

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

**Стельмах Ю. Ю.**

Лекція № 3

**КЛАСИФІКАЦІЯ, СИСТЕМАТИКА, ТЕРМІНОЛОГІЯ  
В СПОРТИВНИХ ВИДАХ 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. Класифікація, систематика і термінологія в науці, та різних сферах людської діяльності.
2. Створення класифікації техніки спортивної боротьби.
3. Класифікація видів боротьби.
4. Основні терміни техніки боротьби.
5. Класифікація рівнів спортивної майстерності борців.
6. Класифікація вікових груп.
7. Класифікація вагових категорій.
8. Класифікація спортивних змагань.
9. Класифікація суддів.
10. Класифікація тренерсько-викладацьких кадрів.
11. Контрольні запитання.
12. Рекомендована література.

1) Спортивна боротьба являє собою складний вид спорту. Складність цього виду спорту полягає у наявності різних видів спортивної боротьби. Учбово-тренувальний процес ставить нас перед необхідністю прагнути упорядкованого розподілу багаточисельності об'єктів техніки та тактики, вправ, ступені спортивної класифікації борців за ваговими категоріями і віковими групами.

Тренери по боротьбі в своїй повсякденній роботі постійно займаються класифікацією. Це відбувається тоді, коли їм необхідно буває створити однорідні групи тих, що займаються, коли доводиться підтримувати рівень однорідності груп протягом навчального року шляхом підбору тих, що займаються відповідно до віку, вагою, зростанням і підготовленістю і так далі і на заняттях тренерам доводиться удаватися до різних прийомів класифікації, складаючи пари борців для тренування.

Процес та результат такого впорядкування називається класифікацією та систематикою, необхідність в якій відчувають учбові заклади, наукові працівники і спортивна практика.

Класифікація - це розподіл безлічі об'єктів (в даному випадку техніка) на класи, згідно найбільш істотним їх ознакам.

Класифікація - латинське слово, яке складається з двох частин: classis - розряд та расене - робити. Класифікація вживається у двох значеннях - як процес розподілу на класи та як результат розподілу, що виражений у схемах.

Простим прикладом класифікування у спортивній боротьбі може бути розподіл усіх борців за ваговими категоріями /48-130 кг/ або за спортивними результатами /від новачка до мсмк/. Мета класифікації у першому випадку - розподіл борців на такі групи, в середині яких вони могли б змагатися поміж собою у рівних умовах. При цьому як єдину ознаку взяти як особисту вагу спортсмена.

Можна було б розподілити борців на групи за іншими ознаками - комплексний показник - зріст, вага та фізичні якості, але здійснити це більш

складно і разом з тим не має в цьому необхідності, оскільки класифікація борців тільки за ваговими категоріями достатньо задовільняє запити практики.

Цей приклад показує якими можливостями володіють класифікатори і як важливо для практики обрати найкращу єдину ознаку для поділу усього різнобіччя у класи.

Систематика - від грецького *sistematikos* складене із частин.

Систематика - це галузь знання, яка розглядає принципи і методи систематизації.

Систематизація розкриває можливості даної класифікаційної схеми і розкриває її недоліки. Із загальної маси об'єктів класифікації систематика допомагає виділити особливості підрозділів вищого рангу. Вона допомагає зрозуміти, які властивості підрозділів є загальними і які говорять про відмінність.

Систематика прийомів боротьби - це встановлення зв'язку та взаємозалежності між різними групами прийомів і розподіл їх у певній послідовності за отупінню важкості, складності, структури і т.д.

У боротьбі класифікація та систематика не можливі без попереднього визначення специфічних понять на основі загальної мови. Таким чином мовою виявляється термінологія.

Термінологія визначається як галузь знань про загальні закономірності утворення понять, визначень і термінів, про принципи виявлення систем понять, правила їх фіксації в класифікаціях і визначеннях, а також про способи позначення понять різними структурами термінів" і індексів.

Термінологія боротьби - це сукупність термінів, якими користуються спеціалісти в науково-педагогічній та спортивній роботі.

На сьогодні теорія класифікації спортивної боротьби в цілому розвинута недостатньо - ми маємо тільки класифікацію основних прийомів боротьби /немає класифікації захистів, контрприйомів, захапів/. І ще ми не маємо наукових підстав класифікації загальнорозвиваючих та спеціальних

вправ. Покладений тільки початок створення класифікації тактики боротьби /роботи А.М.Ленца/. Історія створення класифікації, систематики та термінології спортивної боротьби показує, що це довготривалий та важкий процес. Одна із перших спроб класифікувати техніку класичної боротьби була здійснена французькими фахівцями зі спортивної боротьби ще у 1928 році... А відтак у 1940 році цю спробу здійснили Г.В.Гончаров та М.М.Сорокін. Всі прийоми греко-римської боротьби ці автори розділили на чотири групи.

- 1 - передній, боковий та задній пояс;
- 2 - кидки через стегно;
- 3 – напіввуплеси
- 4 - суплеси.

Прийоми боротьби у партері розподілялися на дві групи.

- 1 - перевороти;
- 2 - кидки.

Головною помилкою цієї класифікації було те, що не було вибрано єдиної ознаки. Терміни були не зрозумілі і не відображали різнобічних дій борців. Ця класифікація не могла задовольнити запити спеціалістів.

Техніку боротьби самбо вперше класифікував З.Ощепков. Але в зв'язку з тим, що він у 1938 році був репресований та знищений, то класифікація техніки боротьби самбо вперше вийшла у 1949 році під редакцією його учня А.А. Харлампієва. В цій класифікації усі прийоми розподілялися на боротьбу "стоячи" і "лежачи" а кожний з цих розділів мав у собі 3 групи:

1. Боротьба стоячи: а/кидки в основному руками, б/кидки в основному ногами, в/кидки в основному тулубом.
2. Боротьба лежачи: а/утримання, б/перевертання та завалювання, в/больові прийоми.

У 1951 році М.М.Сорокіним був запропонований проект єдиної для всіх 3-х видів боротьби класифікації техніки. Вона являла собою:

## Греко-римська /класична/ боротьба.

Стійка.

1. Переводи до партеру.
2. Кидки вперед, через спину, назад.
3. Зіштовхування вперед.

Партер.

1. Перевороти вперед, вбік, назад.
2. Кидки вперед, назад.

## Вільна боротьба.

Стійка.

1. Переводи до партеру.
2. Кидки вперед, через спину, назад.
3. Зіштовхування вперед.
4. Кидки вбік.

Партер.

1. Перевороти вперед, вбік, назад.
2. Кидки вперед, назад.

Для греко-римської та вільної боротьби виділено особливий розділ - прийоми "на мості":

1. Накривання вперед, назад.
2. Перевороти вбік, вбік через себе.

Боротьба самбо.

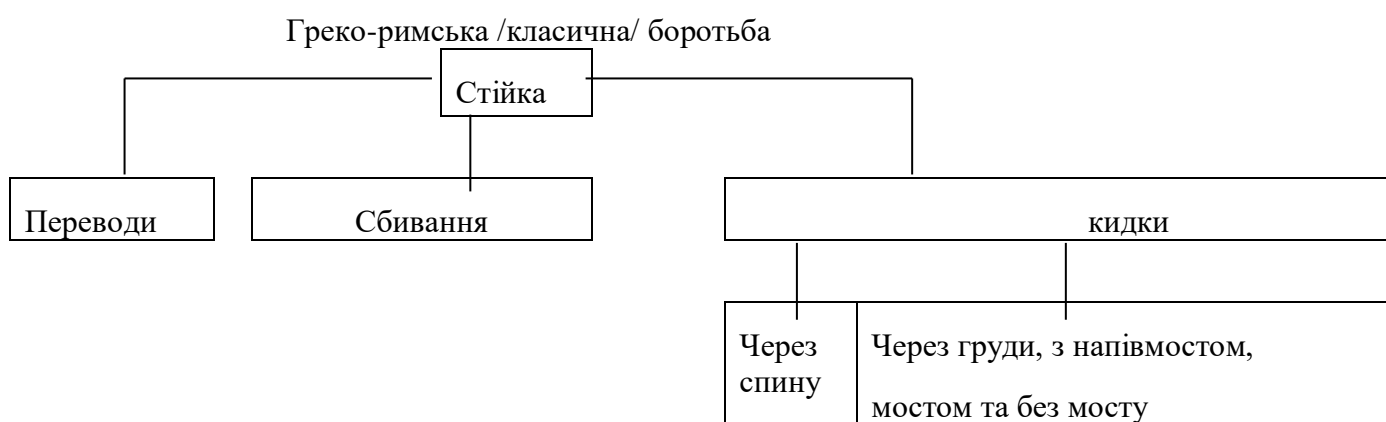
Стійка.

1. Переводи до партеру.
2. Кидки вперед, через спину, назад.
3. Зіштовхування вперед.
4. Кидки вбік.

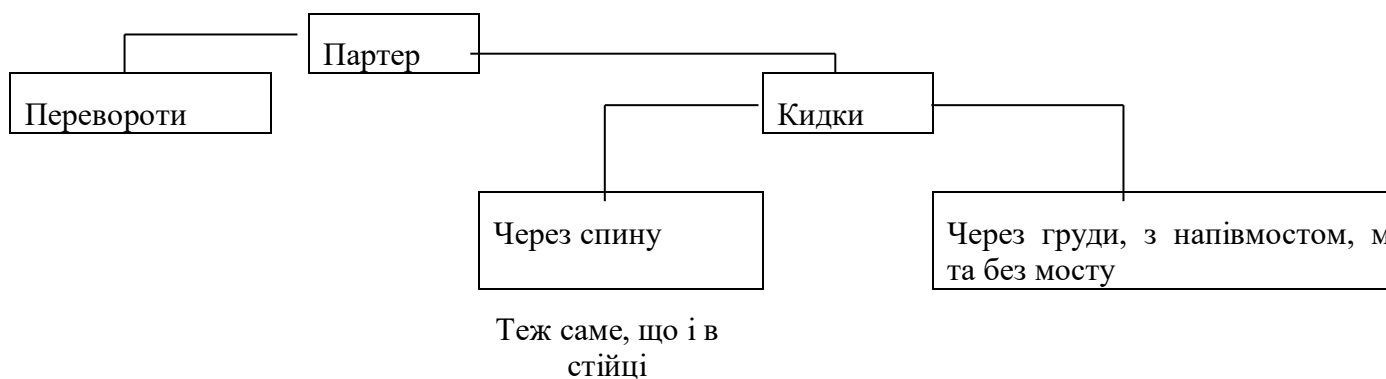
1. Утримання.

2. Перевороти вперед, вбік, назад.
3. Больові прийоми: а/перегибання у суглобах, б/повороти у суглобах.

