

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

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
БОРЦІВ-ПОЧАТКІВЦІВ У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M19
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
(Тренер з видів спорту)

Жижанов Олексій Юрійович

Керівник: Зубаль М.В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 РОЗВИТОК СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ І СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ.....	6
1.1 Поняття базової техніки і її значення в удосконаленні техніко-тактичної майстерності юних спортсменів.....	10
1.2 Зміст і послідовність техніко-тактичної підготовки борців.....	13
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1 Методи дослідження.....	25
2.2 Організація дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3 МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ УЧНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ...	27
3.1 Тренувальні засоби і спрямованість їх використання при вдосконаленні фізичних якостей.....	27
3.2 Основні фізичні якості борців і методика їхнього вдосконалювання	31
3.3 Основні принципи спортивного тренування	44
3.4 Аналіз тренувальної діяльності борців.....	47
3.5 Формування в учнів, які займаються у шкільній секції техніки вільної боротьби.....	53
3.6. Аспекти моделювання змагальної діяльності в спортивній боротьбі.....	56
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. У процесі формування гармонійної особистості важливе значення відіграє фізичне виховання. Завдяки йому людина привчається свідомо керувати і впливати на стан свого здоров'я, а досягаючи успіхів у цьому, набуває ще більшої впевненості в своїх силах, стає більш активною й життєрадісною, сповнюється почуттям власної гідності. Одним із засобів фізичного виховання є спортивна боротьба. Цей вид спорту в комплексі з іншими видами всебічної діяльності ефективно впливає на фізичний розвиток молодшої людини.

Активна й успішна робота з борцями-початківцями залучає молодь до цього виду спорту та сприяє збільшенню контингенту, тих, хто займається боротьбою [6, с. 13-19; 12, с. 20; 18, с. 32-35]. Аналіз сучасної і науково-методичної літератури [15, с. 22-28; 17, с. 24-28; 19, с. 88-95; 40, с. 150] свідчить про необхідність звернути увагу на особливості методики навчання учнів-початківців у спортивній боротьбі. Досить важливим моментом процесу навчання є спрямованість даного процесу на розвиток умінь та навичок техніки. Весь процес навчання передбачає використання різних підходів, засобів та методів.

Аналіз фахової літератури з теми [6, с. 13-19; 12, с. 15] свідчить, що питання, пов'язані з навчанням спортивної боротьби в загальноосвітній школі висвітлені недостатньо, оскільки й сам цей навчальний предмет для неї відносно новий. У той же час організація та методика навчання й тренування, що описані у відомих навчально-методичних посібниках для дитячо-юнацьких спортивних шкіл і спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву [17, с. 24-28; 19, с. 88-95], розраховані на багаторічний період підготовки юних борців з метою досягнення високої спортивної майстерності, і вони значно відрізняються від тих, що застосовуються в загальноосвітній школі на уроках фізичної культури та заняттях у

борцівських секціях, основна мета яких – всебічний розвиток учнів. Шукати інші підходи змушує неоднаковість і мети занять, і програмних засобів. Хоч, звичайно, загальні риси методики навчання й виховання збігаються.

Ріст популярності спортивної боротьби у всьому світі за останні роки не випадковий: він являється прекрасним засобом гармонійного фізичного розвитку людини і прикладної підготовки. Узагальнений досвід підготовки кваліфікованих борців у нашій країні, а також аналіз наукових досліджень [11, с. 10; 15, с. 22-28; 23, с. 150-159; 25, с. 3-8], дозволяють провести сучасну методику підготовки борців у відповідність з тими вимогами, що пред'являють міжнародні правила змагань до спортсменів. З огляду на те, що на сьогоднішній день тривалість двобоїв у всіх видах спортивної боротьби практично однакова, подальше удосконалювання методики тренування повинне йти по шляху не збільшення обсягу підготовки, а інтенсифікації тренувальної діяльності і пошуку найбільш раціональних варіантів планування тренування.

Метою дослідження є у вивченні методики навчання учнів-початківців у спортивній боротьбі.

