

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: **«УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ  
ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M21z  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
**Штефанеса Едуард Святославович**

Керівник: **Скавронський О. П.**, кандидат наук  
з фізичного виховання та спорту, доцент

Консультант: **Гуска М. Б.**, кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: **Прозар М. В.**, кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ .....	6
1.1. Рухливі ігри у навчанні та вихованні дітей.....	6
1.1.1. Історія виникнення та розвитку рухливих ігор .....	6
1.1.2. Формування основ ведення боротьби за допомогою рухливих ігор .....	8
1.1.3. Організація та методика проведення ігор .....	17
1.2. Техніка вільної боротьби, як основа спортивної підготовки борців підліткового віку .....	19
1.2.1. Удосконалення технічної підготовленості борців вільного стилю .....	27
1.3. Психофізіологічні особливості дітей 13-15 років.....	35
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	38
2.1. Методи дослідження .....	38
2.2. Організація дослідження.....	40
РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДИКИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР .....	41
3.1. Експериментальна методика удосконалення техніки боротьби з використанням рухливих ігор .....	41
3.2. Аналіз результатів педагогічного експерименту.....	51
3.3. Обґрунтування ефективності методики .....	55
ВИСНОВКИ .....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	62

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Стрімкий ріст конкуренції на різноманітних світових чемпіонатах та особливо на Олімпійських іграх потребує постійного пошуку нових засобів та методів удосконалення техніки боротьби.

Сьогодні дуже часто, серед борців, що мають високу кваліфікацію, зустрічаються спортсмени, що використовують у сутичці тільки 2-3 прийоми, у партері та у стійці, ще й виконують їх тільки у один бік. Багато борців, що не вміють зв'язувати комбінації, інколи, будучи атакованими, застосовують частіше захисти, а не контрприйоми. Дуже важке становище з такими елементами техніки, як підймання з партеру, виходу нижнього наверх, комбінацій з двох-трьох елементів техніки. Все це призводить до того, що спортсмени, інколи, засвоюють та потім закріплюють який-небудь елемент техніки неправильно [14; 20].

Борці повинні йти до того, щоб з однаковою майстерністю застосовувати вивчені технічні дії у партері та у стійці, загострювати сутичку та добиватися чистої перемоги [57].

Якою б великою кількістю улюблених прийомів не володів борець, він повинен постійно прямувати до поповнення своєї техніки новими, досконало відпрацьованими прийомами та варіантами раніше засвоєних технічних дій [29].

Технічне удосконалення характеризується комплексом взаємопов'язаних елементів, кожен з яких повинен бути доведений до високого ступеню автоматизму. Чим цих елементів більше, тим вище потенційні можливості борця. При цьому взаємозв'язок елементів у всіх випадках повинен бути стійким, гнучким та надійним [16].

Вищим критерієм у понятті спортивна майстерність є різнобічна та результативна технічна підготовленість. Інколи, зустрічаються борці, які небезпечні лише у одних положеннях, наприклад, коли суперник знаходиться у лівобічній стійці. Якщо ж противник змінює стійку на правобічну, то такі борці вже не можуть нападати. Технічно різнобічний борець озброєний різноманітними ефективними прийомами нападу та захисту з більшої кількості положень [77].

На майстерність борців міжнародного класу впливає багато факторів. Але найбільше значення має техніко-тактична підготовленість, фундамент якої закладається у віці 12-15 років. У цей час підлітки активно оволодівають технічними й тактичними навичками. Потім ці навички удосконалюються, підвищуються функціональні можливості організму та емоційна стійкість до різноманітних збиваючих факторів [65].

Тільки завдяки різнобічній технічній підготовленості, борець, може добитися високих стабільних результатів. Тому важливо в досконалості оволодіти всіма основними прийомами різних класифікаційних груп, а також захистами від них та контрприйомам, вміти зв'язувати окремі технічні дії у комбінаціях [66].

