

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

Стельмах Ю. Ю.

Лекція № 5
**ОСНОВНІ ТЕХНІЧНІ ДІЇ В РОЗДІЛАХ 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 основної техніки у стійці в усіх видах спортивної боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).
- 2) Класифікація основної техніки у положенні боротьби напівстоячи на прикладі боротьби самбо та вільної
- 3) Класифікація основної техніки у партері в усіх видах спортивної боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).
- 4) Класифікація основної техніки у положенні полулежачи в усіх видах спортивної боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).
- 5) Контрольні запитання.
- 6) Рекомендована література.

Щоб досить добре засвоїти техніку спортивної боротьби на основі даної класифікації, необхідно докласти зусиль і терпляче, використовуючи свого товариша або який-небудь предмет (наприклад, стілець) в якості супротивника, проробити руху, позначені.

Вся техніка боротьби складається з 3-х розділів: початкових, основних і допоміжних технічних дій. (єдина класифікація і термінологія технічних дій у спортивній боротьбі за біомеханічними ознаками Ю.А. Шуліка, 1988)

До початкових дій, без яких не може бути здійснено основна дія, відносяться пересування, стійки, захвати.

Основні технічні дії - дії, в результаті яких тіло опірною супротивника перекладається з вихідного положення в заданий правилами кінцеве положення або відбувається здача супротивника. Вони складаються з 5-ти розділів: стоячи, напівстоячи, напівлежачи і лежачи, кожен з яких має набір характерних атакуючих і захисних технічних дій (схема 3.6.).

Класифікація техніки боротьби до рівня підрозділів по Ю.А. Шуліці (1981; 1988) До допоміжних технічних дій відносяться такі дії, використання яких допомагає застосувати основне технічна дія або забезпечує захист.

Техніка в розділі боротьби стоячи включає в себе підрозділи:

- Кидки;
- Збивання (колишні переклади);
- Контркидки;
- Контрзбивання.

Техніка в розділі боротьби напівстоячи (один коштує, інший - на колінах або коліні) включає в себе:

- Полукидки;
- Полузбивання, коли кидає або збиває верхній;
- Кидки знизу;
- Збивання знизу, коли кидає нижній борець.

Техніка в розділі боротьби напівлежачи, коли один борець стоїть, а інший - лежить (в греко-римській боротьбі не використовується), включає в себе:

- Перекочування, коли верхній борець перевертає нижнього;
- Кидки лежачи;
- Збивання лежачи, коли нижній борець кидає або збиває верхнього.

Техніка розділу боротьби в партері (один стоїть на четвереньках або лежить на животі, інший - над ним, стоячи на колінах або лежачи на животі) включає в себе:

- Перекидання (відривання противника і скидання);
- Перевороти (перевертання на спину або в те ж положення, але з обертанням супротивника навколо його поздовжньої осі);
- Скидання (вихід в положення верхнього з перевертанням супротивника).

Техніка розділу боротьби лежачи (один лежить на спині, інший - на ньому зверху) включає в себе:

- Дожими та утримання (проводить верхній);
- Перевороти знизу (проводить нижній).

Ознаки та умовні найменування кожного типу кидків містять в собі глобальні орієнтири техніки їх виконання. Дотримуючись їх, борець

забезпечує собі чорнове виконання всіх кидків, що належать до даного типу рухів. Підтипи кидків. У кожному типі кидків є різновиди просторових характеристик при просуванні плечовий осі атакуючого в процесі виходу з вихідного положення в стартове, тобто кінець першої фрази кидка. У кидках типу «а» при виході на стартову позицію можна повернутися на кут в межах $270^\circ (\pm 30^\circ)$ (підтип «проворотом»), $180^\circ (\pm 30^\circ)$ (підтип «відворотом»), на $90^\circ (\pm 30^\circ)$ - «підворіть». Схеми розвороту плечовий осі атакуючого при виході на старт в підтипах кидків «провертаючись»

У кидках типу «в» вихід на стартову позицію може бути пов'язаний з виведенням плечовий осі атакуючого на одну лінію з плечової віссю супротивника (паралельно і збоку неї) - «виходом», а може бути без такого виходу, коли плечова вісь атакуючого виходить на одну лінію з плечової віссю противника і перед нею - «підходом».

У кидках типу «с» при виході на старт враховується рух плечовий осі по вертикалі. За цією ознакою вони діляться на підтипи: з попереднім нахилом в першій фазі і без нахилу в першій фазі.

У кидках типу «d» вихід на старт закінчується становищем спиною до супротивника (перед ним або збоку нього) - «відходом», особою (грудями) до боці або до спини супротивника - «заходом».

Класи кидків. Кидки кожного підтипу по особливості м'язових синергій (анатомічні ознаки) поділяються на класи (табл. 3.5.).

Виходи на стартову позицію в класах кидків типу «проворотом»

У кидках типу «а» класи складають способи виходу на старт і пов'язані з ними порядок і напрям переміщення атакуючого і його плечовий осі щодо супротивника.

Клас «відходом» - крок по дузі назад, повернутися до супротивника спиною або боком і поставити ногу до однойменної нозі супротивника зовні обличчям у напрямку кидка.

Клас «виходом» - з поворотом на нозі, ближньої до напрямку кидка, пронести вільну ногу перед собою по фронту і, продовжуючи відвертатися

від противника в сторону передбачуваного падіння, поставити цю ногу попереду і зовні однойменної ноги супротивника.

Клас «входом» - підкрок до однойменної нозі супротивника зсередини з поворотом до нього боком. З продовженням повороту підставити іншу ногу носком в напрямку кидка.

Клас «схресний» - повернутися на носках навколо своєї поздовжньої осі спиною або боком до супротивника, розгорнувши опорну стопу в напрямку кидка. При боротьбі в одязі поворот навколо своєї поздовжньої осі може бути проведений стрибком.

У кожному підтипі кидків типу «а» може бути будь-який з перерахованих способів виходу на старт.

У кидках типу «в» класи складені за ознакою поєднання спрямування зусиль руки, ближньої до напрямку кидка, ноги, яка забезпечує це зусилля або атакує ногу супротивника, з відповідними сторонами тіла атакуючого.

У греко-римській боротьбі використовуються кидки «нахилом» двох класів:

- Різнобічні, різноспрямовані: при додатку зусилля правою рукою вправо ліва нога виробляє відразливе рух вліво. Умовно цей клас названий «виходом» у зв'язку з тим, що майже всі кидки цього класу вимагають виходу атакуючого на одну лінію з противником і збоку нього;

- Односторонні, різноспрямовані: при докладанні зусиль правою рукою вправо права нога як би втрачає опору і атакуючий лягає на неї, повисаючи на плечовій осі супротивника (табл. 3.6.).

У кидках типу «з» перший підтип рухів складається з класів:

- Без обертання при виході на старт і в момент відриву противника від килима. Клас «прогином» (табл. 3.7.а.);

- Без обертання тулуба атакуючого в 1-й і 2-й фазах; піднімання супротивника проводиться за рахунок розгинання в тазостегновому і колінному суглобах з наступним скиданням його перед собою. Цей клас

названий «розгинанням» (табл. 3.7.б.). Чомусь у попередніх класифікаціях техніки греко-римської та вільної боротьби ці кидки відносять до нахилів, в той час як відрив супротивника проводиться за рахунок розгинання тулуба.

Другий підтип складається тільки з двох класів:

- Горизонтальним обертанням атакуючого навколо своєї поздовжньої осі після попереднього нахилу паралельно килиму. Умовна назва - «обертанням» або «обертаючись» (табл. 3.7. Ст.).

- З обертанням атакуючого навколо своєї поздовжньої осі, розташованої вертикально, і одночасним переміщенням щодо супротивника по фронту. Клас «розворотом» Схеми спрямування зусиль атакуючого при проведенні класів кидків типу «прогином»

У кидках типу «d» класи розділені на: «заходом», коли атакуючий заходить збоку супротивника, опинившись грудьми до його боці або спині, і «відходом», коли атакуючий, обертаючись, забігає за супротивника

За способом позбавлення супротивника опори на векторній основі кидки і збивання діляться на загони:

1. Вертикальний відрив, коли атакуючий при виході на старт кидка підсідає і, придбавши щільний контакт з тулубом противника, випрямляє ноги в тазостегновому і колінному суглобах, одночасно підводячись на носках стоп.