Об'єкт дослідження – процес навчання учнів-початківців спортивній боротьбі.

Предмет дослідження – методи та засоби навчання спортивній боротьбі.

Завдання дослідження:

1. Ознайомити з проблемами спортивної боротьби та проаналізувати її вплив на спортсмена.

2. Вивчити особливості методів навчання учнів-початківців у спортивній боротьбі.

3. Дослідити педагогічні принципи навчання і тренування.

У даній роботі ми використовуємо такі **методи дослідження**: порівняльний аналіз, компілятивний, історичний аналіз, спостереження.

Практичне значення одержаних результатів. Висновки і основні положення дослідження спрямовані на підвищення якості підготовки учнів, які займаються спортивною боротьбою. Безпосереднє практичне значення полягає в розробці і впровадженні теоретично обґрунтованої і експериментальної методики навчання учнів технічних і тактичних дій у спортивній боротьбі, яка може бути застосована у практиці роботи шкільних секцій.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітних наукових конференціях студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 2018, 2019, 2020 років) і висвітлені в трьох наукових статтях.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 88 сторінках, з яких 79 основного тексту, що містить 12 рисунків. Дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та зі списку 85 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

Спортивна боротьба як комплекс осмислених технічних і тактичних дій зародилася ще в прадавні часи й великого поширення набула вже в період рабовласницького ладу. Та все ж як засіб фізичного виховання і вид спорту боротьба особливого розвитку досягла в Стародавній Греції. Тут у палестрах – спеціальних школах фізичного виховання – підлітків і юнаків навчали боротьби досвідчені фахівці. Надаючи великого значення боротьбі як виду спорту, її включали до системи фізичного виховання не тільки молодих, а й зрілих чоловіків, навіть досить похилого віку.

Методика підготовки спортсменів повинна цілком відповідати вимогам змагань. Змінюються правила змагань – настільки ж оперативно повинні вноситися корективи й у методику підготовки до них. Сучасні правила міжнародних змагань спрямовані на інтенсифікацію змагальної діяльності. Більшість тренерів і провідних борців світу не змогли за короткий час вирішити проблему сполучення високого темпу бою і збереження при цьому результативності технічних дій і їх розмаїтості.

Характерною рисою сучасного спорту є неухильний ріст спортивних досягнень. Це вимагає від фахівців пошуку нових шляхів підвищення ефективності багаторічної підготовки. Саме в процесі відбору, можна виявити ті відстаючі ланки в загальній характеристиці спортсмена, що навіть при безсумнівних задатках обдарованості можуть у майбутньому перешкоджати досягненню високих спортивних результатів, якщо їх вчасно не усунути шляхом відповідних педагогічних чи медичних впливів.

Спортивний відбір повинен ґрунтуватися на вимогах конкретного виду спорту, пропонованих для спортсменів. У процесі підготовки борців застосовується система засобів, які поділяються на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, основні і змагальні. Найбільший обсяг цих засобів використовується на початкових ступенях підготовки юних і молодих борців.

Практика показує, що в міру росту кваліфікації борців загальнопідготовчі вправи в напрямку збільшення величини навантажень повинні усе більше наближатися до основних вправ.

