

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: «МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ОСНОВНИХ
РУХОВИХ ДІЙ ЮНИХ БОРЦІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ГРЕКО-
РИМСЬКІЙ БОРОТБІ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKS1-M23z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Руденко Валентина Андріївна

Керівник: Бабюк С. М. кандидат педагогічних наук,
доцент

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

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ.....	7
1.1 Система інноваційної спеціалізації у спортивній боротьбі	7
1.2 Вплив фізичної підготовленості борців на формування техніки й тактики	11
1.3 Індивідуалізація методики під час навчання техніко-тактичним діям борців в підготовчому і змагальному періодах.....	15
1.4 Загальна характеристика тактики спортивної боротьби і критерії техніко-тактичної підготовки	19
1.5 Тактичні особливості ведення поєдинку борців греко-римського стилю	22
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1 Методи дослідження	26
2.2 Організація дослідження	30
РОЗДІЛ 3 ФІЗИЧНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНИХ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ	33
3.1 Взаємозв'язок різноманітних сторін фізичного стану юнаків з їх життєвою ємністю легень	33
3.2 Технічна підготовленість і модельні характеристики змагальної діяльності спортсменів	35
3.3 Оцінка техніко-тактичних дій юних борців греко-римського стилю	39
3.4 Результати експериментального дослідження	47
ВИСНОВКИ.....	53
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ДЮСШ	– дитяча юнацька спортивна школа;
ЖЄЛ	– життєва ємність легень;
МС	– майстер спорту;
МСМК	– майстер спорту міжнародного класу;
СДЮСШОР	– спеціалізована дитяча юнацька спортивна школа олімпійського резерву.

ВСТУП

Актуальність теми. Розвиток різних видів спорту на сучасному етапі характеризується інтенсифікацією змагальної діяльності, посиленням конкуренції на міжнародній арені та, відповідно, пошуком нових шляхів удосконалення спортивної майстерності. З огляду на це, зростає актуальність використання науковообґрунтованих рекомендацій щодо використання різних засобів та методів в межах різних сторін підготовки спортсменів, які дали б змогу підвищити результативність їх змагальної діяльності на різних етапах багаторічного удосконалення. Попри велику кількість наукових досліджень, в системі підготовки висококваліфікованих спортсменів залишаються проблемними запитання практичного використання накопиченого потенціалу спеціальних знань, інтерпретації результатів різноманітних тестувань та, відповідно, розробки оптимальних засобів керування тренувальним процесом (Задорожна О. Р., 2019).

У науковій та навчальній літературі зі спортивної боротьби достатньо розробок та методичних рекомендацій до методики викладання технічної та тактичної підготовки, також широко освітлено питання індивідуального підходу у процесі становлення спортивної майстерності (Абдулаєв А. К., 2018; Гожин В. В., 2019; Мазур В. Й., 2015; Санжарова Н. М., 2018 та ін.). Однак безліч наукових праць порушують питання техніко-тактичної майстерності кваліфікованих спортсменів на рівні майстрів спорту міжнародного класу, членів збірної команди України (Абдулаєв А. К., 2016; Лукіна О., 2014; