

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ЗАГАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ОСНОВНИМ
ТЕХНІЧНИМ ДІЯМ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ ВИХОДЯЧИ ІЗ ЗАВДАНЬ
ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»

Виконала: студентка 2 курсу,
групи FKS1-M17
спеціальності 017 Фізична культура спорт
Кіт Тетяна Орестівна
Керівник: Юрчишин Ю. В. кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Мазур В. А. кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, старший
викладач

Кам'янець-Подільський – 2018 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ ІЗ ВРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ ВИМОГ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	7
1.1 Загальна характеристика технічної підготовки борців вільного стилю, як один із чинників успішного виступу на змаганнях	8
1.2 Загальна характеристика тактичної підготовки борців вільного стилю, як один із чинників успішного виступу на змаганнях	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	36
2.1 Методи дослідження	36
2.2 Організація дослідження.....	42
РОЗДІЛ 3. СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ТЕХНІЧНОЇ, ТАКТИЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ ВРАХОВУЮЧИ ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	44
3.1 Особливості навчально-тренувального процесу та підготовка висококваліфікованих єдиноборців до умов змагальної діяльності	44
3.2 Загальна характеристика Навчальної програми з вільної боротьби (чоловіки, жінки) для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та СНЗСП.....	50
3.3 Ігровий метод та особливості його використання для вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю.....	53
3.4 Зміна показників загальної та спеціальної фізичної підготовки учнів ДЮСШ груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання впродовж річного циклу підготовки	62
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕЛЕР	81

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ДЮСШ	–	дитячо-юнацька спортивна школа
МСК	–	максимальне споживання кисню
СДЮСШОР	–	спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву
СНЗСП	–	спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву
ТТД	–	техніко-тактична дія
ЧСС	–	частота серцевих скорочень
ШВСМ	–	школа вищої спортивної майстерності

ВСТУП

Актуальність теми. Методика початкової техніко-тактичної підготовки єдиноборців повинна вдосконалюватися на основі дослідження змагальної діяльності та майстерності провідних спортсменів, тобто з дотриманням принципу первинності змагань і вторинності тренувального процесу (А. Д. Адирхаєв, 1993).

В останні роки відбуваються істотні зміни в змісті змагального поєдинку, регламенті змагань, змінилось уявлення про методику підготовки висококваліфікованих спортсменів. Так, в сучасній боротьбі скоротився час сутички, процес єдиноборства став проходити активніше й агресивніше. Це вимагає від борців якнайшвидшого вирішення техніко-тактичних завдань і застосування ефективних атакуючих комбінаційних дій. Разом з тим, спостерігаються і негативні тенденції: звуження змагального технічного арсеналу і збіднення тактики поєдинків.

Крім того, на думку провідних фахівців, існуюча методика навчання все ще недостатньо враховує вимоги сучасної боротьби (В. Л. Волков, 2000). Це негативно позначається на зростанні спортивної майстерності борців і визначає актуальність даного дослідження.

Мета дослідження – визначити рівень оволодіння основними технічними прийомами та тактичними діями юних борців вільного стилю першого року навчання у групах спеціалізованої базової підготовки в ДЮСШ, виходячи із умов змагальної діяльності та рівня їх загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу літературних джерел визначити сучасні підходи до вдосконалення методики навчання основним технічним прийомам та тактичним діям у вільній боротьбі.

2. Визначити стан технічної та тактичної підготовки юних борців вільного стилю першого року навчання у групах спеціалізованої базової підготовки в ДЮСШ.

3. Визначити стан загальної та спеціальної фізичної підготовки юних борців вільного стилю першого року навчання у групах спеціалізованої базової підготовки в ДЮСШ.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний юних борців вільного стилю першого року навчання у групах спеціалізованої базової підготовки в ДЮСШ.

Предмет дослідження – сукупність засобів і методів навчання юних борців техніці і тактиці вільної боротьби у відповідності до сучасних вимог змагальної діяльності.

Методи дослідження: загальнонаукові методи дослідження (аналіз, узагальнення та систематизація наукових літературних джерел), педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування), соціологічні методи дослідження (анкетування), методи математичної статистики.

Наукова новизна:

- теоретично обґрунтовано особливості методики навчання основних технічних прийомів юних єдиноборців;
- визначено напрями вдосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки юних борців вільного стилю.

Практичне значення одержаних результатів. Висновки та основні положення дослідження спрямовані на підвищення якості підготовки борців різної кваліфікації. Безпосереднє прикладне значення полягає в розробці та впровадженні теоретично обґрунтованої та експериментально апробованої методики навчання в систему початкової підготовки учнів ДЮСШ.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 25 квітня 2018 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 89 сторінках, з яких 80 основного тексту, що містить 5 таблиць та один рисунок. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків та зі списку 72 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу літературних джерел визначили загальні особливості підготовки юних борців вільного стилю першого року навчання у групах попередньої базової підготовки із врахуванням сучасних вимог змагальної діяльності.

Результати теоретичного дослідження свідчать про важливість вже на початкових етапах навчання юних єдиноборців особливу увагу приділяти навчанню та вдосконаленню основних технічних прийомів та тактичних дій. Виходячи із особливостей Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю [36, с. 28-29] на вивчення та вдосконалення теоретичної підготовки впродовж першого року навчання у групах попередньої базової підготовки виділено 16 годин, на загальну фізичну підготовку – 164 години, на спеціальну фізичну підготовку – 70 годин, на техніко-тактичну підготовку – 128 годин, на психологічну підготовку автори програми виділили – 20 годин, на змагальну підготовку – 24 години, здача контрольних нормативів – 14 годин, час, який відведений на засоби відновлення та рекреацію складає – 18 годин, лікарський контроль – 10 годин, загальна кількість годин яка виділена на усі види підготовки складає 468.

У відсотковому відношенні на загальну фізичну підготовку виділено – 35 % , на спеціальну фізичну підготовку – 15 % й на техніко-тактичну підготовку – 28 %, на усіх інші види підготовки разом виділено – 22 %. З вищевказаного можна дійти висновку, що під час першого року навчання у групах попередньої базової підготовки особливе місце відведене на розвиток фізичних якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей), спеціальних фізичних якостей, які притаманні для вільної боротьби та техніко-тактичній підготовці.

2. Методологічною основою аналізу змагальних поєдинків і тренувального процесу слугували роботи провідних фахівців [1, с. 2-4], що розглядають спорт з позицій теорії діяльності. Відповідно до цієї теорії, змагання є первинним і головним компонентом підготовки, а тренування – це, вторинний компонент, який слугує засобом підготовки до змагань. Вивчення досвіду роботи тренерів, а також аналіз існуючих методичних розробок свідчать про те, що методика початкового навчання та тренування відстає від сучасних вимог і не досить відповідає завданням сьогодення. Досить часто розучуються поодинокі атакуючі дії (прийоми) із нерухомим партнером або із партнером, який недостатньо активний, таким же чином здійснюється вивчення дій захисту, засвоєння контратакуючих прийомів.

За минулі роки відбулися зміни в змісті змагальної сутички, регламенті змагань; змінилися уявлення про особливості навчання дітей складним тактико-технічним діям, про методику підготовки спортсменів. В сучасній боротьбі скоротився час сутички, процес боротьби став проходити швидше і активніше, заохочуються безперервні атакуючі дії, а за ведення пасивної боротьби можливі покарання. Все це вимагає від борців миттєвого вирішення техніко-тактичних завдань і застосування певних атакуючих комбінаційних дій, до яких вони в процесі початкового навчання не були підготовлені, а атакуючі поодинокі прийоми успіху не приносять.

3. Невід’ємною частиною підготовки висококваліфікованого борця вільного стилю є відповідний рівень розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки. Це база, без якої не можливе вивчення та вдосконалення усіх різновидів технічних та тактичних дій у сучасній вільній боротьбі. Тому саме третє завдання нашого дослідження полягало у визначенні стану загальної та спеціальної фізичної підготовки юних борців вільного стилю першого року навчання у групах спеціалізованої базової підготовки в ДЮСШ впродовж річного циклу підготовки.