Всебічна фізична підготовка є основною передумовою навчання й тренування в будь-якому виді спорту. Головна мета спеціальної фізичної підготовки на секційних заняттях з боротьби – вдосконалення тих якостей, які потрібні для успішного проведення навчальних поєдинків, передбачених комплексною програмою підготовки до змагань. Отже, засобами виховання спеціальних якостей борця треба вважати вправи, які сприяють формуванню і вдосконаленню навичок у виконанні елементів боротьби. Рівень розвитку рухових якостей значною мірою визначає тактико-технічну підготовку борця, стиль і характер борцівського поєдинку. Огляд джерел свідчить про те, що дане питання розглядалося багатьма авторами. Це дозволяє нам порівняти та виділити найголовніші (найефективніші) методи навчання з учнями-початківцями у греко-римській боротьбі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айсуев Л.Д., Сагалеев А.С., Тапхаров М.В. Теоретические аспекты и методические основы обучения технике спортивной борьбы. Вестник Бурятского университета. Сер. 8. Теория и методика обучения в вузе и школе. 2003. Вып. 7. С. 200-209.
2. Аліханов І. І. Техніка і тактика вільної боротьби. 2-е вид. М.: Фізкультура і спорт, 2004. С. 120-128.
3. Аліханов І. І., Шахмурадов Ю. А. Тактика вільної боротьби. Спортивна боротьба: Щорічник. М., 2005. С.30-33.
4. Алиханов И.И. Про становлення техніко-тактичної майстерності. Спортивна боротьба: Щорічник. М.: Фізкультура і спорт, 2004. С. 7-10.
5. Ананченко К. В. Бойові мистецтва : метод. реком. для студентів вузів фізичного виховання та спорту. Харків : ХДАФК, 2011. С. 41-44.
6. Ананченко К. В. Оценка видеоматериала, используемого в подготовке дзюдоистов. Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту : зб. наук. праць ІХ Міжн. наук.-метод. конф., 27.11.2015 р., м. Харків. Харків : НАНГУ, 2015. Вип. 9. С. 13-19.
7. Ананченко К.В., Щербина Р.О. Развитие равновaги та координаційних здібностей юнаків 7-9 років у єдиноборствах. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : ел. зб. тез VIII Міжн. наук. -метод. конф. Харків : Академія ВВ МВС України, 2014. Вип. 8. С. 14-16.
8. Ананченко К. В., Алексеев А. Ф. Причини возникновения травм у дзюдоистов и их профилактика. Слобожанський науковоспортивний вісник. 2007. № 11. С. 106-108.
9. Аракелян В. Н., Мартиросов Э. Г., Ширковец Е. А. Зміна деяких показників газообміну і температури тіла в борців при форсованому зниженні ваги тіла. Теорія і практика фіз. культури, 2001. № 1. С. 19-23.

10. Бальсевич В. Д. Методичні принципи досліджень по проблемі добору і спортивної орієнтації. Теорія і практика фіз. культури. 1999. № 1. С. 31-33.

11. Бардамов Г. Б. Вміст і методика викладання базової техніки вільної боротьби в інститутах фізичної культури: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. М., 2001. С.10.

12. Бардамов Г. Б., Балдаєв К. В. Методика навчання технічним елементам базової техніки вільної боротьби: метод, рекомендації. Улан-Уде, 1990. 36 с.

13. Бардамов Г. Б., Балдаєв К. В., Іванов В. Н. Проблеми дозволу техніко-тактичної підготовки борців у вільній боротьбі. Питання теорії і практики фізичної культури і спорту. Улан-Уде, 1996. С. 9-11.

14. Бардамов Г. Б., Балдаєв К. В., Іванов В. Н. Систематизація тактики вільної боротьби. Питання теорії і практики фізичної культури і спорту. Улан-Удэ, 1996. С. 11-13.

15. Бардамов Г. Б., Балданов В. Ж., Батуєва С. Б. Особливості взаємовідношення в системі "суб'єкт-суб'єкт" спортивного одноборства. Актуальні проблеми формування фізичної культури молоді, що вчиться: Межвуз. сб. науч. праць. Улан-Удэ, 1998. С.22-28.

16. Блеер А.Н., Игуменова Л.А. Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов. Теория и практика физической культуры. 1999. №2. С. 53-54.

17. Богдан І. Г., Дубовис М.С. Спортивна боротьба в школі: посібник для вчителя. К.: Рад. школа, 1990. С. 24-28.

18. Брюсов Г.П. Динамика основных показателей развития спортивной борьбы в России под влиянием федеральной целевой программы «Борись и побеждай». Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2012. №3 (85). С. 32-35.

19. Бурдин И. Ф., Нелюбин В.В. Керування розвитком спеціальної витривалості борців. Планування і керування спортивним тренуванням

одноборців. М.: Всесоюз. науч.-исслед. институт физ. культуры, 2005. С. 88-95.

20. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура і спорт, 1977. 216 с.

21. Верхошанский Ю. В. Программування й організація тренувального процесу. М.: Физкультура і спорт, 1985. С. 38-49.

22. Волков В.М., Філін В.Н. Спортивный відбір. М.: Физкультура і спорт, 2007. С. 105-113.

23. Воловик А. Б. Начальное обучение классической борьбе. М.: Физкультура и спорт, 2000. С. 150-159.

24. Галковський Н. М. Досвід тактичної майстерності молодим борцям. Спортивна боротьба: Щорічник. М., 2005. С.27-30.

25. Галковський Н. М., Шахмурадов Ю. А. Перебудувати методіку початкового навчання у вільній боротьбі. Спортивная боротьба: Щорічник. М., 2006. С. 3-8.

26. Геселевич В.А. Медико-біологічні особливості підготовки борців. Братерство богатирів. М.: Физкультура і спорт, 2011. С. 103-115.

27. Годик М.А. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. М.: Физкультура і спорт, 1980. С. 76-82.

28. Грузных Г.М. Классическая борьба: Формирование основ ведения единоборства. Омск: ОГИФК, 2000. С. 51-52.

29. Гулгенов Ц. Б., Сагалеев А. С., Балдаев К. В. Тренування борців вільного стилю (вузлові питання підготовки спортсменів різної кваліфікації). Улан-Уде: вид. Буряты, 2001. С. 41-47.

30. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. К.: Здоровья, 1989. С. 91-96.

31. Дементьев В.Л. Теоретические основы методики тактико-технической подготовки тренеров по борьбе. Теория и практика физической культуры. 2010. № 2. С. 51-52.

32. Дементьев В.Л., Малков О.Б. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах. Теория и практика физической культуры. 2010. №10. С.37-39.
33. Демин В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности: Автореф. дис.канд. пед. наук. М., 1995. 25 с.
34. Демин В.А., Пилоян Р.А., Седлов В.С. Деятельностный анализ борцовских поединков. Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1999. С.60-65.
35. Джапаралиев В.Т. Индивидуализация тактической подготовки борцов в связи с особенностями соревновательной деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2003. С. 16.
36. Евстигнеева И. В. Модельные параметры соревновательной деятельности борцов. Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 10. С. 54-57.
37. Жаров В.С. Классична боротьба. К.: Здоров'я, 1968. С. 51.
38. Івльов В. Г., Петрунев А. А. Проблеми уніфікації показників техніко-тактичної підготовленості борців класичного стилю. Спортивна боротьба: Щорічник. М., 2004. С.74-76.
39. Івльов В. Г., Петрунев А. А., Акоюн А. О. Особливості майстерності борців високої кваліфікації залежно від рухових здібностей. Спортивна боротьба: Щорічник. М., 2003. С.78-81.
40. Калмиків С. В., Сагалєєв А. С. Дагбаєв Б. В. Діяльність змагання в спортивній боротьбі. Улан-Уде: Вид-во Бурят, гос. ун-та, 2007. 204 с.
41. Калмиків С. В., Сагалєєв А. С. Тактика змагальної діяльності борців (педагогічні і етнопсихологічні аспекти). Улан-Уде: Вид-во Бурят, 2000. С. 48-52.
42. Калмиків С. В., Сагалєєв А. С., Будаєв Б. Д., Батуєв А. І. Підготовка кваліфікованих спортсменів в боротьбі. Улан-Удэ: вид-во Бурят, 2005. С. 31.
43. Калмиків С. В., Сагалєєв А. С., Павлов А. Е. та ін. Порівняльний аналіз змагальної діяльності представників бурятської і західних шкіл вільної

боротьби. Актуальні проблеми формування фізичної культури молоді, що вчиться: Міжвуз. зб. наук. праць. Улан-Удэ, 2008. С.80-85.

