ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра атлетичних видів спорту

Стельмах Ю. Ю.

Лекція № 5

Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби

з навчальної дисципліни
„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”
(спеціалізація – спортивні види боротьби)

для студентів
2 курсу
факультету ФКіС та ФПО
та факультету післядипломної та заочної освіти
рівень вищої освіти – бакалавр
спеціальності: 014 „Середня освіта (фізична культура)”,
017 „Фізична культура і спорт”

Львів
2020

План

1) Методика навчання виконання техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби. зв'язок та комбінацій у спортивних видах боротьби.

2) Основні помилки, які виникають під час вивчення техніко-тактичних дій.

3) Методика навчання виконання зв'язок та комбінацій у спортивних видах боротьби. у спортивних видах боротьби, Основні помилки, які виникають під час вивчення.

4) Основні принципи навчання :систематичності, послідовності, доступності, наочності, науковості.

5) Контрольні запитання.

Закономірності та принципи побудови навчального процесу

Принципи свідомості, активності, наочності, систематичності, доступності та міцності є загальними дидактичними принципами фізичного виховання. Займаються опановують руховими навичками на навчальних заняттях, під час тренувань. Тому застосування цих принципів при організації навчальної, тренувальної або навіть змагальної діяльності є обов'язковим.

Принцип свідомості і активності

Обов'язковою умовою організації плідних навчальних занять є інтерес займаються до спортивній боротьбі. Викладач так будує навчальний процес, щоб участь у ньому кожного з займаються було усвідомленим і активним. Заняття, побудовані тільки на емоціях, призводять до того, що учні під час тренувань намагаються уникати труднощів, не працюють систематично над оволодінням навичками.

У міру участі у навчальній роботі у займаються з'являються нові інтереси та цілі. Добре, якщо тренер так організовує справа, що самі учні поставлять питання про те, що їм необхідно здати програмні нормативи фізичної підготовленості або отримати спортивний розряд. Природним

проявом активності займаються може бути їхнє бажання стати призером або чемпіоном тих чи інших (нехай навіть невеликих) змагань.

Для реалізації принципу свідомості і активності викладач повинен:

1. Чітко поставити завдання і пояснити, в чому важливість її вирішення.
2. Вказати основні шляхи вирішення завдання.
3. Вказати, які закономірності виконання даного руху і як правильно його оцінити.
4. Вказати засоби вирішення задачі (підбір партнера, м'які мати, вага манекена, спеціальні вправи і т. П.).

В залежності від конкретної педагогічної задачі викладач може вказати тільки кінцеву мету і надати займаються самим визначити шляхи і підібрати засоби досягнення цієї мети.

Для реалізації принципу свідомості і активності слід давати займаються різні завдання, що вимагають від них самостійності, цілеспрямованості і спеціальних знань (складання характеристик майстерності окремих борців, тактичного плану сутички з конкретним супротивником, плану підвищення тренувального навантаження, прогнозу результатів змагань і т. П.).

Зовнішнім проявом успішного застосування принципу свідомості і активності є таке положення, при якому викладачеві не доводиться вживати суворих заходів для підтримання порядку в тренувальному залі. При повторенні навчального матеріалу займаються пам'ятають, що вивчали на минулих уроках, задають питання, спрямовані на розширення та поглиблення їх знань.

Викладач повинен пам'ятати, що на певному етапі навчання правильне застосування принципу свідомості і активності передбачає суворе обмеження обсягу знань, необхідних для вирішення задачі даного уроку. Надлишок відомостей про досліджуваному практичному матеріалі може не тільки не допомогти, але й зашкодити навчанню.

Принцип наочності.

Створити у займаються уявлення про прийом можна різними способами: показати кінограм або відеопоказу, показати, як це виконується іншими спортсменами; пояснити словесно, дати письмовий опис руху; провести прийом на самому займатися, надати йому можливість самому провести прийом і т. д. Деякі дані, що повідомляються кожним з цих способів, повторюються, але від цього уявлення стає багатшим. Принцип наочності здійснюється тим повніше, чим більше органів чуття займаються бере участь у сприйнятті досліджуваного предмета.