2. Вибивання, коли атакуючий, вийшовши на старт кидка, прикладає горизонтальне зусилля по верхній складової пари сил, одночасно вибиваючи нижню частину його тулуба в протилежному напрямку.

3. Звалювання, коли атакуючий борець прикладає горизонтальне зусилля по верхній складової пари сил, одночасно ніби втрачаючи рівновагу в бік гаданого напрями кидка.

Звалювання складається з підкласів:

- Звалювання без власного падіння;
- Звалювання спільним падінням;
- Звалювання з попередніми власним падінням;

- Звалювання з гальмуванням нижньої частини тулуба противника і просуванням атакуючого за противника, у бік передбачуваного падіння.

Підйом супротивника може проводитися за рахунок щільного зіткнення:

- Передньої сторони атакуючого з передньою стороною супротивника (прогини);

- Задньої сторони атакуючого з передньою стороною супротивника (проворот);

- Передньої сторони атакуючого з задньою стороною супротивника (запрокидування).

Вибивання супротивника може проводитися такими ж способами.

Звалювання супротивника може проводитися за рахунок щільного зіткнення:

- Передньої сторони атакуючого з передньою стороною супротивника (прогини через груди, плечі);

- Передньої сторони атакуючого з передньою стороною супротивника (нахили);

- Задньою, бічної сторони атакуючого з передньою стороною супротивника (перекид через тулуб, спину, таз, пліч)

- Передньої сторони атакуючого з задньою стороною супротивника (запрокидування через груди).

У зв'язку з вищевикладеним виникає необхідність змінити існуючі назви кидків, оскільки досі в їх найменуваннях фігурували локальні (відмінні) ознаки або змішувалися дії атакуючого і рухи тіла падаючого супротивника. Експериментально встановлено, що першим словом терміна найбільш доцільно брати найменування типу або класу кидка, а другим словом терміна - назва групи (перекид через спину, прогин обертаючись, нахил через плечі, закидання прогинаючись і т.д.).

Збивання (колишні переклади)

На відміну від кидків, в збиванні відсутній елемент обертання тулуба супротивника навколо його поздовжньої осі.

У зв'язку з тим, що при боротьбі без одягу двосторонній захоплення вельми ускладнений, а при його отриманні немає гарантії, що він не зірветься в момент кидка, збивання (переклади) при боротьбі стоячи в класичній та вільній боротьбі займають провідне місце.

Біомеханічна сутність збивання полягає в вертикально-горизонтальному (по діагоналі, зверху вниз) впливі на одну сторону тіла супротивника.

Збивання поділяються на два типи:

- «Сдергіваніє» (тип «e») - збиття супротивника вперед, перед собою, обличчям до килима, з попереднім поворотом в одну сторону з ним;
- «Зависання» (тип «f») - збиття супротивника вперед, обличчям до килиму, за себе.

При розборі класифікації збивання треба виходити не з вимог сьогоднішніх правил змагань, за якими необхідно зафіксувати супротивника збоку за пояс, а з загальної ознаки збиття, при яких противник опиняється віч-на килиму і атакуючий може перебувати після цього в будь-якому положенні, навіть під противником (приклад - у боротьбі самбо і дзюдо).

Тип «сдергіваніє» підрозділяється на класи: відходом, заходом, входом і скрестно. Ці виходи на старт аналогічні структурою способам в кидках відворотом. Виняток становить спосіб заходом, при якому атакуючий заходить за противника, позаду його різнойменної ноги.

Тип «зависань» підрозділяється на класи: прогином, обертанням, висідом (з просуванням ніг у бік противника), розворотом.

Групи збивання утворюються за принципом, аналогічним класифікації техніки кидків.