44. Калмиків С. В., Сагалєєв А. С., Павлов А. Е. та ін. Психолого-педагогічні аспекти вдосконалення тактики змагання діяльності борців: захід-схід: Проблеми фізичної культури і спорту. Улан-Удэ, 2007. Вип. 1. С. 133-143.

45. Калмиків С. В., Чимітова С. Ц., Сагалєєв А. С. Етнопсихологічні особливості як чинник підвищення ефективності змагальної діяльності борців: захід-схід: Проблеми фізичної культури і спорту. Улан-Удэ, 2001. Вип. 1. С.48

46. Калмиков С. В., Сагалєєв А. С., Павлов А. Е. та ін. Методика структурно-сислового аналізу діяльності змагання борців. Актуальні проблеми формування фізичної культури молоді, що вчиться: Міжвуз. зб. наук. праць. Улан-Удэ, 2001. С.70.

47. Калмыков С.В., Балдаев К.В., Павлов А.Е. и др. Индивидуализация подготовки юных борцов. Тезисы докладов X Всесоюзной научно-практической конференции "Программно-методические основы подготовки спортивных резервов" (Москва, 21-24 октября 1985 г.). М., 2005. С. 107-109.

48. Келлер В. С. Діяльність спортсменів у варіативних конфліктних ситуаціях. Київ: Здоров'я, 1997. С. 110-112.

49. Колмановский А.А., Дахновский В.С., Колмановский А.Б., Мамалыга Г.Г., Романченко, В.В. Классическая борьба [под ред. А.И. Шаведрова]. М.: «Физкультура и спорт», 1 968. С. 123-125.

50. Колосов В.В. Обучение тактике. Спортивная борьба: Ежегодник. М., 2004. С. 17-20.

51. Косой Э.Б., Турецкий Б.В. Особенности применения способов тактической подготовки в вольной борьбе. Спортивная борьба: Ежегодник. М., 2006. С.29-31.

52. Купцов А.П. Механизмы эффективности и методики обучения сложным тактико-техническим действиям в спортивной борьбе: метод. разраб. М.,2002. С.23.
53. Латишев С.В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: дис. д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Київ, 2014. 37 с.
54. Латышев С.В., Латышев Н.В. Методика количественной оценки специальной выносливости борцов : метод. реком. Донецк : ДонНУЭТ, 2008. С. 19.
55. Латишев В. В. Методика прогнозування спортивної перспективності борців вільного стилю. Донецьк : ДонНУЕТ, 2010. С.16.
56. Ленц А.Н. Тактика спортивной борьбы. Спортивная борьба. [Под ред. А.П.Купцова]. М.,2008. С.251-266.
57. Малков О. Б. Основы тактики борьбы з позиції теорії конфліктної діяльності. Теорія і практика фізичної культури. 2001. № 2. С. 45-50.
58. Малков О. Б. Основы тактики борьбы с позиции теории конфликтной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2000. №2. С.45-50.
59. Маміашвілі М. Г. Сучасні тенденції розвитку греко-римської боротьби. Теорія і практика фізичної культури. 1998. № 5. С. 23.
60. Мартемьянов Ю. Г., Габов М. В. Техніко-тактична майстерність борців і видовище спортивних поєдинків. Теорія і практика фізичної культури. 2005. №5. С. 29.
61. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 2003. С. 138-143.
62. Матвеев Л.П. Спортивная тренировка. Теория и методика физического воспитания [Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова]. 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 2006. С. 5-38.
63. Матвеев Л. П. Загальна теорія спорту і її прикладні аспекти. 4-е видавництво, випр. і доп. СПб.:Изд-во «Лань», 2005. С. 201-208.