В залежності від конкретної педагогічної задачі засоби наочності застосовуються окремо, послідовно і у взаємодії. Так, при розучуванні окремих прийомів викладач може дати тільки словесне пояснення послідовності виконання прийому. Займаються, керуючись цим, повинні виконати прийом. Однак якщо недостатньо одного пояснення, викладач може полегшити завдання частковим показом прийому або іншими засобами наочності. Щоб досліджуваний матеріал був найбільш наочним, наявні засоби застосовують у комплексі. Серед додаткових засобів наочного уявлення, іноді використовують орієнтири, що допомагають правильно виконати основну структуру руху. Наприклад, щоб підвищити амплітуду кидка прогином, викладач просить спортсмена робити прийом так, як ніби їх завдання полягає в тому, щоб тренувальне опудало під час кидка увіткнути «головою» в стелю. Початок виконання кидка з таким наміром значно підвищує його амплітуду. Іншим просторовим орієнтиром при кидках підворіть є вимога, щоб кидок виконувався у вертикальній площині в межах обмеженої прямої смуги. Виконання цієї вимоги займаються робить позитивний вплив на багато сторін техніки виконання кидка підворіть. З метою своєчасного початку прийому використовують звукові сигнали: свисток або бавовна. Зупинка сутички в потрібний момент з фіксацією і аналізом важливого в методичному відношенні положення також підсилює наочність у навчанні.

Використовуючи орієнтири, що займаються отримують можливість розвивати зусилля в потрібному напрямку, контролювати їх у ході виконання і звіряти правильність за кінцевим результатом. Для створення уявлення про наростання або зниженні м'язових зусиль, про темп і ритмі виконання складних дій в боротьбі найчастіше користуються показом безпосередньо на займається.

Для здійснення принципу наочності у навчанні та вихованні необхідно:

1. Визначити, якою мірою засоби наочності можуть сприяти вирішенню загальної педагогічної завдання з урахуванням загальної підготовленості і вікових особливостей займаються.

2. Методично правильно обрати засоби наочності (послідовність їх застосування, поєднання і т. П.).

3. Сприяти всебічному сприйняттю досліджуваного предмета в такій мірі, в якій це необхідно на даному етапі навчання.

Принцип систематичності

Навчальні та тренувальні навантаження спортсменів з кожним роком стають все більше. Суміщення занять спортом з виробничим працею чи навчанням передбачає виняткову організацію і дисципліну займаються. У зв'язку з цим спортивні заняття повинні бути добре продуманими. Важливо чітко поставити перед займаються задачу, правильно вибрати засоби і методи її вирішення, запланувати конкретні результати навчання, виховання і тренування.

Здійснювати принцип систематичності в спорті - значить, перш за все, організовувати та проводити навчально-тренувальні заняття на високому науково-методичному рівні, дотримуватися раціональну послідовність у застосуванні засобів і методів фізичного виховання.

Принцип систематичності передбачає поступовість наростання труднощі. Новий навчальний матеріал повинен грунтуватися на добре засвоєному пройденому матеріалі і сприяти його закріплення й удосконаленню. Хід навчально-тренувального процесу при достатній однорідності навчальної

групи необхідно регулювати, орієнтуючись на тих, хто не встигає освоювати нове, постійно підтримуючи інтерес до занять з боку успішних спортсменів шляхом розучування додаткових варіантів і деталей досліджуваного в даний момент прийому. З відстаючими тренер повинен проводити індивідуальні заняття, спрямовані на розвиток певних фізичних якостей, розучування спеціальних вправ та ін.

У випадку, якщо постійно відстають одні й ті ж учні, їх слід перевести в іншу навчальну групу, більш відповідну їх підготовленості. Але робити це потрібно коректно, намагаючись використати загальну реорганізацію навчальних груп.

