

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

**Стельмах Ю. Ю.**

Лекція № 6  
**ПОЧАТКОВІ ТА ДОПОМІЖНІ ДІЇ 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

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;
- Контрсбивання.

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

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

## **Початкові технічні дії в розділах боротьби**

### **Класифікація стійок**

У проекції на горизонтальну площину борець може займати фронтальну стійку (обидві стопи і плечова вісь розміщені по фронту перед противником); правосторонню стійку (права стопа і плече розташовані ближче до супротивника); лівобічну стійку (всі ознаки попередньої змінюються дзеркально).

Кожна з перерахованих стійок, в залежності від відстані між стопами, може бути вузькою або широкою.

У процесі сутички утворюються взаємна фронтальна, різнойменне або однойменна стійки. Ухвалення одним з борців асиметричною стійки веде до утворення взаємної різнойменної стійки, тому в педагогічному аспекті доцільно враховувати різнойменну та однойменну стійки.

У процесі на сагітальную площину різняться: пряма стійка (борець стоїть прямо, не згинаючи ніг); зігнута (борець зігнутий у спині); низька (борець стоїть прямо на зігнутих ногах); нізкосогнутая. У боротьбі можливі різні поєднання взаємних стійок (табл. 3.1.), Що накладає відбиток на складання комплексів прийомів і варіативність їх виконання. Практика показує, що взаємозв'язки техніки і тактики боротьби з варіативністю вихідних взаємних стійок приділяється уваги недостатньо, особливо в початковому періоді навчання.

Сполучення взаємних стійок в проекції на горизонтальну площину і їхні символи

### **Класифікація положень у розділі техніки боротьби напівстоячи**

У цьому розділі боротьби можливі положення: атакуючий варто, а його суперник - на колінах (коліні) - символ

Захоплення здійснюються на середній і далекій дистанції.

### **Класифікація захоплень в положенні стоячи і напівстоячи**

При боротьбі стоячи сутичка може якийсь час проходити без захоплення. Більша частина часу проходить в умовах взаємних захоплень однією або двома руками.

Класифікація захоплень по зв'язках в умовах однойменної і різноіменної взаємних стійок

Захвати супротивника при боротьбі стоячи можуть бути:

- Двосторонні (за різнойменні боку супротивника);
- Двосторонні, навхрест (за однойменні боку супротивника);
- Односторонні (за одну сторону супротивника).

При відверненні від взаємних стійок в проекції на горизонтальну площину класифікувати захвати неможливо. Тому кожен захоплення буде розглядатися в умовах взаємної і різноіменної стійок.

Двосторонні захвати (на різнойменних сторонах супротивника) можуть бути прямими (при правій стійці атакуючого різнойменне сторона супротивника захоплюється на більш близькій дистанції правою рукою, а ліва рука захоплює за руку) і зворотними (при правій стійці атакуючого права рука захоплює на більш дальньої дистанції, ніж ліва).

За дистанції захвати можуть бути далекими (за кінці рук, в ліктях), середніми (за одвороти, воріт на шиї, пояс спереду), ближніми (на спині, обхватом плеча вузлом, зверху чи знизу, обхватом голови).

У свою чергу ці зачепи (за винятком далеких) можуть бути верхніми і нижніми (за місцем розташування по висоті).

Захвати навхрест (на однойменних сторонах). Якщо при правій стійці атакуючого, права рука розташована поверх лівої, захоплення називається верхнім, якщо нижче правої - нижнім.

На нижньому рівні (по дистанції та місцем розташування) захвати діляться так само, як і двосторонні.

Захвати однобічні (на одній стороні супротивника).

Серед них можуть бути односторонні прямі, коли при правій стійці атакуючий захоплює праву сторону противника, і односторонні зворотні, коли при правій стійці атакуючий захоплює ліву сторону супротивника.

За дистанції і висоті розташування ці захоплення діляться так само, як і в попередніх випадках.

Захвати, використовувані в греко-римській боротьбі при боротьбі стоячи

Класифікація положень при боротьбі в партері (рачки)

Взаємоположення борців при боротьбі в цьому розділі в першу чергу розглядаються в проекції на горизонтальну площину. Щодо противника, що стоїть на четвереньках або лежить на животі, атакуючий може зайняти позицію з боку голови, збоку - обличчям до голові, збоку - лицем до ніг, ззаду =

Взаємні пози в положенні партеру

Перебуваючи в положенні нижнього, що цікавить нас борець (атакуючий) може виявитися у всіх попередніх положеннях супротивника.