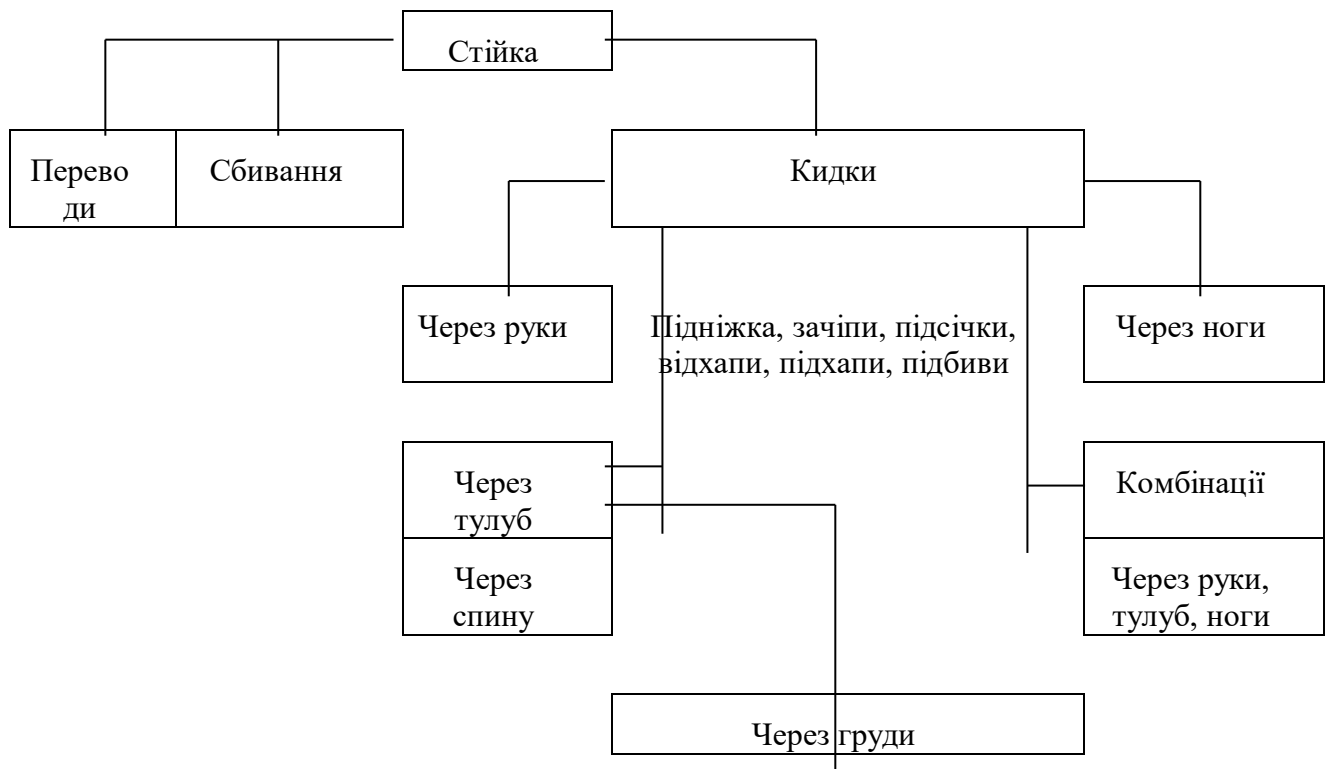
Цей проект не одержав схвалення, так як його недосконалість була очевидною. 17 березня 1952 року комітет у справах фізичної культури та спорту затвердив нову класифікацію під редакцією М.М. Ралковського, А.З.Катуліна і М.Г.Чионова. Ця класифікація найбільш доцільним чином відображала суть техніки боротьби. Суть її полягала в тому, що вона була поділена за видами боротьби і, а свою чергу, вид боротьби ділився на багаторівневе класифікування.



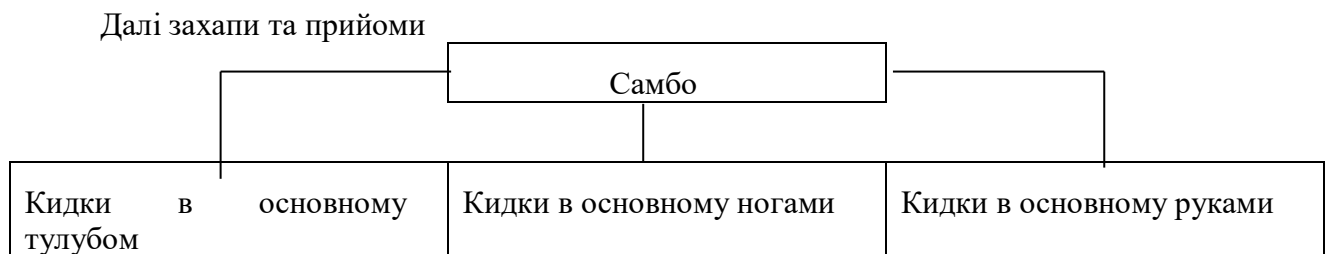
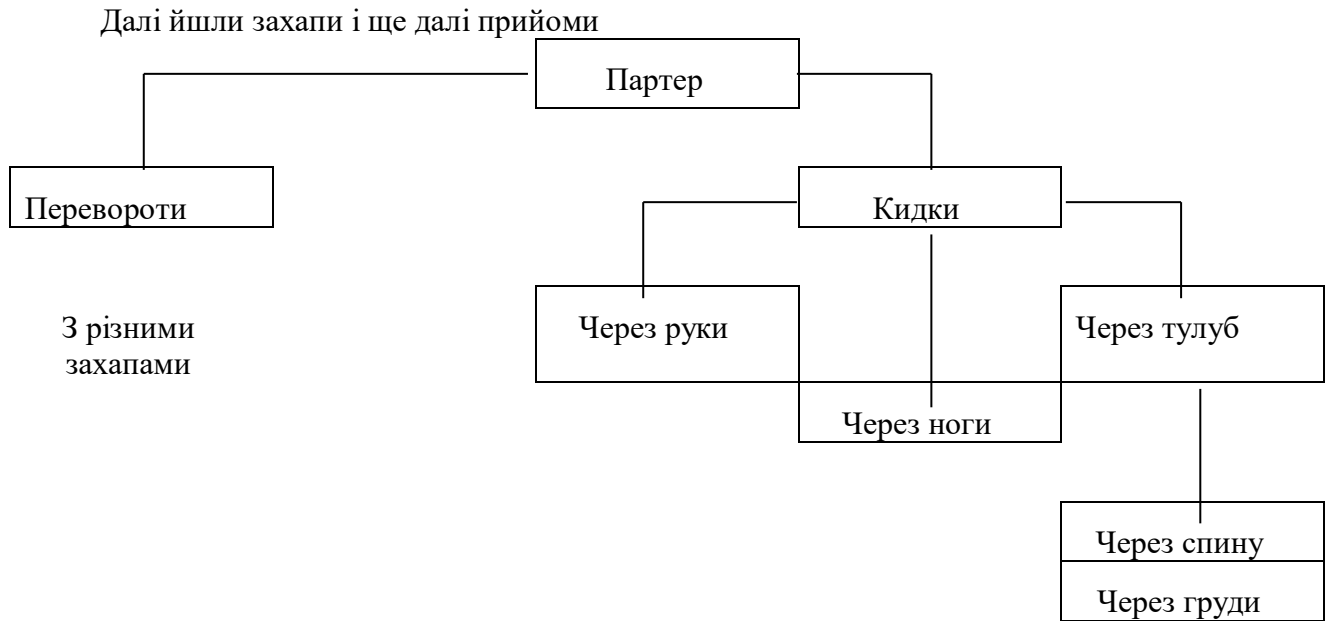
Виконання цих технічних дій здійснювалися з різними захапами та подальшим виконанням прийомів.