Виходячи з актуальності даної проблеми слід провести дослідження яке дозволить знайти оптимальне її рішення.

**Об'єктом дослідження** є процес оптимізації навчально-тренувальних занять секції з вільної боротьби.

**Предметом дослідження** є методика вдосконалення техніки вільної боротьби борців 13-15 років.

**Мета дослідження** – удосконалити методику удосконалення техніки вільної боротьби.

**Завдання дослідження:**

1. Зробити ретроспективний аналіз літературних джерел за проблемою дослідження.

2. Визначити вихідний рівень фізичного розвитку та технічної підготовленості борців.

3. Розробити оптимальну методику удосконалення техніки вільної боротьби борців 13-15 років.

4. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування рухливих ігор в процесі удосконалення техніки вільної боротьби борців 13-15 років.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у застосуванні матеріалів, що знайшли своє відображення у даній роботі, це допоможе оптимізувати навчально-тренувальний процес борців що займаються у секціях

вільної боротьби України та особливо процесу удосконалення техніки прийомів.

**Апробація результатів дослідження** відбувалась під час щорічної звітної наукової конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 29-30 березня 2022 року) та на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор.

**Структура і обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Вона викладена на 69 сторінках друкованого тексту. Список літератури включає 77 джерел.

## ВИСНОВКИ

1. Зроблений у ході дослідження ретроспективний аналіз літературних джерел показав, що проблема удосконалення техніки вільної боротьби сьогодні є дуже актуальною. Ця актуальність виявляється у сучасних тенденціях розвитку вільної боротьби на вітчизняній та світовій спортивних аренах. Тенденції, що спостерігаються сьогодні при підготовці борців вільного стилю, потребують нового погляду на процес спортивної підготовки борців та особливо на її головну ланку – технічну підготовку, яка характеризується високим ступенем досконалості виконання техніки прийомів борцями, та є головною категорією спортивної майстерності. Цей факт дає змогу стверджувати, що стара методика удосконалення техніки вільної боротьби є сьогодні малоефективною та потребує координальних змін, які будуть відповідати сучасним вимогам підготовки борців вільного стилю.

2. Використання рухливих ігор в процесі удосконалення техніки вільної боротьби є недостатньо вивченою та потребує нового погляду на неї, що обумовлено сучасними тенденціями прискорення оволодіння технікою вільної боротьби як в Україні так і у світі.

3. Постійне і послідовне застосування в навчально-тренувальних заняттях різних ігор допомагає створити в борців значний запас рухів, необхідних в умовах поєдинку. Значно підвищують ефективність навчання ігри з елементами техніки і тактики, які сприяють формуванню тактико-технічних навичок спортивної боротьби.

4. Правильна організація дослідження проблеми, що вивчається, дає змогу правильно провести педагогічний експеримент, та отримати у майбутньому об'єктивну його оцінку. Підібрані методи дослідження спрямовані на оптимізацію проводимого педагогічного дослідження та вибрані як найбільш інформативні та об'єктивні методи.

5. При встановленні рівня фізичного розвитку та технічної підготовленості борців секції вільної боротьби ДЮСШ з боротьби та боксу, було

встановлено, що рівень фізичного розвитку борців знаходиться на досить високому рівні, але рівень технічної підготовленості є недостатнім. Це підтверджується також аналізом результативності виступів борців на змаганнях різного рівня, який показує, що частіше борці програють із-за браку технічної майстерності. Даний аспект спрямував нас на розробку і впровадження оптимальної методики удосконалення техніки вільної боротьби, суть якої була у застосуванні спеціально підібраних рухливих ігор, які сприяють удосконаленню техніки боротьби борців 13-15 років.

6. Встановлені нами «кейси» тестів на виявлення рівня технічної підготовленості, які проводилися на початку, у середині, та у кінці педагогічного експерименту, допомогли побачити динаміку росту спортивної майстерності борців. Результати, що були отримані після них були оброблені за допомогою методів математичної статистики, де і були встановлені розбіжності між контрольною та експериментальною групами.

