

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

## ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

### Тема 1. Загальні основи методики навчання технічним діям у спортивних видах боротьби

Лекція з дисципліни ТіМОВС для студентів II курсу факультету спорту  
та факультету фізичного виховання за ОКР «бакалавр»  
(цикл боротьби)

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

Підготував ст.викладач  
Стельмах Ю.Ю.

Львів  
20\_\_ р.

## ПЛАН

- 1) Теоретико-методичні основи навчання руховим діям.
- 2) Методика навчання техніки основним технічним діям у стійці.
- 3) Методика навчання основним технічним діям у партері.
- 4) Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у спортивних видах боротьби.
- 5) Контрольні запитання
- 6) Рекомендована література

Вивчення техніки являє собою процес надбання раціональних рухливих навичок. Досягти найкращих результатів у боротьбі можна, тільки, оволодівши досконалою технікою.

Вивчати та вдосконалювати спортивну техніку можна такими методами: пояснюючи або демонструючи прийом у цілому і частинами, повторюючи прийом і аналізуючи його.

За один тренувальний цикл (від одного спортивного змагання до другого) не варто вивчати багато нових прийомів, захистів та контрприймів, бо велика кількість нових технічних дій не закріпиться як слід і не зможе бути виконаною в найближчих змаганнях. На передзмагальному етапі тренування (за 3—4 тижні до змагань) треба вдосконалювати вже освоєні технічні дії, зміцнюючи захвати та виконуючи їх з різних положень, вивчати ж нові прийоми не слід.

Поряд з вивченням усіх технічних засобів спортсмен за допомогою тренера повинен особливу увагу приділити вдосконаленню прийомів, які у нього найкраще виходять.

Так, наприклад, високому, гнучкому борцю можна рекомендувати різні кидки через себе прогнувшись і навпаки, невеликому на зріст спортсмену слід проводити кидки через спину та кидки і переводи з захватами противника за ноги.

Навчання техніки боротьби проводять так: спочатку інструктор називає новий прийом, потім показує, як його виконують у цілому і пояснює окремі елементи прийому. Розучують прийом у такій послідовності: захват, тактична підготовка, напрямок руху, основне положення тулуба, рук, ніг і кінцеве положення борців. Щоб краще засвоїти прийоми треба одразу пояснити захисти від нього та контрприйоми.

Інструктор поділяє борців на пари і дає завдання виконати прийом. Борці, не перешкоджаючи один одному, по черзі виконують його.

Після цього техніку виконання прийому вдосконалюють в умовах учбового поєдинку, який триває 2-4 хв. Обом борцям дають конкретні

завдання на виконання тих чи інших прийомів, захистів, контрприймів і комбінацій. Поєдинок має проходити без сильного напруження, з основною метою засвоїти правильне, технічне виконання прийомів.

Під час поєдинку інструктор уважно стежить за борцями та дає методичні вказівки щодо застосування активних дій у певній ситуації. Борці мають додержуватися правил боротьби, бути коректними та поважати суперників, сумлінно ставитись до тренування.

Готуючись до наступного уроку, інструктор має враховувати ступінь засвоєння учнями навчального матеріалу на попередньому занятті. Це допоможе йому правильно розподілити час на вивчення та вдосконалення техніки й тактики боротьби.

На одному уроці не можна розучувати багато нових вправ і прийомів - це призводить до поганого засвоєння програми. Треба стежити за тим, щоб борці добре усвідомили виконувані прийоми і повторювали їх на кожному занятті в нових комбінаціях та за різних тактичних умов.

Якщо окремі учні неакуратно відвідуватимуть заняття і відставатимуть, інструкторові слід з'ясувати причини пропусків і пояснити їм, що вони самі гальмують своє спортивне вдосконалення.

Коли пропущений матеріал безпосередньо пов'язаний з тим, що буде вивчатися на даному уроці, його необхідно повторити на початку основної частини заняття. Для всієї групи це буде повторенням, а для тих, що пропустили заняття, - вивченням нового. Бажано, щоб вивчені раніше прийоми пояснювали самі борці.

Відставання окремих спортсменів, їх слабкі результати не повинні викликати в інструктора роздратованість або почуття неприязні до них. До таких борців слід виявити чуйність і піклування, підтримати в них віру і впевненість у своїх силах.