## Вільна боротьба







Саме поняття боротьба характеризується взаємним переборюванням опору за допомогою застосування дозволених правилами змагань спеціальних технічних та тактичних дій.

Боротьба, як вид спорту, культивується різними народами на протязі багатьох віків. І, звичайно, з боротьби проводилися змагання. На цих змаганнях народжувалися різні прийоми для досягнення перемоги. Так, з часом народилися правила змагань та техніка боротьби. Спочатку техніка боротьби та правила змагань розвивалися одночасно, у тісному зв'язку, змінюючи та доповнюючи один одного, тобто іншими словами правила не

тиснули на технічні дії. Яскравим прикладом можуть служити бої гладіаторів, де будь-які прийоми були добрі для досягнення перемоги.

У подальшому правила стали впливати на розвиток, та обсяг техніки. Були визначені межі застосування тих чи інших технічних дій, за допомогою яких досягалася перемога. У зв'язку з цим і поділялися види боротьби.

У наш час будь-який вид боротьби та застосовані в них прийоми регламентується правилами, за якими проводяться змагання. Види боротьби різні і мають певні ознаки.

Отже, якщо класифікація прийомів боротьби являє собою розподіл усіх відомих прийомів по групах у відповідності із загальною для кожної групи ознакою, то систематика - це розподіл груп прийом за ступінню складності та важкості.

Вірне рішення питань класифікації, систематики та термінології прийомів спортивної боротьби має велике значення для підвищення якості учбово-спортивної роботи з даного виду боротьби. І як вище було зазначено, враховуючи це, Комітет з фізичної культури та спорту затвердив у 1952 році "Єдину класифікацію, систематику і термінологію класичної та вільної боротьби", яка в свій час відіграла позитивну роль. Подальший досвід роботи з боротьби показав, що запропонована класифікація, послідовність вивчення прийомів потребує перегляду; назва багатьох прийомів, контрприймів не відображують головної суті виконуваної технічної дії, захисти, контрприйоми та інші дії у ряді випадків були приведені не вірно. З метою усунення цих недоліків вводиться нова "Єдина класифікація, систематика та термінологія прийомів класичної та вільної боротьби" - 1959 рік.

Класифікація 1959 року перевірялася практикою більше 30 років і є на сьогодні діючою класифікацією з боротьби. Ця класифікація ” являє собою багаторівневу класифікаційну систему.

Класи - технічні дії виконувані у стійці або партері /1-й рівень/.

Підкласи - поєднують оцінювані правилами дії борців - кидки, переводи, перевороти - /II-й рівень/.

Групи поєднують поняття, характеризуючі основні дії атакуючого борця - прогином, нахилом і ін. - /Ш-й рівень/.

Підгрупи - варіанти прийомів - /IV-й рівень/, визначають деталі прийому – захап, дію ногами і ін.

Недолік цієї класифікації в тому, що вона поєднує два види боротьби. Тому питання єдиною для всіх видів боротьби класифікації залишилось не вирішеним.

Між боротьбою класичною, вільною, самбо та дзюдо немає видової різниці. У кожному з цих видів процес двобою здійснюється в однакових умовах, всі види мають єдину педагогічну і приблизно схожу спортивну задачу. Враховуючи це, ряд тренерів та наукових працівників вважають, що наявність чотирьох різних класифікацій є істотною незручністю і викликає значні утруднення в практичній роботі та негативно відображаються на розвиткові теорії та практики, спортивної боротьби висиваючи штучні кордони між видами боротьби. Відсутність єдиної класифікації розпилює та ізолює сили дослідників боротьби, стає на перепоні до створення єдиної термінології, необхідної як в учбовій та науковій роботі, так і в спортивній практиці.