Контркидки

Контркидки відрізняються від кидків тим, що в них відсутній перша фаза виходу на стартову позицію. Контркидки проводяться в тих випадках,

коли противник сам вийшов на вихідну і тим самим створив на мить ситуацію, подібну до стартового положенню свого партнера. Ситуації такі можуть відбутися лише у разі успішного захисту, коли супротивник не може більше впливати на свого партнера і сам стоїть у незручній позі. Контркидки утворюють чотири типи рухів. Відсутність першої фази повинно було б виключити типи «відворотом» і «закидання», але їх доцільно залишити, оскільки залишаються такі важливі ознаки, як відвернення від противника, а в кидках закидання - кидки супротивника, опиняється позаду.

Типи контркидки діляться на надкласи. Вони представлені рухами «зустрічними» і «по ходу», терміни яких підкреслюють принцип статичного (протівонаправленим) опору і динамічного опору («по ходу»).

Контрзбивання

Контрзбивання, як і контркидки, проводяться в аналогічних ситуаціях і класифікуються за тим же принципом. Іменувати їх доцільно тими ж термінами, що і кидки, але з додаванням приставки контр - (контротворот, контрнаклон, контрсдергіваніє, контрзавісаніє).

Класифікація основної техніки в положенні боротьби напівстоячи

Полукидки (переведення противника, стоїть на колінах, в положення лежачи на спині або боці).

Полузбивання (те ж, що і в другому підрозділі, але на супротивнику, що стоїть на колінах).

Кидки знизу (стоячи на колінах, переведення супротивника з положення стоячи в положення лежачи на спині, боці).

Збивання знизу (стоячи на колінах, переведення супротивника з положення стоячи в положення лежачи на животі або на карачки).

Завалювання стоїть на колінах супротивника в положення лежачи на спині доцільно іменувати полукидками, оскільки техніка їх проведення по просторовій структурі мало чим відрізняється від техніки кидків. Звичайно, діапазон дій у цьому підрозділі набагато скорочується, але передбачати його

вивчення та відпрацювання необхідно з тим, щоб надалі не упускати вигідних моментів при боротьбі напівстоячи.

З кидків типу «а» полукидки мають на озброєнні рухи типу відворотом з класами: відходом, входом, виходом, скрестно. Для кидків типу «в» залишаються класи: виходом, підходом, входом. Для кидків типу «с» в даному розділі залишилися полукидки класу розворотом, а для типу «d» - полукидки класів заходом і виходом. До термінам кидків в даному випадку додається приставка підлозі - (полуподворот, напівпохилому і т. Д.).

У підрозділі полусбіваній з типу «сдергіваніє» залишилися класи доглядом і скрестно без впливу на ноги супротивника. З типу «f» у полусбіваніях залишився клас розворотом.

Кидками знизу вважаються кидки без вставання атакуючого з колін в процесі кидка. Класифікуються вони аналогічно кидкам із стійки. Найменування кидків утворюються за принципом: перше слово - тип (підтип або клас), друге слово - «знизу» (нахил знизу, обертання знизу і т.д.).

Як і кидки знизу, збивання знизу проводяться без вставання атакуючого з колін. Класифікація їх аналогічна діям стоячи, але з більш обмеженим арсеналом.

Класифікація основної техніки в положенні боротьби напівлежачи (в греко-римської боротьби, відповідно до правил змагань, не використовується)

Перекочування (з положення стоячи переведення лежачого на животі супротивника в положення лежачи на спині і навпаки).

Кидки лежачи (з положення лежачи переведення стоїть супротивника в положення лежачи на спині або боці).

Збивання лежачи (з положення лежачи переведення стоїть супротивника в положення лежачи на животі або на карачки).

Класифікація основної техніки в положенні партеру

Перекидання: переведення супротивника з положення рачки або животі в положення лежачи на спині через власне вставання разом з противником.

Перекидання в греко-римській боротьбі можуть проводитися прогином і відворотом.

Перевороти: переміщення противника вздовж його поздовжньої або поперечної осі на 360° з положення рачки або на животі в той же положення або в положення лежачи на спині без відриву свого тіла від килима.