Для вияву рівня загальної фізичної підготовки використали тестові випробування такого спрямування: біг 10 метрів (характеризує швидкість, як незалежний компонент швидкісних якостей); човниковий біг 4x9 метрів

(характеризує координацію у циклічних локомоціях; стрибок у довжину з місця (характеризує рівень розвитку вибухової сили м'язів нижніх кінцівок; підтягування на перекладині (характеризує рівень розвитку сили верхнього плечового поясу, а саме двоголового м'язу плеча); присідання за 20 секунд (вибухова сила м'язів нижніх кінцівок); утримання кута 90 градусів із положення вису (статична сила м'язів черевного пресу); лазіння по канату без допомоги ніг 5 метрів (характеризує рівень розвитку сили верхнього плечового поясу).

Щодо тестових випробувань для вияву рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості то зупинилися на наступних: забігання навколо голови 10 разів (сила м'язів шиї та гнучкість хребтового стовпа); гнучкість міст (гнучкість хребтового стовпа); переверот із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів (сила м'язів шиї та гнучкість хребтового стовпа).

Досліджуючи показники загальної та спеціальної фізичної підготовки юних борців груп попередньої базової підготовки дозволили зробити висновок, що за цими показниками сформована вибірка була однорідною.

Висновок ґрунтувався на отриманих даних про коефіцієнт варіації – V , який складав не більше 20 %, що свідчить про однорідність сформованих за досліджуваними показниками вибірок.

Дослідження проводили впродовж річного циклу підготовки юних борців вільного стилю вагової категорії 52 кг у групі першого року навчання попередньої базової підготовки.

Дані, які отримали у ході дослідження засвідчили, що із семи показників, які характеризують рівень розвитку загальної фізичної підготовленості суттєво покращилися три: підтягування на перекладині, зміна склала 31,82 % ($p < 0,001$); присідання за 20 секунд – 14,69 % ($p < 0,01$); утримання кута 90 градусів – 22,08 % ($p < 0,01$).

В інших чотирьох тестових випробуваннях: човниковий біг 4x9 метрів, біг 10 метрів, стрибок у довжину з місця, лазіння по канату без допомоги ніг, зміни були позитивними у межах від 2,39 % до 6,04 % ($p < 0,05$ та $p < 0,01$) й характеризувалися лише певною тенденцією до покращення.

Щодо показників, які характеризують рівень розвитку спеціальної фізичної підготовки то тут необхідно відмітити наступне. Тестове випробування «Забігання навколо голови 10 разів» характеризувалося лише певною тенденцією до покращення, зміна склала 8,24 % ($p < 0,01$). Це саме стосується й тестового випробування «Переворот із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів» в якому зміна була 7,63 % ($p < 0,01$). Щодо тестового випробування, яке характеризує рівень розвитку гнучкості хребтового стовпа то тут зміна була 5,65 % ($p < 0,05$).

Вищезазначене свідчить, що загальна та спеціальна фізична підготовка впродовж річного циклу підготовки юних борців 1-го року навчання, які займаються в групах попередньої базової підготовки в ДЮСШ (вагова категорія до 52-х кг) знаходиться на середньому рівні розвитку, а це у свою чергу безпосередньо пов'язано із оволодінням учнями попередньої базової підготовки основними технічними прийомами та тактичними діями вільної боротьби.

Перспективи подальших досліджень передбачають пошук нових засобів та методів вдосконалення фізичної, технічної та тактичної підготовки й дослідження особливостей кореляційних зв'язків між ними.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адирхаєв С.Г. Управління тренувальним процесом на етапі передзмагальної підготовки з врахування змагальної діяльності у спортивній боротьбі: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Український державний університет фізичного виховання і спорту. Київ, 1993. 24 с.

2. Алферова Т. В., Сиротин О. А. Оценка функциональной подготовленности борцов. Спортивная борьба. Ежегодник. 1980. С. 53-55.

3. Алиханов И. И. Биомеханические основы техники спортивной борьбы. Теория и практика физ. культуры. 1984. Выпуск 12. С. 8-10.