Враховуючи, що маються загальні поняття "боротьба" і загальне поняття "техніка боротьби" що процес двобою здійснюється в однакових умовах П.Купцов /Москва/ запропонував техніку усіх видів боротьби відобразити єдиною класифікацією.

Що ж може бути взяте за основу єдиної класифікації? З позиції найбільш загальної порівняльної характеристики техніки чотирьох видів боротьби греко-римська боротьба являє собою вид, в якому дії борців найбільш обмежані правилами змагань. Обсяг техніки вільної боротьби містить в собі все, що входить в греко-римську боротьбу плюс дії ногами і захапи руками за ноги. Відповідно техніка боротьби самбо включає все, що дозволено у греко-римській та вільній боротьбі плюс утримання та больові прийоми. Техніку дзюдо доповнюють удушення.

Тому схематично схожість і різниця обсягів техніки можна подати у виді схеми:

Дивіться схему єдиної класифікації прийомів техніки спортивних видів боротьби.

Г-Р	ВІЛ	САМБО	ДЗЮДО

Схема єдиної класифікації є чотирьохрівневою:

Приклад:

1 рівень - стійка;

2 рівень - кидок/який відбувся/,

3 рівень - прогином /як він виконаний/,

4 рівень - з захопом руки та тулуба /греко-римська боротьба/

- з захопом руки та тулуба з підсічкою /вільна/;

- з захопом за пояс з підсічкою /самбо, дзюдо/.

Цей приклад одночасно свідчить про те, що при єдиній класифікації може бути використана термінологія, придатна для всіх чотирьох видів боротьби.

Ми детально ознайомилися із поняттями класифікація та систематика у боротьбі.

Третім компонентом у прийомах боротьби є термінологія.

Лат. *Terminus* - межа, кордон.

Чітко обмежене поняття

Грець *logos* - вчення, наука

Термінологія - це сукупність термінів, вживаних у будь-якій галузі знання чи мистецтва, на підставі наукових, тобто на узагальнених систематизованих знаннях.

Термін повинен бути: 1.Коротким та легко виговорюватися. 2. Образним

та легко запам'ятовуватися. Термін повинен мати чітке визначення, відмежовуючи даний предмет чи поняття від усіх інших. Термінологія в цілому повинна мати якомога менше термінів та сполученнями цих термінів охоплювати якомога більшу кількість понять та різновидностей предметів. Ці сполучення не повинні бути випадкового характеру, а підкорятися суворо встановленим правилам, які один раз засвоєні будуть полегшувати запам'ятовування цих сполучень. Ново народжені терміни повинні включатися в єдину термінологію.

Три компоненти: класифікація, систематика, термінологія допомагають впорядкувати педагогічний процес. Класифікація розподіляє прийоми за групами, а це полегшує користування усім різнобарв'ям техніки. Систематика прийомів складена на основі класифікації, так само як і класифікація про всю техніку, про взаємозв'язок між групами та прийомами.

Усі прийоми застосовувані борцями під час сутичок різні за своєю структурою, тому прийоми діляться за схожістю основи їх структури /перевороти скрученням/

Істотно, помістити у схемах усе різнобіччя прийомів дуже важко, так як кожний прийом має велику кількість варіантів, варіанти прийомів удосконалюються доповнюються, що сприяв збагаченню техніки боротьби. Звідси і зміна і удосконалення систематики та класифікації спортивної боротьби. Поділ прийомів на групи та підгрупи в останній класифікації дає можливість включити знову з'явившийся прийом в одну з існуючих класифікаційних груп. Крім прийомів, які мають безпосереднє відношення до тої чи іншої групи прийомів мають місце прийоми займаючі проміжкове положення у класифікаційних схемах. Це перехідні прийоми: кидок через спину з підніжкою прийом має особливості кидка через спину та кидка підніжкою. Такі прийоми у залежності від особливостей проведення їх можна відносити до тієї чи іншої групи прийомів.

Термінологія пов'язана з класифікацією та систематикою і залежна від них. Вона служить для розуміння суті прийому. Деякі назви прийомів зклалися з практики роботи педагогів, наприклад "ножиці".

Таку назву може зрозуміти тільки людина, яка мав безпосереднє відношення до боротьби. Термінологія, яку вам необхідно знати, передбачає прирівнювання подібних понять усіх чотирьох видів боротьби. Хоча термінологія боротьби самбо та дзюдо дещо різниться від термінології греко-римської та вільної боротьби і ми до неї повернемося пізніше.

Термінологія побудована за принципом: 1 - короткості; 2-чіткості та ясності, 3-відповідності із законами словотворення та граматики. Терміни, як правило, складаються із одного-двох слів: стійка, ключ: але-захап шиї з-під плеча.

Утворюються терміни таким чином: 1. Надання нового значення деяким словам. Наприклад: ключ-захап руки, міст - положення борця, млин - прийом.

2. Наданням певного значення похідним словам. Наприклад: обвив - спеціальний рух ногами, накат-прийом у партері, кидок-дія з відривом від килиму.

3. Застосуванням іншомовних слів: партер, туше...

4. Складанням скорочених слів: контрприйом-прийом у відповідь, самбо - вид боротьби.

5. Застосуванням словосполучень: зворотний хап - незвичайний хап, кидок нахилом-кидок за рахунок нахилу тулуба, тощо.

Звичайно, пропонована термінологія не б незмінною, вона удосконалюється, змінюється і у подальшому буде переживати зміни, .