Перед проведенням перевороту противника, що стоїть на четвереньках або лежить на животі, атакуючий може зайняти щодо нього положення з боку голови (праворуч або ліворуч від неї, з боку ніг, збоку (обличчям у бік його голови або в бік ніг).

Незалежно від пози перевернути супротивника можна в чотирьох напрямках щодо нього та щодо атакуючого. За цими ознаками утворюються типи переворотів

Напрями переворотів при різних взаємних позах борців

«Накочування» (накати) - перевороти противника в бік його голови;

«Завалювання» - перевороти противника в бік його п'ят;

«Підкочування» - перевороти супротивника навколо його поздовжньої осі в бік розташування атакуючого;

«Відкочування» - перевороти супротивника навколо його поздовжньої осі в сторону від атакуючого.

Типи переворотів можуть бути проведені способами наступних класів:

«Прогинаючись» (за рахунок власного прогинання у хребті);

«Згинаючись» (за рахунок власного згинання або напруження м'язів живота з роботою рук в якості важелів);

«Набігаючи» (за рахунок прямолінійного набігання на супротивника);

«Запрокидування» (за рахунок власного падіння атакуючого на спину або сідниці з попередніми розворотом на 180°);

«Обертаючись» (за рахунок власного обертання навколо своєї поздовжньої осі);

«Шкереберть» (за рахунок власного забігання навколо голови противника в бік перевороту);

«Переходом» (за рахунок забігання навколо ніг супротивника у бік його перевероту).

Перевероти цих класів можуть проводитися з впливом руками на тазовий пояс (включаючи і ноги), на плечовий пояс (включаючи руки і голову). На ті ж частини тіла можуть впливати і ноги атакуючого.

Руками на руки і на ноги можуть проводитися захвати, коли рука або нога фіксуються, відриви, коли вони піднімаються вгору, і ривком, коли опорна рука або нога вириваються уздовж.

Ногами на руки і на ноги проводяться: зачепи (коли рука або нога фіксується зацепом або обвива), відбиви (коли рука або нога відриваються вгору) і подбиви (коли рука або нога вибивається горизонтально). Надалі при необхідності розшифровуються особливості захоплення або способу впливу руками (наприклад, «важелем з-під плеча» і т.д.).

Скидання (переведення супротивника, що знаходиться в партері зверху, в положення лежачи на спині або боці).

До скидання відносяться рухи: прогином, зворотним обертанням, проворотом.

Виходи наверх. Незважаючи на те, що при виходах наверх тіло супротивника не переміщається в просторі, за це початкове технічне дію (за умовами даної класифікації) присуджується 1 бал. Тому дана дія як виняток, можна відносити до основного. Виходи наверх, як правило, виконуються за рахунок висідом і подальшого забігання.

Класифікація основної техніки в положенні боротьби лежачи

У будь-якому виді боротьби одним з відповідальних положень є положення борця в ролі нижнього, лежачи на спині або стоячи на мосту. Здатність борця виходити з таких положень з одночасним переміщенням супротивника свідчить про його високу технічної та фізичної підготовки.

Дожіми: переведення супротивника з положення на мосту в положення лежачи на спині.

Дожими є найпростішими силовими прийомами, покликаними покласти стоїть на мосту противника на лопатки і утримувати його визначений правилами час.

Дожими проводяться за рахунок розгинання в тазостегновому і хребтному суглобах.

Перекази знизу: переведення супротивника, що знаходиться зверху, в положення лежачи на спині або боці. Вони проводяться наступними класами рухів:

- «Обертаючись» - нижній, обертаючись навколо поздовжньої осі, перевертає супротивника через себе в положення лежачи на спині. Ця дія здійснюється прогином атакуючого в хребті;

- «Забіг» - нижній забігає навколо свого плечового пояса і відносно противника, лежачого на спині. Якщо супротивник знаходився на спині, то його кінцеве положення повинно бути на животі;

- «Розгинанням» - нижній після попереднього згинання в тазостегновому суглобі розгинає його і, впливаючи ногами на противника, закидає його на спину (при положенні під утриманням «зі сторони ніг»);

- «Зворотним шкереберть» - нижній робить перекид назад через голову і виявляється в положенні верхнього.