4. Ананченко К. В. Пути совершенствования специальной выносливости борцов высокого класса. Спортивные единоборства: Теория, практика и перспективы развития. Электронная научная конференция. Харьков, 2004. С. 8-10.

5. Бойко В.Ф. Структура і діагностика спеціальної витривалості кваліфікованих борців (на матеріалі вільної боротьби): автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. КДІФК. Київ, 1993. 24 с.

6. Бойко В. Ф. Сучасні аспекти індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту. 2007. Випуск 10. 17 с.

7. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. Киев: Олимпийская литература, 2004. 225 с.

8. Бойченко С.Д. Теоретические и методические основы специализированной подготовки в единоборствах на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис... док. пед. наук: 13.00.04. Академия физического воспитания и спорта республики Беларусь. Минск, 1993. 46 с.

9. Волков В. Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. Киев: Нора-принт, 2000. 64 с.

10. Волков В.Л. Комплексный контроль базовой подготовленности юных борцов вольного стиля: дис... кандидата наук по физ. восп. и спорту: 24.00.01.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. Киев, 2000. 176 с.

11. Волков Н. И., Шиян В. В. Анаэробные возможности дзюдоистов и их связь с показателями соревновательной деятельности. Теория и практика физической культуры. 1983. Выпуск 3. С. 23-25.

12. Волков Н. И. Тесты и критерии для оценки выносливости спортсменов. Москва: ГЦОЛИФК, 1989. 44 с.

13. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: дис... д-ра биол. наук в форме науч. доклада. Москва, 1990. 101 с.

14. Гаськов А. В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах. Улан-Удэ: Изд-во Бурят, гос. ун-та, 2000. 271 с.

15. Гуска М. Б., Арзютов Г. М., Масенко Л. В. Динаміка функціонального стану єдиноборців в процесі споживання адаптогенів на передзмагальному етапі підготовки. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт: зб. наукових праць. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2005. Випуск 2. С. 90-99.

16. Гулгенов Ц. Б., Сагалеев А. С., Балдаев К. В. Тренировка борцов вольного стиля (узловые вопросы подготовки спортсменов различной квалификации). Улан-Удэ: Изд-во Бурят, гос. ун-та, 2001. 144 с.

17. Дадаян А.Д. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Российская государственная академия физической культуры. Москва, 1996. 26 с.

18. Данько Г. В. Особливості контролю за станом спеціальної працездатності борців на етапі безпосередньої підготовки до змагань. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. Харків: ХДАДІ, 2004. Випуск 3. С. 3-9.

19. Данько Г. В. Влияние отдельных тренировочных нагрузок на состояние специальной работоспособности борцов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. Выпуск 5. С. 9-13.

20. Дахновский В. С., Ишмухамедов А. А., Чубаров М. М. Повышение специфичности применяемых средств. Спортивная борьба. Ежегодник. 1984. С. 48-49.

21. Дахновський В. С., Лещенко С. С. Підготовка борців вищого класу. Київ: Здоров'я, 1989. 189 с.

22. Дашиноубоев В.Д. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на современную методику тренировки борцов вольного стиля: автореф. дис...д-ра пед. наук: 13.00.04. Восточно-сибирский государственный технологический университет. Санкт-Петербург, 2000. 46 с.

23. Евдокимов Е. И., Владимирова О. Н. Повышение физической работоспособности при помощи комплексного воздействия. Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах. Запоріжжя, 2000. С. 127-128.

24. Журавель А. В., Закорко И. П., Скирта Р. И. Изучение состава технических действий в дзюдо на современном этапе его развития. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2003. Выпуск 2. С. 47-53.

25. Езан В. Г. Особливості тактичної підготовки борців вищої кваліфікації з врахуванням індивідуального стилю. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. Харків, 2008. Випуск 1. С. 13-18.

26. Ивлев В. Г., Новиков А. А., Дахновский В. С. К вопросу о повышении надежности технико-тактического мастерства борцов высокого класса. Спортивная борьба: Сборник информационно-методических материалов. 1990. Выпуск 2. С. 4-6.