Систематичність у навчально-тренувальній роботі передбачає багаторазове раціональне повторення досліджуваних рухів. Число повторень і інтервалів між ними повинна відповідати можливостям що займаються, педагогічним завданням і вимогам, що пред'являються до спортсменів.

Зовнішнім проявом успішного здійснення принципу систематичності є хороша успішність займаються, їх бажання розучувати новий навчальний матеріал.

Для успішного здійснення принципу систематичності необхідно:

1. Дати займаються комплексне уявлення про знання, уміння і навичках по періодах навчання.
2. Весь навчальний матеріал об'єднати в систему, легко розділяється на частини.
3. Планувати вивчення даної системи відповідно до особливостей займаються, умовами їх навчання, роботи, чергуючи періоди напруженої діяльності по засвоєнню навчального матеріалу з періодами його закріплення (повторення), участі у змаганнях.
4. Стежити за тим, щоб кожна конкретна педагогічна задача була складовою частиною серії педагогічних завдань на певний період навчання.
5. Враховувати результати навчальної роботи.
6. Забезпечувати регулярність занять.

Принцип доступності

Основне призначення принципу доступності - допомогти своєчасно засвоїти передбачений програмою матеріал. У тих випадках, коли навчальний матеріал легко розділяється на частини (як при вивченні основ техніки), його розподіл за принципом «від простого до складного», «від легкого до важкого», «від відомого до невідомого» забезпечує доступність у навчанні.

При вивченні основ техніки згідно класифікації принцип доступності використовується в основному по відношенню до займаються, не засвоюється програму, прийнятну для більшості. У практиці такі тимчасові невдачі зустрічаються. Для деяких займаються важким виявляється такий навчальний матеріал, який легко засвоюють інші. Тому встигаючі в даний момент можуть виявитися відстаючими при подальшому навчанні.

Причиною такого явища може бути недостатня фізична підготовленість, слабка координація рухів, порушення послідовності в навчанні та ін.

У ході вивчення основ техніки багато займаються відчувають труднощі при переході від одного розділу техніки до іншого, не має елементів позитивного переносу навичок (як при переході від кидків підворіть до кидків прогином). Труднощі такого роду відомі заздалегідь. Тому, наприклад, у міру наближення до занять з вивчення кидків прогином необхідно приділяти більше уваги виконанню різних вправ для моста.

Виникнення труднощів у навчанні в цих випадках слід розглядати як методичну помилку тренера. Дещо по-іншому принцип доступності здійснюється при вивченні таких розділів боротьби, для засвоєння яких необхідно попередньо засвоїти певний комплекс спеціальних навичок, що забезпечує остаточний успіх у вивченні даного розділу в цілому (при вивченні тактики і складних розділів техніки). Подолати такого роду труднощі можна за допомогою ретельного відпрацювання елементів, що становлять складний рух, виконання вправ, що підводять і моделювання

певних умов. Тренерам необхідно пам'ятати, що вправи надмірної труднощі часто бувають основною причиною серйозних травм.

Якщо займаються занадто легко засвоюють новий матеріал, то це не сприяє організації плідної навчального процесу. Учні проявляють неуважність, недбало виконують прийоми і т. Д. Як надмірно важке, так і занадто легке завдання може знизити активність і цілеспрямованість спортсменів. Потрібно так розподілити матеріал, щоб він був доступний для даної групи і при цьому займаються проявляли високу активність.

Для успішного здійснення принципу доступності необхідно:

1. Підбирати навчальний матеріал відповідно до навчальних програм і нормативних вимог.

2. Враховувати індивідуальні особливості займаються і специфіку засвоєння нового матеріалу даної навчальною групою.

3. Правила принципу доступності «від простого до складного», «від відомого до невідомого», «від легкого до важкого» дотримуватися таким чином, щоб не знижувати ініціативи займаються та його інтересу до занять.

Принцип міцності

Здатність займаються закріплювати засвоєні знання, уміння і навички покладена в основу дидактичного принципу міцності. Кожен навчальний матеріал повинен бути засвоєний і закріплений, інакше надалі його не можна буде розширити і вдосконалити.