Як вище було зазначено термінологія боротьби самбо дещо різниться від термінології боротьби греко-римської та вільної. З перших днів становлення боротьби самбо /1938/ почалась боротьба з єдиною назвою та єдиною термінологією самбо. Книжки з боротьби самбо, що почали видаватися

/1949р/ розширили розповсюдження термінології. Особливо допомогло систематизування техніки боротьби самбо і основ термінології /1960р./.

Термінологія самбо створена на основі відповідної класифікації всієї техніки, тактики та методики самбо. З усіх систематизацій техніки боротьби для термінології найбільш підходить морфологічна, тобто систематизація за формулою прийомів. Вона дає можливість розкласти всю техніку по частинах, відділах та групах, в основі яких лежать загальні ознаки. У цій систематизації немає повторів /як в методичній або тактичній/.

Термінологія боротьби дзюдо відмінна від термінів інших видів боротьби і вимагає особого вивчення.

Техніка боротьби складається з великої кількості різноманітних за структурою руху прийомів. Назвати кожний прийом боротьби окремими термінами неможливо...

Вірна назва прийому має важливе значення для точного його розуміння. Тому назва прийому дається у залежності від його структури. Для визначення назви прийому встановлені наступні правила:

1. Назва прийому складається з двох або трьох частин.
2. Перша частина являє собою основну технічну ознаку прийому, назву основної класифікаційної групи. Наприклад: кидок, звалювання, перевід, переверот, утримання.
3. Друга частина назви дає характеристику основного елемента у структурі прийому, особливість положення, або виконання основної дії. Наприклад: кидок обвивом, перевід пірнанням, переверот переходом.
4. Третя частина назви визначає деталі прийому допоміжні рухи і захапи, їх спрямування та особливості. Наприклад: переверот розгинанням захопом шиї з-під плеча та обвивом ноги або кидок через плечі захопом руки та одноіменної ноги.

Для скорочення назви прийому застосовується опускання деяких термінів, без яких ясність назви не змінюється. Наприклад: переверот

обертанням - вертушка; переверот скручуванням захопом двох рук збоку - переверот захопом двох рук збоку.

Як правило у третій частині назад прийому найбільша кількість слів, в яких відмічаються різноманітні деталі техніки. В них показано яку кінцівку потрібно захопити /дальню ногу, різноіменну руку тощо/, а також з якого боку і всякого положення. Для скорочення назви прийняті деякі умовності. Застосовуються певні назви напрямків руху і вихідні положення з яких борець, виконує ці рухи. Причому назви рухів вказуються тільки по відношенню до борця виконуючого ці рухи: вгору, вниз, вперед, назад, вбік, до себе, за себе, через себе і т.д. Положення борця атакуючого може бути: зпереду, ззаді зверху, знизу, збоку, поперек, зі сторони плеча, голови, ніг та верхи.

Положення рук та ніг атакуючого по відношенню до супротивника можуть бути: зверху, знизу зпереду, ззаду, іззовні, зсередини, між руками, між ногами. Для поєднання двох елементів частин тіла або рухів між собою застосовується сполучник "з", "і", "та". При споеднанні елементів чи рухів сполучник "і" або "та" означає, що одна рука захоплює одну частину тіла, а друга іншу. Наприклад: захоп голови та руки. Якщо застосовується сполучник "з", то це означає, що обидві частини тіла обхоплюються і кисті рук атакуючого з'єднуються. У цьому випадку застосовується термін "охап". Наприклад: захоп тулуба з рукою /охап руки і тулуба/. Якщо сполучник "з" застосовується двох елементів в прийомі, то перша дія є основною, а друга допоміжна. Наприклад: кидок прогином із заступанням. Кидок прогином - основна дія, заступанням - допоміжна. Якщо ж два елементи дії поєднуються сполучником "і", то це означає, що для виконання прийому вони однаково за значенням. Наприклад: переверот захопом шиї і тулуба знизу.

При складанні назад треба пам'ятати, що прийоми які проводяться у стійці як правило починаються з переду тобто лицем в лице, а прийоми які проводяться у партері починаються ззаду-збоку. У всіх випадках назви необхідно вкладати так, аби використовуючи загально прийняті терміни і



правила, робити назви коротше, зберігаючи ясність та точність характеризуючи рухи і дії.

Для зручності опису захапів руки і ноги борців називаються одноіменними і різноіменними. При описуванні боротьби у партері руки та ноги атакуючого борця називаються ближніми і дальніми. З метою вказування напрямів основної атакуючої дії борця в описі прийомів вводяться слова "за себе", "від себе". Захапи уточнюються словами "знизу", "ззовні", "знизу-ззовні" і т.д.

Таким чином теорія і практика боротьби вказують на можливість передачі інформації про техніку і тактику боротьби. А саме повні назви прийомів які утворюються на основі класифікаційної схеми обов'язково складаються з трьох частин. Ці частини вказують на приналежність до певного підкласу, до певної групи прийомів в середині підкласу і на підгрупу визначаючи захап, або інші деталі прийому.

Можна й неповно назвати прийом. У цьому випадку ми називаємо підклас і групу прийому.

Технічні дії позначаються також термінами-словами. Таке позначення прийомів відповідає назвам старої французької термінології - "суплес", "нелсон", "тур-де бра", "тур де те", та інші, або нашій робочій термінології - стегно, млин, вертушка.

