

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: «УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ КОМПЛЕКСІВ НА
ОСНОВІ КОМБІНАЦІЙНОГО СТИЛЮ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКІВ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M18
спеціальності 014 Середня освіта

(Фізична культура) заочної форми навчання
Марченко Євген Андрійович

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

Рецензент: Мазур В.А., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2019 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ	7
1.1 Арсенал техніко-тактичних дій, що застосовуються борцями вільного стилю у змагальній діяльності.....	7
1.2 Техніко-тактична підготовка зі спортивної боротьби та її вдосконалення.....	10
1.3 Аспекти моделювання змагальної діяльності в спортивній боротьбі.....	17
1.4 Вплив зміни правил змагань на техніко-тактичну майстерність борців.....	37
1.5 Аспекти планування та управління тренувальним процесом.....	39
1.6 Фізичні навантаження як основний засіб підвищення працездатності борців.....	44
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	50
2.1 Методи дослідження.....	50
2.2 Організація і проведення педагогічних експериментів.....	51
РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ І ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БОРЦІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	54
3.1 Результати анкетного опитування фахівців.....	54
3.2 Результати аналізу змагальної діяльності борців.....	62
3.3 Моделі тактичних планів ведення поєдинків.....	65
3.4 Попередній етап педагогічного експерименту.....	68
РОЗДІЛ 4. ОПТИМІЗАЦІЯ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ БОРЦІВ ПЕРЕД ВІДПОВІДАЛЬНИМИ ЗМАГАННЯМИ.....	77
4.1 Результати основного педагогічного експерименту.....	77
4.2 Обговорення результатів дослідження.....	91

ВИСНОВКИ.....	96
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	100
ДОДАТКИ.....	107

ВСТУП

Актуальність теми. Невпинно зростаючий рівень досягнень у спортивній боротьбі, напружена конкуренція на світовій арені ставлять питання про підвищення якості підготовки кваліфікованих спортсменів.

Багаторічний досвід тренерської роботи показує, що в підготовці кваліфікованих борців на базі техніко-тактичної підготовленості борців існують значні резерви. До них можна віднести типологічні особливості спортсменів та стилі ведення поєдинків в комбінаційному варіанті (з одного захоплення виконувати кілька варіантів технічних дій), а не навчання окремих технічних дій (прийомів) у стійці і в партері.

Проблема підготовки кваліфікованих спортсменів є однією з найбільш актуальних у теорії та практиці фізичного виховання. При цьому науково обґрунтована методика навчання комбінаційному стилю ведення поєдинків є найважливішою умовою підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості та результативності виступів борців на змаганнях різного масштабу [13, с. 15-17; 58, с. 18; 69, с.16-19].

Для тренерів, що працюють з групами спортивного вдосконалення, іноді буває важко перевчати тренуваних правильній техніці виконання комбінацій прийомів з одного початкового захоплення, щоб уникнути такої проблеми слід перебудувати методику початкового навчання так, щоб направити її на освоєння результативних комбінацій техніко-тактичних дій [40, с. 58-59; 69, с.16-19].

Практичні рекомендації, що стосуються комбінаційних стилів ведення поєдинків кваліфікованими борцями розроблено недостатньо - це і обумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Передбачається, що застосування експериментальної методики підготовки борців-вільників, розробленої на основі раціональної послідовності навчання комплексам техніко-тактичних дій, дозволить більш

ефективно проводити якісний процес навчання та тим самим готувати кваліфікованих борців.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес підготовки кваліфікованих борців.

Предмет дослідження: техніко-тактична підготовка кваліфікованих борців вільного стилю.

Мета дослідження: удосконалення комбінацій техніко-тактичних дій борців вільного стилю на основі різних манер ведення поєдинків.

Завдання дослідження:

1. Вивчити і систематизувати існуючі техніко-тактичні комплекси, що використовувались кваліфікованими борцями в змагальній діяльності.

2. Визначити найбільш ефективні засоби і методи підготовки кваліфікованих борців, також встановити найбільш результативні стилі ведення поєдинків і оптимальні режими планування навчально-тренувального процесу.

3. Розробити та експериментально апробувати ефективність комбінаційного стилю боротьби кваліфікованими спортсменами на основі моделювання змагальних ситуацій

Нами розроблено та апробовано методику підготовки кваліфікованих борців на основі спеціальної програми, що включає всі розділи комбінаційної техніки боротьби в стійці і партері.

