійськими іграми. А перше знайомство з цим видом спорту відбулося ще 1957 року. Тоді гостями радянських самбістів стали дзюдоїсти Угорщини. Матч закінчився з “сухим” рахунком на нашу користь.

Невдовзі радянські борці вступили до Міжнародної федерації дзюдо. Найкращі наші самбісти почали пробувати свої сили в новому виді, влаштовували міжнародні зустрічі з найсильнішими дзюдоїстами. Дебютувавши в першості Європи 1962 року, вони посіли третє місце. Це була несподіванка. З першого виходу на європейській татамі ще жодна команда не потрапляла одразу в призери.

Наступні чемпіонати були ще успішніші. Досить сказати, що в період 1962 – 1974 рр. збірна СРСР із дзюдо в чемпіонатах Європи вісім разів посідала перше місце, один раз – друге і чотири рази – третє, тобто щоразу потрапляла до числа призерів командних змагань. Ще більше за цей час було в нас переможців і призерів особистих першостей. Вже 1964 року з’явилися перші радянські призери Олімпійських ігор у Токіо, згодом – призери світових чемпіонатів.

Хочеться відзначити, що на Україні, де ніколи не бракувало добрих самбістів, сьогодні є чимало відомих майстрів дзюдо. Звання чемпіонів Радянського Союзу та Європи в особистих і командних змаганнях

неодноразово завойовували: Володимир Саунін, Анатолій Бондаренко, Сергій Новиков, Володимир Куспіш, Сергій Мельниченко, Анатолій Новиков, Микола Козицький, Олександр Шуклін. Можна сказати, що дзюдо відразу знайшло в нашій республіці багато щирих шанувальників, набуло широкого розвитку.

4. Поява і розвиток боротьби САМБО

Так незадовго до війни в СРСР відбулося народження нової спортивної боротьби – самбо. Дав їй путівку в життя заслужений майстер спорту, заслужений тренер СРСР Анатолій Аркадійович Харламπίєв.

А. А. Харламπίєв разом з В. А. Спиридоновим, В. П. Волковим та В. С. Ощепковим були перші з тих ентузіастів, які добре вивчили й засвоїли майже всі прийоми обох видів боротьби – вільної і класичної. Вони збагнули, що людина, яка досконало володіє прийомами боротьби, має перевагу в несподіваній сутичці з людиною, необізнаною з боротьбою. І тут у них, окремо один від одного, виникла думка, що непогано було б створити зовсім новий вид боротьби, який би дав людині змогу захиститися від несподіваного нападу, навіть, якщо на неї нападуть із холодною зброєю – ножом, кастетом, каменем, штиком тощо.

Нетреба думати, що творці самбо тільки те й робили, що вигадували нові прийоми. Насамперед вони звернули увагу на національні види боротьби, які віками існують і зберігаються серед багатьох народів. Не обійшли вони й поширені на весь світ японські види боротьби та самооборони – дзюдо, джіу-джитсу, карате. Було виконано справді титанічну роботу – переглянуто й вивчено понад 10 тисяч прийомів із різних видів боротьби. З них відібрали трохи більше тисячі найефективніших прийомів, віддаючи перевагу тим з них, які давали змогу вмить паралізувати несподіваний напад і перейти до результативної контратаки або повністю знешкодити суперника. Відібрану тисячу прийомів об'єднали загальною назвою – боротьба самбо. Очевидно, всі знають, що ця назва означає скорочення трьох російських слів – «самооборона без оружия».

Отже, боротьба самбо хоча й заснована на різних видах національної боротьби, має штучне походження і, на відміну від інших видів боротьби, які склалися стихійно протягом багатьох століть, має своїх творців. Сьогодні самбо – наймолодший вид боротьби, але вона має не меншу популярність, ніж боротьба греко-римська, вільна й дзюдо, здавна визнані в спортивному світі.

Розділ самбо, що об'єднує прийоми захисту від нападу з ножом, штиком, навіть з гвинтівкою, одразу високо оцінили прикордонники та десантні війська Червоної Армії. Вони взяли ефективні прийоми на своє озброєння.

Самбо, як і інші види боротьби, доступне всім. У ньому існують 10 вагових категорій: кожен може тренуватися й брати участь у змаганнях з рівними за вагою суперниками, здобувати спортивні розряди, виборювати звання чемпіонів. Крім того, самбо допомагає оволодінню боротьбою дзюдо, яку включено до програми Олімпійських ігор.

Спочатку боротьбою самбо займалися тільки в нашій країні, потім нею зацікавилися в інших країнах. У 1966 році самбо включили до Міжнародної асоціації боротьби – ФІЛА, яка прийняла рішення проводити першості Європи та світу. У тому ж році створили при ФІЛА комісію з боротьби самбо. Її керівником став англієць Герберт Джекоб.

У 1967 році в Ризі провели перший міжнародний турнір, у якому взяли участь представники кількох європейських країн, а також спортсмени Японії, які побажали змінити свої традиційні кімоно на куртки самбістів.

Вже тоді було багато зроблено для популяризації та поширення боротьби самбо в усьому світі. Навчальні фільми й плакати, методичні вказівки й спеціальна література були перекладені на різні іноземні мови.

Перший чемпіонат Європи із самбо був проведений 1972 року в Ризі. Звання чемпіонів виборювали кращі самбісти Болгарії, Великобританії, Іспанії, СРСР, Югославії. Прибули також представники неєвропейських країн – Ірану, Монголії, Японії. З 1973 року почали розігруватись чемпіонати світу.