Поетапне закріплення рухових навичок особливо важливо при засвоєнні основних рухів борця (прогином, підворіть, обертанням). Новачок і майстер спорту виконують ці рухи по-різному. Це залежить від запасу сил, витривалості, впевненості, вміння багаторазово приблизно однаково повторити рух. Тому принцип міцності припускає поетапне закріплення матеріалу в ході навчального процесу.

Мистецтво тренера полягає в умінні підібрати комплекс по можливості різноманітних вправ, що сприяють закріпленню засвоєного навику. Недостатньо закріплений навик може почати турбуватися при переході до

вивчення більш складних рухів. Незвичайна обстановка, взаємодія з незнайомими партнерами різної підготовленості та різного ваги - все це фактори, що руйнують навички і в той же час специфічний засіб їх закріплення.

Особливою формою збивають факторів є захисні або контратакуючі дії партнера. Тому найбільш дієвим засобом закріплення навичок є навчальні, навчально-тренувальні та тренувальні перейми і змагання.

До факторів, що не сприяють закріпленню навичок, слід віднести відсутність послідовності в навчанні, стомлення займаються, відсутність у них інтересу до даного навчального матеріалу та ін. Успіх здійснення принципу міцності залежить від дотримання всіх дидактичних принципів.

Тренеру необхідно пам'ятати, що принцип міцності, заснований на здатності займаються закріплювати набуті навички, однаково поширюється і на закріплення неправильно засвоєних навичок. Тому важливо перш, ніж приступати до вправ, що сприяє закріпленню навичок, переконатися, що ці навички є необхідними, доцільними і правильними.

Для успішного здійснення принципу міцності необхідно:

1. Переходити до вивчення нового матеріалу тільки тоді, коли добре засвоєно попередній.

2. Вміти урізноманітнити заняття на етапі засвоєння даного навчального матеріалу, з тим щоб закріплення його не зводилося до простого повторення.

3. Використовувати раніше вивчені навички з позитивним перенесенням на досліджувані в поєднаннях з підводять вправами і т. Д.

4. Поступово ускладнювати умови виконання вправ (трудність, тривалість, інтенсивність і т. П.).

Вміле комплексне застосування дидактичних принципів у навчанні - це головне в професійній майстерності тренера по боротьбі. Приступаючи до навчання, викладач повинен грунтовно переконатися, що даний навчальний матеріал буде своєчасним і посильним для групи займаються.

Як правило, навчання боротьбі (і тим більше початкове) проводиться з групою 12-15 чоловік. Займаються не повинні відчувати на собі посилений вплив якого-небудь дидактичного принципу. Але бувають випадки, коли викладач повинен вибірково підсилити дію того чи іншого принципу при вирішенні педагогічного завдання. Позитивний результат дії дидактичних принципів завжди проявляється в їх єдності. Якщо займаються успішно опановують техніку, значить, вони свідомо і досить активно вивчають матеріал, а їх тренер наочно, в певній системі і доступно викладає його.

Виконуючи традиційну програму занять і застосовуючи необхідні методи навчання з дотриманням відповідних дидактичних принципів, тренер може передбачити будь-які труднощі в засвоєнні матеріалу і своєчасно допомогти своїм вихованцям. Так, на першому році навчання займаються бувають недостатньо дисциплінованими та уважними, тому слід приділяти більше уваги показу і поясненню.

Ті чи інші дидактичні принципи в різні періоди навчання застосовуються в більшій чи меншій мірі. На окремих заняттях першого і другого років навчання основна увага доводиться приділяти дотриманню принципів свідомості і активності займаються. Іноді при початковому навчанні значна частина уроку відводиться здійсненню принципу доступності (звичайно, у взаємодії з принципом систематичності). Принцип міцності фактично забезпечується всім ходом правильно організованого педагогічного процесу.