Експериментально обгрунтовано обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень для борців групи спортивного вдосконалення, систематизовано комплекси техніко-тактичних дій, які розроблені в залежності від початкових захоплень; доведено ефективність розробленої методики, яка позитивно впливає на показники фізичної та техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих борців.

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 24 квітня 2019 року).

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 112 сторінках, з яких 99 основного тексту, що містить 13 таблиць і 17 рисунків. Дипломна робота складається з вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, зі списку 76 використаних літературних джерел і додатків.

ВИСНОВКИ

На думку більшості опитаних респондентів виявлено, що фізичні якості при комбінаційному стилі ведення поєдинків за їх значимістю розташовуються в такій послідовності: координаційні здібності (96%), швидкісно-силові здібності (92-95%), гнучкість (90%); витривалість (86 %).

Встановлено, що у змагальній діяльності борців частота застосування технічних дій безпосередньо залежить від маси спортсмена: чим легше борець, тим він частіше проводить прийоми: у стійці: легка вага -45,4%; середня вага - 32,1%; важка вага - 22 , 5%; в партері: середня вага - 41,6%; легка вага - 39,3%; важка вага - 19, %.

Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих борців дозволив встановити частоту застосування прийомів у стійці з урахуванням вагових категорій:

- збивання із захопленнями ніг руками (легка вага - 13,61%, середня вага - 10,20%, важка вага - 6,80%);
- кидки нахилом із захопленнями ніг руками (легка вага - 3,23%, середня вага - 2,89%), важка вага - 1,36%);
- кидки "млином" (легка вага - 0,85%), середня вага - 1,02%, важка вага - 0,34%);
- кидки через спину (легка вага - 0,51%, середня вага - 0,69%, важка вага - 0,34%);
- кидки «зачепом» (легка вага - 0,51%, середня вага - 0%, важка вага - 0,84%).

Боротьба в партері на сучасному етапі виглядає наступним чином:

- переважна більшість атакуючих дій виконується переворотами «накатом»; легкий вага - (20,39%), середня вага - (12,74%), важкий вага - (6,37%);
- на другому місці знаходяться контр прийоми «накривання» (легка і середня вага - 6,37%, важка вага - 3.18%);

- перевороти «перехресного захоплення гомілок» застосовуються борцями легких і важких вагових категорій по 5,09%, а середніх - 2.55%;
- контр прийом виходом вгору «висіданням» (легка вага - 5,09%, середня вага -3,18%, важка вага - 4.46%);
- перевороти зворотнім захопленням стегна (тулуба) у борців-середньовиків не виявлені, а легковаговики застосовують - 4,46%, важкоатлети - 3,18%;
- перевороти «ключем» борці-легковаговики використовують - 2,55%, середньоваговики -1,27%, важкоатлети - 4,46%;
- перевороти переходом «ножицями», розгинанням «розтяжкою» борцями використовуються вкрай рідко і становлять всього 0,64%.

Рангова кореляція спортивно-технічних показників борців, отриманих на всеукраїнських і міжнародних турнірах, з показниками чемпіонату України (основного змагання року, перед чемпіонатами Європи і світу) показує, що борці на відповідальних змаганнях (чемпіонат України) технічні дії виконують більш результативно, ніж на різних турнірах, показники достовірно відрізняються (у стійці - $r = \pm 0,657$ при $P < 0,05$; в партері - $r = \pm 0,956$ при $P < 0,01$).

При кореляційному аналізі виявлено 19 статистичних зв'язків показників фізичної підготовленості з 4 критеріями техніко-тактичної майстерності борців. Достовірними опинилися 17 корельованих пар, при цьому показник силової витривалості виявився істотно пов'язаним з ефективністю та різнобічністю техніки ($r = +0,999$ при $P < 0,01$), працездатність з інтервалом атаки ($r = - 0,999$ при $P < 0,01$), інші 14 корельованих пар між собою пов'язані достовірно ($r = \pm 0,644-0,977$ при $P < 0,05$). Зазначені дані мають значний вплив на спортивні досягнення борців комбінаційного стилю в їх змагальній діяльності, наприклад, один з випробовуваних став срібним призером України і чемпіоном Європи серед молоді з вільної боротьби.