Вагомий внесок у досягнення радянського самбо зробили представники нашої республіки: неодноразовий чемпіон країни, чемпіон Європи – Володимир Саунін став чемпіоном світу. Перед тим як завоювати олімпійське золото з боротьби дзюдо, Сергій Новиков був чемпіоном СРСР і Європи із самбо. Досконалу техніку продемонстрував на Ленінградському чемпіонаті Віталій Биченок. Там він завоював звання найсильнішого на континенті.

Видатних успіхів досяг львів'янин Михайло Юнак – чемпіон Європи і дворазовий чемпіон світу.

Відомими спортсменами стають найбільш сміливі, настирливі й завзяті. Що ж спонукає хлопців оволодівати борцівськими прийомами, вступати до секцій боротьби. Насамперед природне бажання помірятися силою, виявити найспритнішого.

Прагнення молоді людини до пізнання, самоствердження і самовдосконалення слід всіляко підтримувати й заохочувати. І допомогти в цьому має вчитель фізичної культури під час реалізації відповідного розділу комплексної програми фізичного виховання як на уроках, так і під час позакласної роботи.

Учні мають усвідомити, що спортивна боротьба справляє на них неабиякий вплив. Так, у герці на килимі доводиться долати опір суперника, який прагне перемогти. Але хіба можна побороти його, якщо немає сили? Боротьба розвиває цю фізичну якість. Зустрівшись із фізично сильним суперником, однією силою з ним не впоратися. Потрібна неабияка спритність. Боротьба вдосконалює й цю якість. Залежно від віку борців, кожна спортивна сутичка триває лише 4-6 хв (звичайно, якщо жодному з них не вдається достроково покласти суперника на лопатки). Під час поєдинку необхідно весь час атакувати, стримувати натиск суперника, долати опір. Напруження, що виникає під час сутички, може витримати лише витривалий, отож, розвивається й витривалість. На розгадування задуму суперника, оцінювання обставин і прийняття необхідного рішення в поєдинку, який

протікає бурхливо, у борця є лише частка секунди. Отже, йому потрібні миттєва реакція й неабияка кмітливість. Боротьба розвиває і швидкість реакції, і точність мислення.

Сутички удосконалюють не тільки фізичні, а й морально-вольові якості: боягуз не зможе досягти успіху в поєдинку на борцівському килимі. Активні дії під час борцівського герцю сприяють також вихованню цілеспрямованості, наполегливості в досягненні поставленої мети, сили волі, “чоловічого характеру” і благородства.

Навіть короткий перелік фізичних і морально-вольових якостей, умінь і навичок, розвиткові яких сприяє спортивна боротьба, свідчить про її корисність для виховання майбутнього воїна, якому, щоб оволодіти складною військовою технікою, потрібні і сила, і спритність, і витривалість, і працелюбність, і кмітливість, і вміння, не розгублюючись, знаходити правильне рішення у складній обстановці сучасного бою. Конче потрібні ці ж якості і в мирному трудовому житті.

Контрольні питання:

1. В яких країнах Стародавнього світу боротьба була включена у систему фізичного виховання та програми спортивних змагань?
2. Назвіть національні види боротьби які стали основою для створення сучасних спортивних видів боротьби.
3. Історія розвитку спортивних видів боротьби у стародавні часи
4. Історія розвитку спортивних видів боротьби сучасності (поява на ОІ, визначні спортсмени).
5. В якій країні зародилась сучасна греко-римська боротьба? У якому році греко-римська боротьба була включена в програму ОІ сучасності? Назвіть 2-3 визначних спортсменів в даному виді боротьби, та їх найвищі спортивні досягнення.
6. В якій країні зародилась вільна боротьба У якому році вільна боротьба була включена в програму ОІ сучасності? Назвіть 2-3 визначних спортсменів в даному виді боротьби, та їх найвищі спортивні досягнення

7. В якій країні зародилась дзюдо У якому році дзюдо була включена в програму ОІ сучасності? Назвіть 2-3 визначних спортсменів в даному виді боротьби, та їх найвищі спортивні досягнення
8. В якій країні зародилась боротьба самбо? У якому році боротьба самбо була включена в програму ОІ сучасності? Назвіть 2-3 визначних спортсменів в даному виді боротьби, та їх найвищі спортивні досягнення
9. Назвіть основні міжнародні змагання на яких вперше виступали представники України.
10. Коли вперше були проведені Чемпіонати Світу зі спортивних видів боротьби?
11. На яких Олімпійських іграх сучасності вперше були включені в програму спортивні види боротьби?
12. Хто, де і коли став першим Олімпійським чемпіоном зі спортивних видів боротьби із борців з України?
13. Назвіть прізвища видатних борців з вільної боротьби Львова, Західного регіону та їх кращі досягнення?
14. Назвіть прізвища видатних борців з греко-римської боротьби Львова, Західного регіону та їх кращі досягнення?
15. Назвіть прізвища видатних борців з дзюдо Львова, Західного регіону та їх кращі досягнення?
16. Назвіть прізвища видатних борців з самбо Львова, Західного регіону та їх кращі досягнення?

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. Ерегина. – 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. електорон. 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
8. www.sportpedagogi/jrg.ua
9. <http://ukrwrestling.com>
10. <http://unitedworldwrestling.org/database>
11. <http://wrestlingua.com/books>
12. www.ukrajnejudo.com
13. www.intjudo.eu
14. www.sambo.net.ua
15. www.sambo-fias.org
16. <http://www.noc-ukr.org/>
17. <http://www.olympic.org/>