Усі раніше існувавши існуючі на сьогодні види боротьби можна розділити /класифікувати/ на декілька груп. В основу класифікації покладена найважливіша ознака кожного виду боротьби - дозволені правилами прийоми боротьби із супротивником. Більшість видів боротьби у відповідності з цими ознаками може бути поділена на наступні шість груп:

1. Боротьба у стійці без дій ногами і захапів нижче поясу.
2. Боротьба у стійці з дією ногами без захапів нижче поясу.
3. Боротьба у стійці з діями ногами та захапами нижче поясу.
4. Боротьба у стійці та партері без дій ногами, і захапів нижче поясу
5. Боротьба у стійці та партері з дією ногами і захапами нижче поясу

6. Боротьба у стійці та партері з дією ногами захапами нижче поясу і больовими прийомами.

Назви видів боротьби склались на основі мови народу, який її культивував. Наприклад, на грузинській мові слово "боротьба" вимовляється "чидаоба", на таджицькій - "гушті" на турецькій "гюреш" та ін.

Подаю у відповідності з класифікацією характеристику найбільш відомих відомих видів боротьби.

#### 1. Боротьба у стійці без дії ногами і захапів нижче поясу.

Ця група видів боротьби має три основні особливості: 1. Захапи дозволено робити не нижче поясу; 2/ Забороняється виконувати прийомі ногами; 3. Забороняється боротися в партері /лежачи/. Характерною особливістю техніки у цій групі видів боротьби є силові рухи, за допомогою яких борець піднімає супротивника і кидає або звалює його на спину. Боротьба, як правило, ведеться на трав'яній площадці.

Російська боротьба /у сході із захапом навхрест/. Мета – силою "зламати" супротивника, звалитим або піднявши повалити на спину.

Молдаванська боротьба /тринта/. Мета - кинути супротивника одразу на обидві лопатки.

Татарська боротьба /куряш/. Мета підняти супротивника і кинути на спину падаючи разом з ним,

Калмицька боротьба. Сутичка вважається виграною, якщо супротивник опиняється кинутим на землю.

Стародавньо-грецька боротьба. Мета - повалити супротивника спиною на килим.

#### II. Боротьба у стійці з дією ногами без захапів нижче поясу.

Характерні риси видів боротьби цієї групи: костюм має м'який пояс; дозволяється застосовувати дії ногами... Захапи виконуються у своїй більшості за пояс, але в деяких видах боротьби допускаються захапи за костюм, та не нижче поясу. Боротьба в партері не проводиться. Не дивлячись на різницю у національних костюмах і деяку специфіку у правилах захапів та

визначення переможця, ці види боротьби мають дуже багато загальних прийомів. Особливо це спостерігається при кидках за допомогою ніг. Боротьба проводиться на трав'яній площадці або килимі.

Узбецька боротьба курадї. Для перемоги треба кинути супротивника на спину, не дотискуючи його і не повертаючи на килим.

Російська боротьба не у схопі./миснивська/. Дозволялось захопувати один одного за пояс, рукав чи комір кафтану однією, або ж двома руками. У боротьбі застосовували кидки через ноги.

Казахська боротьба курес. Перемагав той борець, який не відриваючи рук від поясу, звалить супротивника і примусить його торкнутися лопатками килима.

Киргизська боротьба курес. Борець-переможець, кинувши свого супротивника на спину.

Таджицька боротьба гушті. Переможець той, хто кине супротивника спиною вниз /бодай на одну лопатку/.

Туркменська боротьба гореш. Переможець повинен кинути свого супротивника на спину так, щоб він торкнувся землі трьома точками.

Грузинська боротьба гйдаоба. Переможець повинен кинути супротивника спиною на килим, не дотискуючи і не перевертаючи його. При відсутності чистої перемоги кращий борець овримує пів перемоги. Костюм борців зветься "чоха".

Вірменська боротьба кох. Переможець повинен кинути супротивника спиною на ма килим, не дотискуючи і не перевертаючи його.

Якуцька боротьба на поясах. Мета - збити супротивника на три точки.

III. Боротьба у стійці з дією ногами та захапами нижче поясу.

Характерна риса видів боротьби цієї групи - усі прийоми проводяться із захапами нижче поясу. Одночасно із застосуванням прийомів ногами. Не дивлячись на різницю у костюмах /у одних видах боротьби тулуб борця оголений, в інших борці надягають спеціальну куражку/, загальним залишається пояс, за який робляться захапи. Боротьба у партері не

проводиться. Місце боротьби - трав'яна, пісчана або снігова площадка.

Таджицька боротьба /бухарська гушті/. Перемога надається за кидок супротивника на спину.

Тувіаська боротьба куреш. Перемога надається за доторкання до землі супротивника чотирма точками.

Якутська боротьба хапсагай. Технічні дії оцінюються: за доторкання однією рукою до землі зараховують штраф I бал, за решту доторкань, враховуючи і доторкання двома руками - поразка. Технічні дії, в основному виконуються поза захапом і рідкіше - зі спільного захапу. При кидках борець повинен встояти на ногах. Кидки, як правило, проводяться з відривом від землі.

До цієї класифікаційної групи також належать: японська боротьба сумо, швейцарська стара боротьба - швейцер швіген швейцарська нова боротьба сюіс, лібр, туркменська вільна боротьба - хівенська, англійська вільна боротьба кетч гольд, узбецька боротьба - бухарська. Об'єднує ці види боротьби мета - кинути супротивника на спину. Час боротьби не обмежений

IV. Боротьба у стійці і партері без дії ногами та захавів нижче поясу /греко-римська/.

Міжнародна спортивна боротьба. Мета

V. Боротьба у стійці і партері з дією ногами і захавами нижче поясу. Вільна боротьба.

Міжнародна спортивна боротьба. Мета

Стародавня єгипетська боротьба.

Стародавня грецька боротьба панкратіон. Мета - притиснути супротивника спиною до землі.