Апробація експериментальної методики підготовки борців показала її високу ефективність. Приріст показників фізичної підготовленості до кінця експерименту досяг достовірних значень по 6-ми показниками з дев'яти, зокрема, істотно поліпшилися показники складної рухової реакції ($P < 0,001$), «вибухової» сили та динамометрії розгиначів стегна ($P < 0,01$), також показники працездатності, силової витривалості та координаційних здібностей при ($P < 0,05$). У контрольній групі також вірогідно покращилися показники динамометрії розгиначів стегна і координаційних здібностей при ($P < 0,05$).

Експериментальна програма позитивно вплинула на показники техніко-тактичної майстерності дослідної групи по інтервалу атаки і ефективності техніки при ($P < 0,01$), за результативністю і різносторонністю техніки при ($P < 0,05$), також достовірні відмінності виявлені і в контрольній групі в показниках інтервалу атаки та різнобічності техніки при ($P < 0,05$). Результати контрольних сутичок свідчать про перевагу експериментальної групи над контрольною (з рахунком 12:8), при коефіцієнті стабільності $K_c = 0,65$ - відмінна.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Для оперативної оцінки технічної підготовленості борців в процесі змагальної діяльності слід вважати доцільним застосування методу комплексної оцінки техніки за 5 бальною шкалою, який дозволяє об'єктивно виявляти рівень підготовленості спортсмена за розробленою шкалою оцінок з урахуванням кількісних і якісних показників техніки (результативність і ефективність техніки; різнобічність техніки; інтервал атаки).

2. На передзмагальному етапі підготовки висококваліфікованих борців при відпрацюванні комбінацій техніко-тактичних дій найбільш оптимальним є так званий «усереднений» режим тренувальних навантажень у поєднанні з банними і відновними процедурами: (ударний МКЦ - інтенсивність 4,12-4,93 бала, при ЧСС = 152 - 160 уд. / хв, об'єм - 363-375 хвилин; розвантажувальний МКЦ - інтенсивність v 2,58-3,39 бала, при ЧСС = 130-148 уд / хв, об'єм - 372-391 хвилин). Вказаний навчально-тренувальний мікроцикл є ефективним, тому що організм борця встигає повністю відновлюватися після навантаження і створюються сприятливі умови для утворення нових рухових навичок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айрапетянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности: автореф. дис. на соиск. науч. степени доктора пед. наук. М., 1992. 41 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1986. 304 с.
3. Алиханов И.И. Про становлення техніко-тактичної майстерності. Спортивна боротьба: Щорічник. М.: Фізкультура і спорт, 1982 С. 7-10.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
5. Бардамов Л.Л. Совершенствование технико-тактического мастерства борцов-тяжеловесов с учетом соматометрических признаков: автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2005. 23 с.
6. Блеер А.Н., Игуменова Л.А. Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов. Теория и практика физической культуры, 1999. №2. С. 53-54.
7. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Личность в спорте. М.: Сов. Россия, 1987. 160 с.
8. Богдан І.Г. Спортивна боротьба в школі: посібник для вчителя / І.Г. Богдан, М.С. Дубовис. – К.: Рад. школа, 1990. – 108 с.
9. Галковский Н.М. Опыт тактического мастерства - молодым борцам. Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1985. С. 27-30.
10. Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах. Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2000. 271 с.
11. Годик М.А. Спортивная метрология. М: Физкультура и спорт, 1988. 189 с.

12. Дахновский В.С., Ишмухамедов А.А., Чубаров М.М. Повышение специфичности применяемых средств. Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1984. С.48-49.
13. Дашиноорбоев В.Д. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на современную методику тренировки борцов вольного стиля: автореф. дис. на соиск. науч. степени доктора пед. наук. СПб, 2000. 46 с.
14. Дашиноорбоев В.Д., Дашибальжиров Б.Д. Использование арсенала технико-тактических действий бурятской борьбы в учебно-тренировочном процессе борцов вольного стиля и их влияние на общую подготовленность. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 1999.
15. Дегтярев И.П. Управление предсоревновательной подготовкой и после соревновательными состояниями в видах единоборств, имеющих деление на весовые категории: автореф. дис. на соиск. науч. степени доктора пед. наук. М., 1987. 52 с.
16. Завьялов А.И. Педагогический контроль в системе физического воспитания студентов: автореф. дис. на соиск. науч. степени доктора пед. наук. Омск, 1996. 37 с.
17. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. М.: Физкультура и спорт, 1979. 152 с.
18. Ивлев В.Г., Петрунев А.А., Акопян А.О. Особенности мастерства борцов высокой квалификации в зависимости от двигательных способностей. Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1983. С. 78-81.
19. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. М.: Просвещение, 1993. 240 с.
20. Исаев А.П., Чепцов А.А., Астахов А.М. и др. Моделирование как метод исследования подготовки спортсменов. Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1981. С. 60-62.