Якщо тренер свідомо обрав для вивчення матеріал підвищеної труднощі, то він, насамперед, повинен бути впевнений, що цей матеріал доступний. Труднощі навчального матеріалу можна значно знизити, якщо приділити більше уваги принципом наочності і застосуванню спеціальних вправ, що підводять. Якщо в ході навчально-тренувального процесу тренер зауважив, що досліджуваний матеріал засвоюється з працею, він повинен проявити більше турботи про дотримання принципу доступності.

Паралельно з навчанням викладач постійно займається виховною роботою.

Контрольні запитання

1. Загальне та різне в поняттях навчанні та тренуванні.
2. Що являють собою поняття: знання, вміння, навички.
3. Фізіологічне обґрунтування етапів формування досвіду.
4. Принципи побудови навчального процесу.
5. Засоби і методи повідомлення знань.
6. Засоби і методи вдосконалення розумових умінь.
7. Засоби і методи оволодіння рухом.
8. Засоби і методи вдосконалення рухових умінь.
9. Засоби і методи вдосконалення функціональних можливостей.
10. Засоби і методи вдосконалення діяльності в програмованих видах спорту.
11. Засоби і методи вдосконалення діяльності в ситуаційних видах спорту.
12. Принципи планування програмного змісту на етапі базової технічної підготовки.
13. Принципи планування програмного змісту на етапі базової технічно-тактичної підготовки.
14. Принципи планування програмного змісту на етапі базової тактико-технічної підготовки.
15. Принципи планування програмного змісту на етапі базової тактичної підготовки.
16. Принципи планування програмного змісту на етапі індивідуально-групової технічно-тактичної підготовки.
17. Принципи планування програмного змісту на етапі індивідуально-групової тактико-технічної підготовки.
18. Принципи планування програмного змісту на етапі індивідуально-групової тактичної підготовки.
19. Принципи планування програмного змісту на етапі автономної підготовки.

Рекомендована література:
Основна:

1.Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо / А. Ф. Алексєєв. – Харків, 2013. – 56 с.
2.Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – Киев : Олимп.лит., 2004. – 220 с.
3. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.І. Шандригось, В. В. Яременко, М. В. Латишев, Р. В. Первачук, В. Ю. Чікало. – Київ : АСБУ, – 2019. – 104 с.
4.Гаткин Е. Я. Все о самбо / Е. Я. Гаткин. – Москва : АСТ: Астрель; Владимир : ВКТ, 2008. – 349 с.
5.Греко-римская борьба : учеб. для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Шулика Ю. А. [и др.]. – Ростов на Дону : Феникс, 2004. – 800 с.
6.Дзюдо. Система и борьба : учеб. для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Шулика Ю. А. [и др.]. – Ростов на Дону : Феникс, 2006. – 800 с.
7.Новиков А. А. Основы спортивного мастерства : монография / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, 2012. – 256 с.
8.Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посіб.] / А. І. Пістун. – Львів : Тріада плюс, 2008. – 862 с.
9.Подливаев Б. А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10–12 лет) / Подливаев Б. А., Григорьев А. В. – Москва : Советский спорт, 2012. – 528 с.
10. Харлампиев А. А. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых / Харлампиев А. А., Харлампиева Н. Н.. – Москва : ФАИР, 2007. – 432 с.
11. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 368 с.
12. Шестаков В. Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – Москва : Советский спорт, 2011. – 448 с.

Допоміжна:

1.Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2.Гриньків М. Я. Вегетативна регуляція серцевого ритму при фізичних навантаженнях / М. Я. Гриньків // Клінічна і спортивна фізіологія : матеріали міжнар. конф. – Львів, 2002. – С. 56.
3.До питання оцінки фізичної підготовленості борців вільного стилю. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти / Шандригось В. І., Яременко В. В., Первачук Р. В., Латишев М. В. // Матеріали І Всеукр.