Переходячи до вивчення прийомів боротьби, групу розташовують в одному місці, щоб учні добре бачили, що позує інструктор. Після пояснення

і показу прийом інструктор розподіляє борців по парах і розставляє їх по килимі.

Для цієї мети килим умовно поділяють на квадрат (для кожної пари). Кількість пар, що одночасно займаються на килимі, залежить від його розміру. Так, для вивчення переворотів у партері на килимі 8X8 м можна розташувати 5 пар: по одній парі у кожному куту і одну парі у центрі килима.

При виконанні кидків у стійці - не більше 3-4 пар одночасно,

Для підвищення ефективності тренування при розподілі борців на групи учням, які не зайняті на килимі, дають: завдання по вдосконаленню технічних дій боротьби в стійці імітуючи або виконуючи їх у парах без кидків партнері.

Під час розучування техніки боротьби в партері на килимі 8X8 м можуть одночасно тренуватися 3-5 пар а в стійці - не більше 2 пар.

Вільні поєдинки влаштовують на килимі для однієї пари з тим, щоб борці мали змогу використати всю площу килима і не обмежували свої дії.

Для суддівства навчально-тренувальних і вільних поєдинків інструктор призначає арбітрів з числа учнів. Це прищеплює їм павички суддівства, привчає до реагування на свисток арбітра, виховує вміння правильно оцінювати свої дії, а також дії суперника. Інструктор має уважно спостерігати за тими, що борються, виправляти помилки, давати відповідні вказівки борцям та арбітрові, негайно припиняти поєдинок, коли створюється ситуація, яка може призвести до травми.

Ні в якому разі не можна залишити тих, які борються, без догляду, допускати застосування заборонених прийомів і дій, недисциплінованість, пустощів і т. п.

Перед початком занять на килимі перевіряють чи не розійшлись мати, чи немає сторонніх предметів на килимі або поблизу нього, чи добре натягнуті покривала. Лише після усунення усіх недоліків можна починати заняття на килимі.

У навчально-тренувальних і вільних поєдинках можуть брати участь лише здорові борці. Коли хто-небудь з борців відчуває себе погано або має травми, він має попередити про це тренера.

На закінчення заняття усі борці під керівництвом інструктора виконують вправи для розвитку сили окремих груп м'язів, гнучкості хребта і рухливості в суглобах. Усі вправи чергують з повільною ходьбою.

З практичною метою всі методи умовно поділяють на три групи: словесні, наочні й практичні. В процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують у різних поєднаннях. Кожний метод використовують не стандартно, а постійно пристосовуючи до конкретних вимог, зумовлених особливостями спортивної підготовки. Добираючи методи, слід стежити за тим, щоб вони повністю відповідали поставленим завданням та загальнодидактичним принципам, а також спеціальним принципам спортивного тренування, віковим і статевим особливостям спортсменів, їх кваліфікації і підготовленості. Особлива увага надається зв'язку теорії з практикою, основна роль належить практичним методам спортивної підготовки.

До словесних методів, що застосовуються у спортивному тренуванні, належать розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення. Ці форми найчастіше використовують у лаконічному вигляді, особливо при підготовці кваліфікованих спортсменів, чому сприяє спеціальна термінологія, поєднання словесних методів з наочними. Ефективність тренувального процесу багато в чому залежить від умілого використання наказів і команд, зауважень, словесних оцінок і пояснень.

Наочні методи, що використовуються в спортивній практиці, різноманітні. Вони значною мірою обумовлюють дієвість процесу тренування. До них насамперед слід віднести методично правильний показ окремих вправ і їх елементів, який проводить тренер або кваліфікований спортсмен.

У спортивній практиці, особливо в останні роки, широко застосовуються допоміжні засоби демонстрації — навчальні фільми і відеозаписи. Використовуються також методи орієнтування. Тут слід

розрізняти як найпростіші орієнтири, що обмежують напрям рухів, дистанцію тощо, так і складніші — світлові, звукові і механічні лідируючі пристрої, з програмним управлінням зі зворотним зв'язком включно. Ці пристрої дають змогу спортсмену одержати інформацію про темпо-ритмо відчуття, просторові і динамічні характеристики рухів, а іноді і інформацію про рухи та їх результати і навіть забезпечити примусову корекцію.