21. Калмыков С.В. Индивидуализация подготовки спортсменов в контексте культурных традиций. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: Матер. междунар. науч.-практич. конф. (Улан-Удэ, сентябрь 1995 г.). Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1995. Ч.1. С.32-34.
22. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. Улан-Удэ: Бурят, кн. изд-во, 1993. 104 с.
23. Калмыков С.В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев. Улан-Удэ: Бурят, кн. изд-во, 1994. 151 с.
24. Калмыков С.В., Сагалеев А.С. Тактика соревновательной деятельности борцов (педагогические и этнопсихологические аспекты). Улан-Удэ: Изд-во Бурят, гос. ун-та, 2000. 151 с.
25. Каражанов Б.К., Сариев К.С., Шиян В.В. Влияние специальной выносливости на проявление технико-тактического мастерства в условиях, моделирующих соревновательную деятельность. Теория и практика физической культуры. 1990. №8. С 22-23.
26. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Киев: Здоровье, 1977. 179 с.
27. Косой Э.Б., Турецкий Б.В. Особенности применения способов тактической подготовки в вольной борьбе. Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1986. С. 29-31.
28. Кочурко Е.И., Семкин А.А. Подготовка квалифицированных борцов: метод. пособие. Минск: Выща школа, 1984. 96 с.
29. Курбанов Х.К., Пилоян Р.А. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований. Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1985. С. 33-35.
30. Курников С.Н. Конфликтное взаимодействие борцов в схватке при различных стратегиях в греко-римской борьбе. Теория и практика физической культуры. 1999. №2. С. 22-26.
31. Ленц А.Н. Классическая борьба. М.: Физкультура и спорт, 1980. 415 с.
32. Лейтес С.М., Лаптева Н.Н. Очерки по патофизиологии веществ и эндокринной системы. М.: Медицина, 1967. 123 с.

33. Лях В.И. Координационные способности школьников. Минск: Полымя, 1989. 159 с.
34. Малков О.Б. Основы тактики борьбы с позиции теории конфликтной деятельности. Теория и практика физической культуры. 1999. №2. С. 45-50.
35. Мантыков А.Л. Клинико-биохимический метод контроля при совершенствовании работоспособности у борцов. Вестник БПА. Вып.45. Санкт-Петербург, 2002. С. 75-81.
36. Мантыков А.Л. Организация учебно-тренировочного процесса квалифицированных борцов при снижении массы тела перед соревнованиями : автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. пед. наук. Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2003. 24с.
37. Мартиросов Э.Г., Рыбалко Б.М. Зависимость достижений в борьбе от силовой подготовки. Теория и практика физ. культуры. 1966. № 9.
38. Матвеев Л.П. Модельно - целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая). Теория и практика физической культуры. 2000. №2. С. 28-37.
39. Матвеев Л. П. Загальна теорія спорту і її прикладні аспекти. – 4-е видавництво, іспр. і доп./ Л. П. Матвеев. – СПб.:Изд-во «Лань», 2005. – 384 с.
40. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: метод. рекомендации. М.: 2000. 32 с.
41. Миндиашвили Д.Г., Дашинобоев В.Д., Колесник Л.Ф. и др. Контратакующие действия в вольной борьбе: метод. реком. Красноярск, 1985. 69 с.
42. Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы). М.: «Физкультура, образование, наука», 1999. 380 с.
43. Мороз В.В., Киселева Н.М., Сагалеев А.С. Оценка специальной работоспособности борцов в условиях работы на тренажере. Средства, методы и механизмы адаптации человека к мышечной деятельности: Сб. науч. трудов. Омск, 1987. С. 64-66.