7. Встановлено, що нова методика удосконалення техніки вільної боротьби за допомогою рухливих розроблена нами, дозволила підвищити рівень технічної майстерності борців, що виявляється у досконалому виконанні техніки прийомів. Це також підтверджується результатами участі у змаганнях, у яких борці прийняли участь, згідно з календарним планом змагань.

8. Результати впровадження нової методики удосконалення техніки вільної боротьби можливо розглянути у різних аспектах. В математичному аспекті ефективність та доцільність методики була доведена на основі отриманих результатів, що були оброблені методами математичної статистики. Факт ефективності нової методики підтверджується ще й тим, що нова методика стимулює розвиток фізичних якостей та розвиває тактичне мислення борців. Таким чином, використовуючи теоретичний та емпіричний матеріал отриманий після дослідження, можливо оптимізувати навчально-тренувальні заняття борців та підвищити рівень їхньої технічної майстерності, що буде відзначатися на спортивних досягненнях борців.

9. Застосування матеріалів, що знайшли своє відображення у даній роботі,

допоможе оптимізувати навчально-тренувальний процес борців що займаються у секціях вільної боротьби України та особливо процесу удосконалення техніки прийомів.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, пероб. Мелітополь : ФОП Однорог Т. В., 2018. 299 с.
2. Арзютов Г. М., Даіаурі В. М., Гуска М. Б. і ін. Сумо : Історія. Теорія, практика. Навч. посіб. під ред. Арзютова Г. М. Київ. 2008. 191 с.
3. Алимханов Е. А., Мырзаев М. О., Каражанов Б. К. Предсоревновательная подготовка дзюдоистов высокой квалификации в условиях среднегорья. Оптимизация подготовки дзюдоистов : Мат. I Междунар. конф. по дзюдо. Ташкент, 2002. С. 13-14.
4. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкультура и спорт, 1986. 168 с.
5. Бекетов В. А. На ковре юные борцы. К. :Здоровье, 1990. 136 с.
6. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. К. : Олимпийская литература, 2004. 224 с.
7. Богдан І. Г. Спортивна боротьба в школі. К. : Радянська школа, 1990. 152 с.
8. 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.
9. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы : Автореферат дис. канд. пед. наук. М. : МОГИФК, 2002. 23 с.
10. Віленський Ю. М., Дубовис М. С. Ігри в спортивній боротьбі. К. : Здоров'я, 1997. 175 с.
11. Вільна боротьба. Под редакцією О. П. Моргушенко : Навчальна

програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К. : Державний комітет України з фізичної культури і спорту, 1999. С. 3-4.

12. Волков В. Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние. К. : Нора-принт, 2000. 64 с.

13. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 244 с.

14. Галковский Н. М. Вольная борьба. Ташкент. Медицина УзССР, 1987. 220 с.

15. Гуска М. Б., Гуска М. В., Мазур В.Й. Колове тренування як засіб розвитку сили у шкільній секції з боротьби. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць [редкол. : І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. Вип. 9. С. 26-30.

16. Дахновский В. С., Лещенко С. С. Подготовка борцов высокого класса. Київ : Здоровья. 2010. 191 с.

17. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу юних борців. Вісник ХДАФК. Х., 2006. Вип. 10. С. 96-100.

18. Демчишин А. П., Мозола Р. С. Рухливі ігри. Здоров'я. 2005. 175 с.

19. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. К. : Олимпийская литература, 2008. 208 с.

20. Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Греко-римская борьба. Ростов н/Д : Феникс, 2004. 800 с.

21. Ильин А. Стратегия и тактика поединка в понимании современных борцов. Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. Выпуск № 6. 2002. С. 57-59.