Методи практичних вправ умовно можна поділити на дві основні групи:

1) методи, переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь і навичок, характерних для вибраного виду спорту;

2) методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

При навчанні боротьби вирішуються певні педагогічні завдання. Тому процес навчання умовно можна розділити на декілька етапів.

Ознайомлення з прийомом.

Цей етап освоєння боротьби може мати різні форми. Ознайомитися з прийомом, що вивчається, можна за допомогою спеціальної літератури, наочної допомоги, спостережень за змаганнями і так далі результат ознайомлення з прийомом виражається в найзагальнішому уявленні про нього і є важливою характеристикою здатності, що займаються фіксувати основні деталі в складній дії.

Завданням ознайомлення є створення у тих, що займаються зорового образу вправи або прийому, передача новачкам знань техніки його виконання, збагачення їх рухового досвіду. Однієї з причин помилкових дій новачків в період ознайомлення є те, що вони не уявляють собі місця і значення прийому, що вивчається, в загальній системі техніки і тактики боротьби.

Викладач має можливість пов'язувати структуру нового прийому безпосередньо з положеннями і змінами пози тих, що займаються (кидок прогином, перекид обертанням, переворот забігом і т. д.). Основна форма ознайомлення з прийомом або початкового його вивчення - це заняття по боротьбі. З показом і випробуванням прийому ті, що в цілому займаються можуть зустрітися при

спілкуванні із спортсменами з інших колективів або в самостійній роботі. Це небажано, оскільки викладач дотримується своєї вибраної послідовності у вивченні прийомів. Тому в ході учбового процесу йому постійно доводиться слідкувати за тим, щоб ті, що всі займаються встигали засвоювати новий навчальний матеріал і щоб ніхто з них не застосовував прийомів, вивчення яких намічене на подальші уроки. Разом з тим інтерес і активність тих, що займаються не слід обмежувати тільки організованими заняттями в секції.

#### Детальне розучування

Прийоми боротьби розучують в умовах спеціалізованих занять. При цьому ті, що займаються освоюють складові частини прийому, ступінь додатку зусиль в різних фазах проведення прийому, його амплітуду, швидкість. Новий матеріал вивчають в цілому або по частинах.

Вивчення прийомів в цілому. Рухове завдання при такому вивченні вирішується цілісним рухом, основні частини і елементи прийому сприймаються в загальному вигляді.

За загальноприйняте вважається застосування цілісного методу для вивчення простих прийомів. У боротьбі до цілісного навчання звертаються, коли навіть достатньо складна дія важка або недоцільно розділяти на частини, наприклад, кидки прогином, підворотом, обертанням. Хоча оволодіння захопленням, підготовка до безпосереднього виконання цих прийомів можуть розучуватися окремо, проте основна дія що атакує слід освоювати в цілому.

Це пов'язано з тим, що для виконання вказаних прийомів той, що атакує повинен вивести своє тіло із стану стійкої рівноваги. Тому все, що виконується до моменту виходу що атакує з рівноваги, може бути розділено на складові частини, а то, що виконується, після цього моменту, розділяти не можна.

Тільки у виняткових випадках, застосовуючи необхідні засоби страхівки, можна розчленувати і цю частину прийому.

При навчанні цілісним методом необхідно:

Детально ознайомити що займаються з прийомом. Використовувати систему вправ, що підводять до виконання основної дії в даному прийомі. Застосовувати,



поступово ускладнюючи, всі наявні форми спрощеного цілісного виконання прийому. Виконувати імітації прийому.

2. Зосередити увагу тих, що займаються на виконанні основної частини прийому.

3. Створити полегшені умови для перших виконань прийому (підбір партнера відповідного зростання, ваги і досвіду, проведення прийому на м'яких матах і т. д.).

4. Надавати допомогу у виконанні прийому шляхом створення певних обмежень для дій, ведучих до помилок.