Захвати в партері можуть розглядатися не так докладно, як при боротьбі стоячи. Досить враховувати, що захоплюється (руки, плечовий пояс, голова з рукою, тазовий пояс) і чим захоплюється.

Маневрування нижнього відносно верхнього без зміщення його тіла називається «виходом нагору».

Класифікація положень при боротьбі лежачи

Цей розділ боротьби передбачає обов'язкове положення одного з борців лежачи на спині, боці, мосту, а іншого - на животі, боці, спині, рачки. Положення класифікуються з урахуванням розташування верхнього щодо нижнього, лежачого на спині, а символи - з урахуванням спостереження зверху

Всі початкові технічні дії, пов'язані з позами, можна розділити на заняття пози, збереження пози, зміну пози, уходи (заміна не вигідною пози на

більш вигідну). Тут мається на увазі зміна положення стоячи на положення стоячи на колінах, лежачи і навпаки.

### **Допоміжні технічні дії в розділах боротьби**

#### **Захист від прийомів противника**

Захисними діями називаються технічні прийоми, що зупиняють атакуюча дія (мається на увазі О.Т.Д.) противника на різних фазах його виконання.

Захист може бути статичною, коли атакований борець збільшує площу своєї опори, не дозволяє противнику придбати вигідний захоплення, вийти на вихідну позицію основного прийому.

Захист може бути динамічною, коли атакований борець просувається в напрямку прийому, переносячи тим самим проекцію свого загального центру ваги в напрямку свого передбачуваного падіння і виставляючи опору в цьому напрямку.

#### **Підготовки до проведення кидків, збиття, переворотів**

Підготовка до прийому називаються допоміжні дії атакуючого, спрямовані на статичне або динамічне зміна положення суперника з метою полегшення проведення прийому.

До них відносяться дії без докладання зусиль до суперника. Це дії попередні, вони не обов'язково повинні закінчуватися основним атакуючим прийомом.

Підготовки з силовим впливом, як правило, повинні закінчуватися основним атакуючим прийомом. До них відносяться різноспрямовані підготовки, розраховані на використання опір суперника, і односпрямовані, розраховані на розвиток первісного зусилля.

І ті, й інші підготовки можуть бути короткими (одноразовими) і тривалими (багаторазовими).

Тривала односпрямована підготовка притупляє пильність суперника, змушує його організувати стійке протівонаправленням зусилля, що полегшує проведення атакуючої дії. Різноспрямовані тривалі підготовки

змушують суперника реактивно протидіяти першому обманного руху і тим дестабілізувати своє становище або занадто сковуватися, що призводить до нездатності проводити кваліфікований захист.

Короткі різноспрямовані підготовки змушують суперника реактивно протидіяти першій дії і тим самим прикладати зусилля в напрямку задуманого прийому. Однак не завжди суперник реагує саме так; він може пересуватися і в напрямку першого силового впливу. Короткі односпрямовані підготовки переслідують мету вивести супротивника з рівноваги до моменту початку виконання основного прийому.

#### Зв'язки в комбінаціях прийомів

Сенс зв'язок полягає в рухах, що мають місце при переході від кінця першої фази першого кидка (стартова позиція) до кінцевого положення першої фази другого кидка.

При цьому завданням такої дії є не тільки просторовий вихід на старт другого кидка, але і збереження при цьому стійкості і можливості продовження впливу руками.

Зв'язки в комбінаціях прийомів діляться на:

- Попередні (з виходом на старт другого прийому при виконанні першого); наступні (з виходом на старт другого прийому після виходу на старт першого).

#### Шляхи практичного використання класифікації

Як вже говорилося вище, класифіцирование повинно приводити до побудови логічно взаємозалежної системи елементів, яка дозволяє орієнтуватися в практичній діяльності і подальших дослідженнях.

Дотепер пропонувалися класифікації дозволяли вирішувати окремі завдання, а використання їх при вирішенні інших завдань призводило до серйозних методичних помилок. Облік біомеханічних ознак в комплексі з тактичним призначенням прийомів, використання принципів системно-структурного підходу в оцінці спортивних рухів забезпечили створення

багаторівневої класифікації, що дозволяє вирішувати численні завдання спортивної підготовки.