22. Карелин А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации :

- монографія. Новосибірськ : ГИПП «Советская Сибирь»; «Мангазея», 2002. 480 с.
23. Коротков И. И. Подвижные игры в занятиях спортом. М. : ФиС, 2011. С. 120.
24. Костюкевич В. М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2005. 213 с.
25. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця : «Вінниця, ВДПУ», 2001. 183 с.
26. Кочуренко Е. И. Подготовка квалифицированных борцов. Минск. Высшая школа, 1999. 88 с.
27. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі: посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. 60 с.
28. Латышев Н. В, Латышев С. В., Шандригось В. І. Направления и виды анализа соревновательной деятельности в спортивной борьбе. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 118. – Т. IV. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Гол. ред. Носко М. О. Чернігів : ЧНПУ, 2014. С. 98-101.
29. Латышев С. Борьба в партере. Научно-методические основы совершенствования специальной силовой подготовки в партере борцов вольного стиля : метод. Рекомендации. Донецк : ДГУЭТ им. М. Туган-Барановского, 2003. 60 с.
30. Латышев С. В. Система индивидуализации подготовки в вольной борьбе : монографія. Донецк : ДонНУЭТ, 2013. 375 с.
31. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Вольная борьба. История, события, люди. Монография. М. : Советский спорт, 2007. 360 с.
32. Ленц А. М. Тактика в спортивной борьбе. М. : ФиС, 1967. С. 54-56.
33. Леськів А. Д., Дзюбановський А. Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. Тернопіль : Астон, 2000. 132 с.
34. Мазур В. Й., Петров А. О. Методичні особливості розвитку рухових здібностей юних борців ДЮСШ в тренувальному процесі. Вісник Кам'янець-

Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол. : І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Випуск 11. 424 с. С. 224-233.

35. Мазур В. Й. Методика навчання техніко-тактичним діям юних борців у групах базової підготовки ДЮСШ. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів у 3-х томах. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. Вип. 18. Т. 2. С. 99-101.

36. Мазур В. Й. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання». Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. 148 с.

37. Маруненко І. М., Неведомська Є. О., Бобрицька В. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. К. : Професіонал, 2004. 479 с.

38. Махов В. Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор : навч.-метод. посіб. К. : ІЗМН, 1996. 136 с.

39. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури : навчально-методичний посібник. Луцьк : Надстир'я, 1996. 155 с.

40. Найминова З.О. Подвижные игры: учебное пособие. К. : ФиС, 1983. С. 3-4.

41. Новиков А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы : Автореф. дис. докт. пед. наук (13.00.04). М., 2000. 62 с.

42. Основи управління підготовкою юних спортсменів. За ред. М. Я. Набатнікової. К. : Олімпійська література, 2005. 280 с.

43. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення. Дис... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Львів, 2016. 208 с.

44. Піскун А. І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник. Львів : «Тріада плюс», 2008. 864 с.

45. Подвижные игры: учеб. пособие. И. М. Коротков, Л. В. Былеева, Р. В. Климкова. М. : СпортАкадемПресс, 2008. 229 с.

46. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. К. : Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.

47. Преображенский С. А. Борьба – занятие мужское : 2-е издание, переработаное и дополненное. М. : ФиС, 1983. С. 34-36.

48. Преображенский С. А. Вольная борьба : Методическое пособие. М. : Воениздат, 1972. С. 44-48.

49. Преображенский С. А. Спортивная борьба. М. : Физкультура и спорт, 1986. 130 с.

50. Різновиди спортивних одноборств : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури вищих навчальних закладів [І. І. Стасюк, М. О. Чистякова, О. П. Шишкін, В. М. Приходько, О. Б. Іваськов]. Кам'янець-Подільський, 2019. 176 с.

51. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник. К. : Просвіта, 2001. 416 с.

52. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму. Дис... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Київ, 2014. 196 с.

53. Суховерська Оксана. Рухові забави та ігри. Львів, Накладом Осипа Суховерського. 2007. 122 с.

54. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи : методичні матеріали. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.

55. Теорія і методика фізичного виховання: підручник За ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. 368 с.

56. Тупеев Ю. В., Бойко В. Ф. Анализ методических подходов используемых при обучении технике двигательных действий в спортивной

борьбе. Физическое воспитание студентов: научный журнал. Харьков, ХООНОКУ, 2010. № 3. С. 116-121.

57. Туманян Г. С. Качество стратегии и тактики схватки. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Москва : Издательство «Советский спорт», 2000. 280 с.

58. Туманян Г. С. Спортивная борьба : теория, методика, организация тренировки. Кн. 1 : Пропедевтика : учебное пособие : в 4 кн. М. : Советский спорт, 1997. 285 с.

59. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 2: Кинезиология и психология : учебное пособие : в 4 кн. М. : Советский спорт, 1998. 279 с.

60. Туманян Г. С. Спортивная борьба : теория, методика, организация тренировки. Кн. 3 : Методика подготовки : учебное пособие : в 4 кн. М. : Советский спорт, 1998. 398 с.

61. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 4 : Планирование и контроль : учебное пособие : в 4 кн. М. : Советский спорт, 2000. 383 с.

62. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. Под ред. Дж. Дункана МакДугалла, Говарда Г. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. К. : Олимпийская литература, 1997. 432 с.

63. Шандригось В. І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури). Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Т. І. Вип. 107. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Гол. ред. Носко М. О. Чернігів : ЧНПУ, 2013. С. 347-351.

64. Шандригось В. І. Значення спеціалізованих рухливих ігор у техніко-тактичній підготовці юних борців. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. № 4 (23). Житомир : Вид-во ФОП Євенок О. О., 2017. С. 132-136.

65. Шандригось В. І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців

вільного стилю. Спортивна наука України. 2015. № 5. (69). С. 44-48.

66. Шандригось В. І., Первачук Р. В. Особливості і перспективи розвитку жіночої боротьби в контексті олімпійського руху. Молодь та олімпійський рух : Збірник тез доповідей X Міжнародної наукової конференції, 24-25 травня 2017 року. К. : НУФВСУ, 2017. С. 55-56.

67. Шандригось В. І., Первачук Р. В., Яременко В. В., Латишев М. В. Удосконалення програмно-методичного забезпечення з вільної боротьби. Молода спортивна наука України : зб. тез доп. Вип. 21: у 4-х т. Львів : ЛДУФК, 2017. С. 40-41.

68. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / 2-ге вид. доповнене і перероблене. Тернопіль : Вектор, 2013. 60 с.

69. Шандригось В. І., Латишев С. В. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок у спортивній боротьбі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 98. Т. IV. Серія : Педагогічні науки, фізичне виховання і спорт. Чернігів : ЧНПУ, 2012. С. 235-238.

70. Чочарай З. Ю. Техническая подготовка в единоборствах : учебное пособие. К. : Европейский университет, 2003. 216 с.

71. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба : научно-методические основы многолетней подготовки борцов / 2-е изд., дополн. Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. 368 с.

72. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2001. 384 с.

73. Шулика Ю. А. Дзюдо. Система и борьба: учебник. М. :ОЛМА Медиа групп.2001. 594 с.

74. Юсупов К. Т. та інші. Боротьба кураш. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2012. 43 с.

75. Язловецький В. С. Фізіологічні основи фізичного виховання : [навч. посіб.]. Кіровоград : ВЦ КДПУ ім. Винниченка, 2001. 164 с.

76. Яременко В.В. Формування техніки атакувальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ, 2014. 19 с.

77. Яременко В. В., Андрійцев В. О. Іноваційні підходи до формування техніки борців вільного стилю. Молодь та олімпійський рух: зб. тез. доп. VIII Міжнар. наук. конф., 10-11 вересня 2015 р. [Електронний ресурс]. К. : НУФВСУ, 2015. С. 406-407.