електорон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 17 травня 2018 р.) / ред. Г.В. Коробейніков, В.О. Кашуба, В.В. Гамалій. – Київ : НУФВСУ, 2018. – С. 82–84.
4. Дымов Я. М. От боли голос хрипнет / Я. М. Дымов. – Киев : Логос, 2006. – 320 с.
5. Загура Ф. Вплив елеутерококу на функціональний стан борців у тренувальному мікроциклі / Федір Загура // Фізична культура, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Вінниця, 2000. – С. 92–93.
6. Загура Ф. І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 154–157.
7. Загура Ф. І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів : дис… канд. наук з фіз. виховання та спорту / Загура Ф. І. – Львів, 2007. – 180 с.
8. Загура Ф. 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.
9. Использование комбинированных разновысоких плинтов в подготовке девушек-тяжелоатлеток 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.
10. 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.
11. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
12. 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.
13. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 86 с.
14. Куцериб Т. М. Вступ у спортивну морфологію. Фізичний розвиток, конституція та пропорції тіла спортсменів : лекція / Куцериб. Т. М. – Львів, 2020. – 22 с.
15. Куцериб Т. М. Вступ у спортивну морфологію. Фізичний розвиток спортсменів і методи його оцінювання : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2020. – 15 с.
16. Куцериб Т. М. Конституція, пропорції тіла і їх значення у спортивному відборі : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2020. – 10 с.

17. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 14 с.
18. 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.
19. 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.
20. 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.
21. 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.
22. 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 ІІІ Всеукр. морф. наук, конф. – Дніпропетровськ, 2006. – С. 49–50.
23. Музика Ф. В. Динамічна анатомія : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 12 с.
24. Музика Ф. В. М'язова система : лекція / Музика Ф. В., Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 10 с.
25. Музика Ф. В. Нервова система. Спинний мозок : лекція / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. - Львів. 2020. - 10 с.
26. 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.
27. 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.
28. Руденко Р. Відновлення спеціальної працездатності кваліфікованих борців та важкоатлетів у передзмагальному мезоциклі / Романна Руденко // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2007. – № 2/3. – С. 136–139.
29. 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.

30. Стельмах Ю. Ю. Изменения психофизиологического состояния женщин-борцов высокой квалификации в динамике менструального цикла / Ю. Ю. Стельмах // ППМБПФВС. – 2012. – № 12. – С. 127–131.
31. 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.
32. Стельмах Ю. Зміни психоемоційного стану спортсменок-борців у динаміці овaріально-менструального циклу / Юлія Стельмах // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 91–95.
33. 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.
34. 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.
35. 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.
36. 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.
37. Частота травми голови та обличчя залежно від виду спорту, механізм та профілактика / Є. Н. Приступа [та ін.] // Клінічна хірургія. – 2017. – № 10(906). – С. 70–73.
38. Фізіологічні і метаболічні прояви адаптації у студентів-спортсменів на дозовані силові навантаження / Музика Ф. В. [та ін.] // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах : тези доп. Міжнар. конф. – Запоріжжя, 2000. – С. 175–177.
39. Яремко Є. О. Адаптаційні можливості спортсменів на анаеробні навантаження / Є. О. Яремко, М. Я. Гриньків, Є. М. Голубій // Фізіологічний журнал. – 2002. − Т. 48, № 2. – С. 184.
40. 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.
41. 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
42. 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
43. Model characteristics of sensorimotor reactions andspecific perceptions of trained wrestlers / R. Pervachuk, Yu. Tropin, V. Romanenko, A. Chuev // Slobozans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik. – 2017. – №5(61). – P. 72–74

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Стельмах Ю. Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменок, що спеціалізуються у спортивній жіночій боротьбі [Електронний ресурс] / Ю. Ю. Стельмах, Л. М. Балушка // Спортивна наука України. – 2016. – № 1(71). – С. 60–64. – Режим доступу : http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/419/403
2. 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.
3. http://judo.in.ua
4. http://wrestlingua.com
5. www.judoinfo.kiev/ua
6. www.sportpedagogi/jrg.ua
7. http://ukrwrestling.com
8. http://unitedworldwrestling.org/database
9. http://wrestlingua.com/books
10. www.ukrainejudo.com
11. www.intjudo.eu
12. www.sambo.net.ua
13. www.sambo-fias.org
14. http://www.noc-ukr.org/
15. http://www.olympic.org/