Зміст надрозделов початкових і основних технічних дій дає підставу побудувати модель просторово-смысловий діяльності борця (тобто перелік необхідних дій в умовах різних вихідних дій дає можливість представити і послідовність розвитку спеціальної спритності борця).

На основі глобальної і приватних (для кожного вихідного положення) моделей може бути складена програма багаторічної техніко-тактичної підготовки борця від базової технічної, через базову техніко-тактичну (підготовки, комбінації, захист, контрприйоми), базову тактико-технічну (техніко-тактичні комплекси при різних захопленнях), індивідуалізовану техніко-тактичну (індивідуальна техніка) і т.д.

Запропонована класифікація дозволяє оптимізувати методіку навчання конкретним технічним діям. Крім того, формалізовані моделі прийомів дають можливість здійснювати ефективне лідирування, конструювати тренажери і навчальні машини.

Оптимально систематизований перелік технічних дій справжньою класифікації дозволяє правильно орієнтуватися при організації якісного і кількісного контролю в оцінці становлення техніко-тактичної майстерності.

Таким чином, за допомогою запропонованої класифікації можливі: достатньо об'єктивне моделювання техніко-тактичних характеристик борців, організація оптимального оволодіння технічними і тактичними вміннями та навичками (у вигляді програми багаторічної техніко-тактичної підготовки), ефективний кількісний і якісний контроль ступеня оволодіння ними.

### **Контрольні питання:**

1. Еволюція класифікації техніки греко-римської боротьби.
2. Основні принципи єдиної класифікації техніки спортивної боротьби по А.П. Купцову.



3. Основні принципи єдиної класифікації техніки спортивної боротьби по біомеханическим ознаками до рівня підрозділів.

4. Класифікація техніки кидків у єдиної класифікації техніки спортивної боротьби по біомеханическим ознаками.

5. Класифікація техніки збивання (переказів) в єдиній класифікації техніки спортивної боротьби по біомеханическим ознаками.

6. Класифікація техніки переворотів у єдиної класифікації техніки спортивної боротьби по біомеханическим ознаками.

7. Можливі методологічні помилки при використанні штучних класифікацій в педагогічному контролі.

8. Кінематична характеристика техніки виходів на старт в кидках проворотом.

9. Кінематична характеристика пофазної техніки в класах кидків прогином.

### **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. Svyshch, M. Sybil, O. Pavlos, T. Dukh, A. Dunets-Lesko, V. Melnyk, R. Pervachuk // Journal of Physical Education and Spor. – 2018. – Vol. 18, is. 4, art 131. – P. 885–888.

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

1. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади [Електронний ресурс] / Товстоног О., Розторгуй М., Зубков С., Фостяк І. // Спортивна наука України. – 2017. – № 1 (77) . – С. 51–57.
2. Первачук Р. Особливості побудови програми фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення [Електронний ресурс] / Ростислав Первачук, Федір Загура, Ярослав Свищ // Спортивна наука України. – 2016. – № 1(71). – С. 9–16. – Режим доступу : <http://sports-science.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/390/375>
3. Стельмах Ю. Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменок, що спеціалізуються у спортивній жіночій боротьбі [Електронний ресурс] / Ю. Ю. Стельмах, Л. М. Балущка // Спортивна наука України. – 2016. – № 1(71). – С. 60–64. – Режим доступу : <http://sports-science.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/419/403>
4. Стельмах Ю. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ [Електронний ресурс] /

Юлія Стельмах, Світлана Кухтій // Спортивна наука України. – 2007. – № 3 (12). – С. 10–13.

5. <http://judo.in.ua>
6. <http://wrestlingua.com>
7. [www.judoinfo.kiev.ua](http://www.judoinfo.kiev.ua)
8. [www.sportpedagogi/jrg.ua](http://www.sportpedagogi/jrg.ua)
9. <http://ukrwrestling.com>
10. <http://unitedworldwrestling.org/database>
11. <http://wrestlingua.com/books>
12. [www.ukrainejudo.com](http://www.ukrainejudo.com)
13. [www.intjudo.eu](http://www.intjudo.eu)
14. [www.sambo.net.ua](http://www.sambo.net.ua)
15. [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)
16. <http://www.noc-ukr.org/>
17. <http://www.olympic.org/>