27. Игуменов В. М., Пилюян Р. А., Туманян Т. С. Понятие «модель спортивного мастерства», его научный и практический смысл. Теория и практика физической культуры. 1986. Выпуск 9. С. 24-26.

28. Игуменов В.М. Теоретико-методические основы системы многолетней тренировки борцов высшей квалификации и пути повышения эффективности их

подготовки в институтах физической культуры: автореф. дис... док. пед. наук: 13.00.04. Москва, 1992. 71 с.

29. Калмыков С. В., Сагалеев А. С., Дагбаев Б. В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. Улан-Удэ: Изд-во Бурят, гос. ун-та, 2007. 204 с.

30. Каражанов Б. К., Сариев К. С., Шиян В. В., Влияние анаэробных нагрузок на динамику показателей работоспособности квалифицированных дзюдоистов. Теория и практика физической культуры. 1991. Выпуск 4. С. 19-20.

31. Каражанов Б. К. Медико-биологические и психологические особенности спортивной борьб. Алма-Ата: Каз. ИФК, 1985. 88 с.

32. Карелин А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов: автореф. дис... док. пед. наук: 13.00.04. Государственная академия физической культуры имени П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2002. 46 с.

33. Карелин А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Новосибирск, 2002. 479 с.

34. Керимов Ф. А. Психофизиологические особенности, формирование технико-тактических действий борцов. Спортивная борьба. Ежегодник. 1984. С. 35-36.

35. Коленков О.В. Моделювання спеціальної фізичної підготовленості борців високої кваліфікації в заключному макроциклі на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. НУФВСУ. Київ, 2007. 20 с.

36. Латишев С. В., Шандригось В. І. Вільна боротьба: чоловіки, жінки: [навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю]. Київ: АСБУ, 2011. 95 с.

37. Латишев С.В. Спеціальна силова підготовка та засоби її контролю у річному циклі тренування кваліфікованих борців: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. ЛДІФК. Львів, 2004. 19 с.

38. Малинский И. И. Компоненты аэробной производительности квалифицированных борцов, как фактор индивидуализации их подготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ (ХХП), 2000. Выпуск 2. С. 43-48.

39. Мартыненко И., Шадрин В. Совершенствование специальной выносливости у квалифицированных борцов вольного стиля. Wychowanie fizyczne i sport / VI Międzynarodowy Kongres Naukowy Współczesny Sport Olimpijski I Sport dla Wszystkich. Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN. Warszawa, 6-9 czerwca 2002. Tom. XLVI. Supplement Nr1. Część 2. Czerwiec 2002. P. 151-152.

40. Матвеев С. Ф. Тренування в дзюдо. Київ: Здоров'я, 1985. 90 с.

41. Матвеев С. Ф., Фетисов В. И., Бойко В. Ф. та ін. Управління підготовкою олімпійців у спортивній боротьбі з врахуванням структури змагальної діяльності. Київ: КДІФК, 1993. С. 164-166.

42. Медведь А. В. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде. Теория и практика физической культуры. 2002. Выпуск 6. С. 31.

43. Медведь А. В., Шахлай А. М., Медведь А. А. Совершенствование годичного цикла подготовки борцов высокой квалификации. Мир спорта. Минск, 2009. Выпуск 1. С. 3-6.

44. Нелюбин В. В., Карелин А. А. Этапные изменения правил соревнований и их влияние на различные методические аспекты подготовки борцов. Научные исследования и разработки в спорте: [Вестник аспирантуры]. Санкт-Петербург. СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. Выпуск 11. С. 142-146.

45. Новиков А. А., Чуйко Ю. И. На что делать упор в подготовке олимпийцев. Спортивная борьба. Ежегодник. 1984. С. 69-70.

46. Новиков А. А., Акопян А. О., Сапунов Г. А. Основные принципы планирования подготовки сборных команд СССР в спортивной борьбе. Научно-спортивный вестник. 1985. Выпуск 6. С. 20-25.