Вивчення прийому по частинах. Є прийоми, які складаються з різнорідних по характеру частин, об'єднаних тільки загальним тактико-технічним завданням, наприклад переверот забігом із захопленням руки на ключ. Захоплення руки на ключ - це особлива частина прийому, за допомогою якого можна виконувати різні перевероти і кидки. Збиття супротивника на живіт, утримання його в цьому положенні і забіг - все це окремі частини прийому, роздільне вивчення яких позначається позитивно на проведенні прийому в цілому.

Тільки цілісне вивчення прийомів боротьби або вивчення їх тільки по частинах зустрічається рідко. Зазвичай при цілісному навчанні завжди можна виділити деталі прийому, які можна і потрібно розучувати окремо. При вивченні дій але частинам викладач постійно прагне з'єднати окремі частини прийому в одне ціле і при кожній нагоді розучувати їх разом, що з'явилася.

Вивчення дій з частин володіє великою методичною перевагою. Воно дозволяє направлено вести індивідуальне навчання, робити доступним і цікавим урок і так далі. Проте не можна забувати про необхідність своєчасно переходити до цілісного виконання прийомів.

#### Закріплення і вдосконалення навиків

Завдання третього етапу навчання - зробити освоєні, прийоми доступними для тих, що займаються в умовах змагань. Навики закріплюються в навчальних, навчально-тренувальних сутичках (див. схему). Дане ділення структури процесу навчання відповідає дійсним етапам формування знань, умінь і навиків в боротьбі.

Проте це не означає, що спортивна майстерність кожного з борців складається відповідно до даної схеми.

Етапи навчання у кожному конкретному випадку бувають неоднакові за своїм значенням. Іноді окремі прийоми боротьби освоюються в спілкуванні з іншими спортсменами і удосконалюються на змаганнях. У таких випадках борці проходять одночасно всі етапи навчання, але вони не так чітко виражені.

Борці знають безліч прийомів, але в змаганнях і навіть тренуваннях застосовують тільки дуже невелику їх частину. Отже, етапи ознайомлення і розучування даних прийомів ними пройдені ґрунтовно, але етап закріплення і вдосконалення всієї техніки пройдений поверхнево.

Розділення на етапи дозволяє змінити послідовність протікання процесу навчання. Так, під час вивчення прийомів цілісним методом деякі освоюють прийоми по частинах. Ще частіше доводиться повертатися до вдосконалення прийому і навіть розучування додаткових варіантів після того, як прийом вже випробуваний в змаганнях;

Для вирішення завдань кожного етапу навчання залежно від змісту учбового матеріалу відводиться різна кількість занять.

Успіх процесу навчання на всіх етапах залежить від уміння викладача своєчасно виявляти і усувати помилки займаються (таблиця.).

## Схема вивчення прийому



## Схема взаємодії викладача з тими, що займаються при навчанні прийомам

Дії викладача	Дії займаються
При ознайомленні з прийомом	
Розміщує групу для кращого сприйняття показу	Розміщуються згідно вказівкам викладача
Правильно називає і показує прийом	Слухають пояснення, стежать за показом
Показує прийом в цілому і по частинам	Партнер, на якому викладач показує прийом, сприяє його виконанню
При детальному розучуванні	
Підбирає пари борців у відповідності із завданням уроку	Міняють партнерів по вказівці викладача
Розміщує пари спортсменів на килимі і указує напрям проведення прийому	Виконують вказівки викладача, проведення в думках продумувавши хід виконання прийому, орієнтуються на килимі
Розучування прийому по частинах	
Указує на послідовність дій тих, що займаються при виконанні частині прийому, що вивчається	Продумують послідовність виконання дій
Дає вказівку виконувати що вивчається частина прийому, спостерігає за правильністю виконання	Виконують частину, що вивчається прийому, дотримуючи всі вказівки викладача. Партнери сприяють виконанню прийому
Указує на помилки і дає завдання, забезпечуючи правильне виконання	Виконують завдання
Нагадує послідовність виконання всіх частин прийому	Продумують хід виконання прийому в цілому
Дає вказівку виконувати вправи, що імітують прийом в цілому, обертаючи особлива увага на основну дію що атакує	Виконують імітації прийому в цілому
Дає вказівки по виконанню прийому в цілому	Виконують прийом, оцінюючи свої дії після кожного виконання. Партнери сприяють виконанню прийому
Оцінює виконання прийому в цілому виходячи з якості виконання основної дії що атакує	Звіряють свою оцінку з оцінкою викладача
Після перших виконань прийому кожним з тих, що займаються викладач питає, які є питання	Ставлять питання
Відповідає на питання тих, що займаються уточнює основну дію атакує і найбільш важливі деталі прийому. Дає вказівка до повторного виконання прийому в цілому	Повторюють прийом, стараючись правильно виконати основну дію що атакує і добиваючись правильного виконання прийому в цілому. Партнери підсилюють опір, однеко сприяють тому, щоб прийом виходив
Ускладнює умови виконання прийому	Повторюють прийом