Азербайджанська боротьба гюлеш. Для перелоги треба притиснути супротивника обома лопатками до килиму. Перемога може бути присуджена також за велику кількість проведених прийомів.

Іранська боротьба - персидська кошті. Мета боротьби - положити супротивника на спину.

Пакістанська боротьба кушті - професійна боротьба.

Турецька боротьба гюреш.

Ланкаширська боротьба ольт фрі реслінг.

VI. Боротьба у стійці і партері з діями ногами, захапами нижче поясу та больовими прийомами.

В цій групі видів боротьби дозволяється застосовувати кидки утримання на спині та больові прийоми /перегинання та повертання кінцівок у суглобах та різні здавлення/. Забороняються лише удари та небезпечні для життя захапи. Больові та удушуючі прийоми застосовуються з метою примусити супротивника до здачі.

Японська боротьба дзюдо - дослівний переклад - "шлях до спритності, гнучкості, еластичності". Міжнародна спортивна боротьба.

Боротьба самбо. Самозахист без зброї. Міжнародна спортивна боротьба.

Вільно-американська боротьба. кеч-ез кеч-кен. Любительська боротьба.

Вільно-американська професійна боротьба-реслінг.

Голанська боротьба самозахист. Перемога зараховується у випадку якщо один із супротивників визнає себе переможеним.

Як ми бачили вища будь-який вид боротьби і застосовувані в них прийоми регламентуються правилами, за якими проводяться змагання.

Правила змагань у багаточисельних видах боротьби залежать від характеру боротьби та відрізняються один від одного різними ознаками, основними з яких є наступні:

1. Суть перемоги /оцінка технічних дій/.
2. Доволені правилами способи досягнення перемоги і положення в яких ведеться боротьба.
3. Костюм борця.
4. Тривалість сутички.

Найбільш важливими ознаками, за якими розрізняються види боротьби є суть перемоги.. та дозволені способи її досягнення... Істотне значення має також костюм борця.. Тривалість сутички безпосередньо не впливає на

техніку боротьби, але позначається на її темпі та інтенсивності.

У відповідності з цими ознаками і склались різні види боротьби. Одні з них вже зникли і відомі лише пам'ятникам мистецтва та літературним джерелам, інші отримали розповсюдження і широко використовуються у сучасній спортивній практиці. Найбільшого розвитку та міжнародного визнання набули такі види боротьби як греко-римська, вільна, дзюдо та самбо/

### **11) Контрольні запитання.**

1. Що визначають поняття “класифікація”, “систематика”, “термінологія”?
2. В чому відмінність понять “класифікація” і “систематика”?
3. Коли з’явилась перша класифікація техніки спортивної боротьби, в яких видах? (1928,1889)
4. На яких мовах складені перші класифікації техніки?
5. Коли створена остання класифікація техніки спортивної боротьби і яка її повна назва?
6. Назвіть основні принципи класифікації техніки боротьби?
7. Які класифікації, крім техніки існують в спорті і в спортивній боротьбі?
8. Назвіть термінологічні принципи складання назв технічних дій у спортивній боротьбі?
9. Назвіть основні вимоги до сучасних термінів техніки боротьби
- 10.Визначення поняття класифікація та її застосування у спортивних видах боротьби.
- 11.Визначення поняття систематика та її основні завдання в спорті.
- 12.Класифікація та способи проведення змагань в спортивних видах боротьби.
- 13.Створення класифікації техніки спортивної боротьби.
- 14.Класифікація видів боротьби.

- 15.Класифікація рівнів спортивної майстерності борців.Класифікація вікових груп.
- 16.Класифікація вагових категорій.
- 17.Класифікація спортивних змагань.
- 18.Класифікація суддів.
- 19.Класифікація тренерсько-викладацьких кадрів.
- 20.Визначення поняття термінологія та основні терміни в обраному виді спорту.
- 21.Основні терміни техніки боротьби.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

- 1.Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо / А. Ф. Алексєєв. – Харків, 2013. – 56 с.
2. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – Киев : Олимп.лит., 2004. – 220 с.
3. 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 I 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 Балущка, Євген Путій // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за



заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 230–234.

12. Использование комбинированных разновысоких плитов 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. Морфо-функціональні 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. Спортивна термінологія : автореферати дисертацій галузі фізичної культури і спорту : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 10 с.
42. Стельмах Ю. Ю. Изменения психофизиологического состояния женщин-борцов высокой квалификации в динамике менструального цикла / Ю. Ю. Стельмах // ППМБПФВС. – 2012. – № 12. – С. 127–131.
43. 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.
44. 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.
45. 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.
46. 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.
47. 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.
48. 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.
49. 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.
50. 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.

51. 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.
52. Янків І. Українські термінологічні словники з фізичної культури і спорту (історико-методологічний аналіз) / Ігор Янків // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. аспірантів галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 1999. – Вип. 3. – С. 46–51.
53. Янків І. Т. Українська спортивна термінологія (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Янків Ігор Тарасович ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.
54. Янків І. Особливості розвитку української спортивної термінології в 20–30-і роки ХХ століття в УРСР / Ігор Янків // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2000. – Вип. 4. – С. 57–58.
55. Янків І. Роль Івана Боберського у розвитку української спортивної термінології / Ігор Янків // Молода спортивна наука України : матеріали другої Всеукр. конф. асп. (11–13 берез. 1998р.). – Львів, 1998. – Ч. 1. – С. 79–82.
56. 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.
57. 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
58. 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
59. 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
60. 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.
61. 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://sportsscience.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://sportsscience.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/>