47. Новиков А. А., Дахновский В. С., Матвеева Э. А. Совершенствование методики тренировки в видах единоборств. Научно-спортивный вестник. 1987. Выпуск 1. С. 12-16.

48. Новиков А. А., Катулин Н. А., Чудинов В. И. Соотношение факторов, определяющих развитие единоборств с СССР в связи с возрастной динамикой спортивных достижений. Научно-спортивный вестник. 1987. Выпуск 6. С. 3-6.

49. Новиков А. А. Система тренировки в связи с требованиями соревновательной деятельности. Красноярск: FILA. 1997. С. 48-54.

50. Оленик В. Г., Рожков П. А. Специфика мастерства борцов различных манер ведения поединка. Спортивная борьба. Ежегодник. Москва: Физкультура и спорт, 1984. С. 8-11.

51. Олзоев К. С., Геселевич В. А. Показатели стиля спортивной деятельности борца. Спортивная борьба. Ежегодник. Москва: Физкультура и спорт, 1983. С. 59-60.

52. Перванчук Р. В., Сибіль М. Г. Внесок різних систем енергозабезпечення організму в підготовку спеціальної працездатності борців вільного стилю. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2013. Выпуск 3. С. 99-102.

53. Первачук Р. В., Сибіль М. Г., Загура Ф. І. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців. Молода спортивна наука України: [зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту]. Львів, 2012. Выпуск 3(47). С. 45-52.

54. Петрунев А. А., Вишневикий В. А., Мороз В. В. та ін. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Москва: Физкультура и спорт, 1989. 194 с.

56. Пилоян Р. А. Индивидуализация подготовки борцов с учетом особенностей их мотивации. Спортивная борьба. Ежегодник. Москва: Физкультура и спорт, 1983. С. 14-17.

55. Пилоян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: автореф. дис... док. пед. наук: 13.00.04. Москва: 1985. 50 с.

56. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в 2015 г.
57. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в 2015 г.
58. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. Київ: Здоров'я, 1980. 336 с.
59. Петров Р. В. Борьба и цивилизация. Красноярск: FILA, 1997. С. 41-47.
60. Попова О. Я. Биохимический контроль в спортивной борьбе. Спортивная борьба. Ежегодник. Москва: Физкультура и спорт, 1982. С. 78-79.
61. Рудницкий В. И., Мисюк Г. Ф., Нижибицкий Н. Н. Борьба классического стиля. Минск: Полымя, 1990. 149 с.
62. Рыбалко Б. М., Шаклай А. М. Интенсификация учебно-тренировочного процесса в связи с изменениями регламента соревнований по борьбе. Спортивная борьба. Ежегодник. 1986. С. 49-53.
63. Саганов О.Н. Методика обучения слитным атакующим технико-тактическим действиям борцов вольного стиля: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Бурятский государственный университет. Улан-Удэ, 2003. 20 с.
64. Староста В., Глаз А., Литвинюк С. Структура физической подготовленности борцов классического и вольного стиля различных весовых категорий. Минск, 1994. С. 65-66.
65. Телюк С.И. Соотношение средств специальной физической подготовки борцов высших разрядов в соревновательном периоде: автореф. дис... док. пед. наук: 13.00.04. Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры. Москва: 1984. 24 с.
66. Ткачук В. Т., Хаджинов В. А. Адаптація рухової сенсорної системи борців різної кваліфікації. Управління процесом адаптації організму спортсменів високої кваліфікації. Київ: КДІФК, 1992. С. 111-121.
67. Тропін Ю. Н. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості борців різних кваліфікацій. Харків: ХДАФК, 2012. Випуск 3. С. 61-65.
68. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 144 с.

69. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. Москва: РТАФК, 1996. 106 с.
70. Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта: учебник. Киев: Олимпийская литература, 2001. 504 с.
71. Юшков О. П., Ярыгин И. С. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в сборной команде СССР по вольной. Научно-спортивный вестник. 1986. Выпуск 2. С. 27-29.
72. Ягелло В. Построение многолетней тренировки борцов с учетом закономерностей формирования высшего спортивного мастерства: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Киевский государственный институт физической культуры. Киев: 1991. 23 с.