(підбір партнерів, виконання на місці, в русі)	
Розучування прийому в цілому	
Указує на загальну послідовність дій що займаються при виконанні прийому в цілому	Продумують послідовність дій при виконанні прийому в цілому
Дає вказівку робити вправи, що підводять, в парах, що підвищує можливості тих, що займаються виконати основну дію атакує	Виконують вправи
Нагадує послідовність дій тих, що займаються, виконують роль що атакує і атакується	Кожен продумує послідовність своїх дій
Дає вказівку виконувати вправи, що імітують основу структури прийому, що вивчається	Виконують імітації (дій, що атакує і рухів того, що атакується окремо)
Дає вказівку виконати прийом цілому	Виконують прийом, прагнучи дотримувати загальну послідовність дій. Партнери сприяють виконанню прийому
Після перших виконань, що є цілісним прийомом, викладач зосереджує увагу залишаючись на основному русі того, що атакує і дає вказівку продовжувати виконання прийому	Виконують прийом, оцінюючи свої дії після кожного виконання. Партнери сприяють виконанню прийому
Оцінює виконання прийому в цілому виходячи з якості виконання основної дії атакує	Порівнюють оцінку викладача зі своєю оцінкою го дії
Після перших виконань кожним з тих, що займаються викладач питає, які є питання	Ставлять питання
Відповідає на питання, уточнює основний рух що атакує і найбільш важливі деталі прийому. Дає вказівку продовжувати виконання прийому в цілому	Продовжують виконувати прийом дотримуючи останні вказівки дотримуючи останні вказівки викладача. Партнери сприяють виконанню прийому
Ускладнює умови виконання прийому (підбір партнера, виконання на місці в русі)	Повторюють виконання прийому з обліком ускладнення умови його проведення. Партнери підсилюють опір, проте сприяють тому, щоб прийом вийшов
При закріпленні і вдосконаленні навиків	
Ставить завдання виконувати прийом з певним захопленням	Виконують завдання. Партнери не знає зміст завдання
Ставить завдання подолати опір партнера при виконанні визначеної частини прийому (захоплення, відриву від килима і т. п.)	Виконують завдання. Партнери наростаючий опір при виконанні окремих частин прийому
Ставить завдання виконати прийом в комбінації з іншими прийомами	Виконують завдання
Ставить завдання виконати прийом різній активності партнера	Виконують завдання. Партнер згідно вказівкам тренера ступає або веде пасивну боротьбу

Для визначення причин неправильного виконання прийому боротьби слід визначити, в якій стадії його проведення відбувається помилка (підхід, відривши, основна дія того, що атакує, розворот, завершення, утримання). Так, якщо той, що займається помиляється в послідовності застосування дій або забуває деякі з них, значить, він неправильно представляє загальну структуру прийому. Усунути таку причину можна за допомогою повторного пояснення і показу прийому. Проте можуть бути випадки, коли ті, що займаються мають повне уявлення про структуру і послідовність виконання частин прийому, але при виконанні припускаються помилки, пов'язаної з невмінням діяти в певну сторону (управо або вліво).

Одній з причин появи помилки при проведенні прийому є недостатня фізична підготовленість тих, що займаються, погана координація рухів. Буває, що одна помилка викликана декількома причинами або одна причина лежить в основі декількох помилок. Тому тренери . завжди прагнуть знайти головну причину, усунувши яку можна серйозно поліпшити виконання прийому в цілому.