Виходи наверх в даному розділі боротьби виконуються за рахунок зворотного обертання.

Контрольні запитання.

1. Понятійний апарат, біомеханічні основи техніки в спортивних видах боротьби.
2. Кількісні характеристики рухів в спортивних видах боротьби.
3. Кінематичні та динамічні складові рухів в спортивних видах боротьби.
4. Рухові завдання і способи їх вирішення в спортивних видах боротьби.
5. Особливості біомеханічної структури кидків в обраному виді

боротьби.

6. Основні технічні дії у стійці в усіх видах спортивної боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).
7. Основні технічні дії у положенні боротьби напівстоячи на прикладі боротьби самбо та вільної
8. Основні технічні дії у партері в усіх видах спортивної боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).
9. Основні технічні дії у положенні напівлежачи в усіх видах спортивної боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).
10. Початкові в усіх видах спортивної боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).
11. Допоміжні дії в усіх видах спортивної боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).

Рекомендована література

Основна:

1. Алексеев А. Ф. Правила змагань з дзюдо / А. Ф. Алексеев. – Харків, 2013. – 56 с.
2. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – Киев : Олимп.лит., 2004. – 220 с.
3. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.І. Шандригось, В. В. Яременко, М. В. Латишев, Р. В. Первачук, В. Ю. Чікало. – Київ : АСБУ, – 2019. – 104 с.
4. Гаткин Е. Я. Все о самбо / Е. Я. Гаткин. – Москва : АСТ: Астрель; Владимир : ВКТ, 2008. – 349 с.
5. Греко-римская борьба : учеб. для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Шулика Ю. А. [и др.]. – Ростов на Дону : Феникс, 2004. – 800 с.
6. Дзюдо. Система и борьба : учеб. для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Шулика Ю. А. [и др.]. – Ростов на Дону : Феникс, 2006. – 800 с.
7. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства : монография / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, 2012. – 256 с.
8. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посіб.] / А. І. Пістун. – Львів : Тріада плюс, 2008. – 862 с.

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

Допоміжна:

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. Гриньків М. Я. Вступ у спортивну морфологію. Фізичний розвиток спортсменів і методи його оцінювання : лекція / Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 17 с.
3. До питання оцінки фізичної підготовленості борців вільного стилю. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти / Шандригось В. І., Яременко В. В., Первачук Р. В., Латишев М. В. // Матеріали І Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 17 травня 2018 р.) / ред. Г.В. Коробейніков, В.О. Кашуба, В.В. Гамалій. – Київ : НУФВСУ, 2018. – С. 82–84.
4. Дымов Я. М. От боли голос хрипнет / Я. М. Дымов. – Киев : Логос, 2006. – 320 с.
5. Загура Ф. Вплив елеутерококу на функціональний стан борців у тренувальному мікроциклі / Федір Загура // Фізична культура, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Вінниця, 2000. – С. 92–93.
6. Загура Ф. І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 154–157.
7. Загура Ф. І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів : дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту / Загура Ф. І. – Львів, 2007. – 180 с.
8. Загура Ф. Особливості застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів з борцями-початківцями греко-римського стилю / Федір Загура, Сергій Зубрицький // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 94–98.
9. Загура Ф. І. Розробка моделей в спортивних видах боротьби / Загура Ф. І. // Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Рівне, 2010. – Вип. 5. – С. 30–35.
10. Загура Ф. Моделювання змагальної діяльності в спортивній боротьбі /

Федір Загура, Ігор Огірко, Ростислав Первачук // Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. наук. пр. РДГУ. – Рівне, 2011. – Вип. 5. – С. 265–271.

11. Зародження і розвиток жіночої боротьби в Україні / Юлія Стельмах, Андрій Пістун, Людмила 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 Товстоног // 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. Svysch, 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.ukrainejudo.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/>