44. Новиков А.А. Методология технико-тактического мастерства спортсменов (на примере борьбы). М.: Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998. 220 с.
45. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): автореф. дис. на соиск. науч. степени доктора пед. наук. М., 2000. 62 с.
46. Новиков А.А., Оленик В.Г., Каргин Н.Н. и др. Моделирование в спортивной борьбе. Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1981. С. 62-65.
47. Оленик В.Г., Рожков П.А., Каргин Н.Н. Специфика мастерства борцов различных манер ведения поединка. Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1984. С. 8-11.
48. Олзоев К.С. Тренировка в спортивной борьбе. Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 1999. 152 с.
49. Основы спортивной метрологии [Под ред. В.М. Зациорского]. М.: Физкультура и спорт, 1982. 256 с.
50. Павлов А.Е. Экспериментальное обоснование методики обучения юных борцов технико-тактическим действиям с использованием технических средств. Теория и практика физической культуры. 2000. №10. С. 41-44.
51. Петрунев А.А. Средства подготовки в классической борьбе. Спортивная борьба. Ежегодник. М., 1985. С. 23-25.
52. Петрунев А.А., Вишневикий В.А., Мороз В.В., Кузнецов А.И. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск: Изд-во Краснояр. ун-та, 1988. 200 с.
53. Пилоян Р.А. Научный и практический смысл понятия «модель спортсмена». Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1986. С. 69-71.
54. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
55. Подливаев Б.А. Проблемы совершенствования спортивного мастерства в вольной борьбе. Теория и практика физической культуры. 2002. №10. С.30-33.

56. Пугачев В.И., Сиротин О.А. Метод повышения надежности соревновательной деятельности борцов. Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1982. С. 47-48.
57. Рыбалко Б.М. Интенсификация учебно-тренировочного процесса в связи с изменением регламента соревнований по борьбе. Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1986. С. 49-53.
58. Саганов О.Н. Методика обучения слитным атакующим технико-тактическим действиям борцов вольного стиля: автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2003. 20 с.
59. Спортивная борьба: Актуальные вопросы теории и практики. [Под ред. С.В. Калмыкова]. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2001. 104 с.
60. Спортивная метрология [Под ред. В.М. Зациорского]. М.: Физкультура и спорт, 1982. 256 с.
61. Таймазов В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: автореф. дис. на соиск. науч. степени доктора пед. наук. СПб.: ГАФК, 1997. 44 с.
62. Тараканов Б.И. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы. Теория и практика физической культуры. 2000. №6. С.28-30.
63. Теория спорта [Под ред. В.Н. Платонова]. Киев: Вища школа, 1987. 424 с.
64. Толочек В.А., Дахновский В.С. Влияние тактической ситуации схватки на стиль борьбы дзюдоистов. Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1983. С. 74-76.
65. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М.: Физкультура и спорт, 1984. 144 с.
66. Турецкий В.Б. Обучение единоборцев конфликтным взаимодействиям в бою. Теория и практика физической культуры. 1993. №2. С. 23-24.
67. Тышлер Д.А. Теория и методика спортивного совершенствования в современных единоборствах: автореф. дис. на соиск. науч. степени доктора пед. наук. М., 1984. 46 с.

68. Уткин В.Л. Имитационное моделирование двигательной деятельности человека. М.: РИО ГЦОЛИФКа, 1983. 80 с.
69. Шахмурадов Ю.А., Варламов Т.Б. Совершенствование тактико-технических комбинаций в вольной борьбе в партере борьбе. Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1986. С. 16-19.
70. Шулика Ю.А. Техничко-тактичска модель борца и методологія его багаторічної підготовки: учб. посібник для студентів ІФК. Краснодар: Краснодар. кн. изд-во, 1988. 142 с.
71. Шуліка Ю. А., Іванов І.І., Кузнецов А.С., Самургашев Р.В. Греко-римська боротьба: Підручник для СДЮШОР, спорт, фак-тів пед. ін-тів, техн. і училищ Олімп. резерву. Ростов на Дону: «Фенікс», 2004. 800 с.
72. Эрцеган М. Цель тренировки – развитие современной соревновательной модели. Спортивная борьба: Сб. информ.-метод. матер. Вып.1. М.: ЦНИИС, ВНИИФК, 1990. С. 9-10.
73. Юшков О. П. Спортивна боротьба. М., 1999. 70 с.
74. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001. 92с.
75. Ялтырян А.В. Выседы в вольной и классической борьбе. Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1984. С. 22-27.
76. Яригін І. С., Юшков О. П. , Дякин А. М. , Онопко В. М. Основні організаційно-методичні принципи підготовки радянських борців по вільній боротьбі до XXV Олімпійських ігор: методичні рекомендації. М., 1989.