Фахівці з боротьби навик виконання прийому в більшості випадків формують навколо основної дії атакуючого борця. До цього є серйозні методичні підстави. Якщо що займається всі дії, окрім основного, виконує добре, значить, викладач поспішив перейти до виконання прийому в цілому (будь то при навчанні по частинах або цілісним методом). Якщо той, що займається виконує основну дію добре, але робить помилки при виконанні інших частин і деталей прийому, то усувати помилки найдоцільніше в ході виконання прийому.

У випадках, коли ті, що багато займаються повторюють одну і ту ж помилку, краще всього перервати заняття по відробітку прийому і показати правильне його виконання.

Якщо помиляються ті, що окремі займаються, то викладач спочатку приділяє увагу тим помилкам, які можуть привести до травм, потім

переходить до виправлення помилок у виконанні основної дії. Всі інші помилки усуваються в ході виконання прийомів без зупинки відробітку.

Боязнь, невпевненість і скутість тих, що займаються, бажання уникнути труднощі в навчанні при виконанні прийомів часто є причинами недоліків не тільки в техніці, але і в загальній і спеціальній фізичній підготовленості

За першопричину всіх помилок можна вважати недотримання викладачем дидактичних принципів навчання. Тому кращий засіб попередження багатьох помилок в навчанні - цілеспрямована діяльність викладача.

#### 5) Контрольні запитання.

1. Теоретико-методичні основи навчання руховим діям в усіх видах спортивної боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба, дзюдо, самбо).
2. Назвіть на які основні методи навчання їх поділяють.
3. Що належить до словесних методів, що застосовуються у спортивному тренуванні.
4. Опишіть наочні методи навчання технічним діям в спортивних видах боротьби, їх застосування та допоміжні наочні методи.
5. Назвіть дві основні групи методів практичних вправ.
6. На які етапи можна розділити процес навчання (перечисліть та опишіть кожен з них)
7. Перечисліть принципи побудови навчально-тренувального процесу та опишіть їх застосування на практиці.
8. Методика навчання техніки основним технічним діям у стійці в обраному виді боротьби.
9. Методика навчання основним технічним діям у партері в обраному виді боротьби.
10. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.
11. Технічна підготовка та її засоби у спортивних видах боротьби

## **б) Рекомендована література:**

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимп.лит., 2004. – 224 с.
2. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: АСБУ, 2012. – 96 с.
3. Гаськов А. В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск: КрасГУ, 2002. – 103 с.
4. Карелин А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации / А. А. Карелин. – Новосибирск, 2002. – 479 с.
5. Круцевич Т. Ю Теория и методика физического воспитания: учебник [для высших учебных заведений физ. воспитания и спорта] / ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – Т. 1. – 381 с.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов./ Л. П. Матвеев – К.: Олимп.лит., 1999. – 318 с.
7. Научно-методическое сопровождение подготовки спортсменов в видах спортивных единоборств: Методические рекомендации / А. О. Акопян, В. А. Панков, О. В. Жбанков, Л. А. Кулагина. – М., ВНИИФК, 2004. – 51 с.
8. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера./ Н. Г. Озолин – М.: АСТ, 2004.- 864 с.
9. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
10. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов – К.: Олимп. Лит., 2013. – 624 с.
11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера



- высшей квалификации / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
12. Практикум по спортивной психологии / Под.ред. И. П. Волкова. – СПб., 2002.
  13. Радзиевский А. Р. / Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе у женщин / А. Р. Радзиевский, З. Ю. Чочорай и др. К.: КГИФК – 1991 – 14 с.
  14. Тотоонті І. 100 лет вольной борьбе: [посібник для тренера] – Владикавказ :ОЛИМП, 2005, - 200с.
  15. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. / Л. Г. Шахлина – К.: Наукова думка, 2001. – 328 с.
  16. Enoka R. M. Neuromechanical basis of kinesiology / R.M. Enoka. – Cleveland: Human Kinetics, 1994. – 446 p.
  17. <http://ukrwrestling.com>
  18. <http://unitedworldwrestling.org/database>
  19. <http://wrestlingua.com/books>
  20. [www.ukrainejudo.com](http://www.ukrainejudo.com)
  21. [www.intjudo.eu](http://www.intjudo.eu)
  22. [www.sambo.net.ua](http://www.sambo.net.ua)
  23. [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)