64. Матвеев Л. П. Основы спортивного тренування. М.: Фізкультура і спорт, 2004. С. 111-115.
65. Міжнародні правила боротьби греко-римської, вільної, жіночої і пляжної [Пер. Л. Куракина / ред. Н. Журулі]. Лозанна, 2005. С. 29-31.
66. Міндіашвілі Д. Г., Невретдінов Ш. Т., Шахмурадов Ю. А., Подліваєв Б. А. Методичні основи підготовки російських спортсменів до XXVII Олімпійських ігор 2000 року в м. Сіднеї (Австралія) по вільній боротьбі. М.: Фізкультура, освіта і наука, 2007. С. 10-12.
67. Міндіашвілі Д. Г. Управління процесом формування спортивної майстерності кваліфікованих борців: автореф. дис. д-ра пед. наук. СПб, 2002. С. 32.
68. Міндіашвілі Д. Г., Подліваєв Б. А. Планування підготовки кваліфікованих борців: метод. ред-ції. М., 2000. С. 24.
69. Пакулін С.Л. Заняття дзюдо – правильний вибір для школярів і батьків. Найновітє научні постиження – 2013» : матеріали за 9-а Международна научна практична конференция, 17-25 март 2013. София : Бял ГРАД-БГ, 2013. Том 17. Лекарство. Физическа култура и спорт. С. 88-92.
70. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. М.: Физкультура и спорт, 2003. С. 203-208.
71. Рогов Ю.Н., Дементьев В.Л., Гожин В.В. Специальные способности борца, влияющие на успешность распознавания образа специфической ситуации начала атаки. Спортивный психолог. 2012. № 3(27). С. 47-51.
72. Рогов Ю.Н., Гожин В.В., Дементьев В.Л. Методика формирования образа атакующего действия у юных борцов. Спортивный психолог. 2013. №2(29). С. 20-26.
73. Ручка Є.В. Розвиток і вдосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби як олімпійського виду спорту. Achievement of high school – 2015 : матеріали за 11-а Международна научна

практична конференция, 17-25 November, 2015. София : Бял ГРАД-БГ, 2015. Том 12. Лекарство. Биологии. Физическа култура и спорт. С. 96-98.

74. Ручка Є. В. Використання рухливих ігор для розвитку варіативних рухових навичок у юних борців вільного стилю. Vědecký průmysl evropského kontinentu – 2015 : materiály XI Mezinárodní vědeckopraktická konference, (27 listopadu – 05 prosinců 2015. Praha : Publishing House «Education and Science» s.r.o, 2015. Díl 6. Pedagogika.Tělovýchova a sport. S. 54-56.

75. Ручка Є. В. Розробка методики підготовки юних борців вільного стилю, що націлена на швидке прийняття ними оптимальних технікотактичних рішень в умовах змагальної діяльності. Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжн. наук.-практ. конф., 10-11 грудня 2015 р., м. Харків. Харків : ХДАФК, 2015. С. 96-101.

76. Ручка Є. В. Вдосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності. Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту : зб. наук. праць ІХ Міжн. наук.-метод. конф., 27.11.2015 р., м. Харків. Харків : НАНГУ, 2015. Вип. 9. С. 223–228.

77. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М.: Физкультура и спорт, 1984. С. 91-95.

78. Тапхаров М.В. Методика обучения технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности: дис.канд. пед. наук : 13.00.04. Улан-Удэ, 2007. С. 100-102.

79. Тапхаров М. В. Методика обучения технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Улан-Удэ, 2007. С. 15.

80. ТРАЕКТОРИЯ НАУКИ www.pathofscience.org Электронный научный журнал. 2016. № 2(7) ISSN 2413-9009 Раздел «Образование» 5.65

81. Чесноков Б.М. Спортивная борьба. М: Физкультура и спорт, 1954. С. 42-48.

82. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва : Академия, 2007. С.28.

83. Яковлев Б.П., Диордица Н.Т. Индивидуально-психологические исследования толерантности квалифицированных спортсменов в условиях соревновательной подготовки. Теория и практика физической культуры. 2006. № 11. С. 5-9.

84. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка в спорте: Теоретические и практические аспекты : монография. Великие Луки, 2002. С. 98-108.

85. Ananczenko K. V. Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities. Proceedings of the 1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach, 17-19 September 2015, Czestochowa, Poland. Warsaw : Archives of Budo, 2015. P. 32-39.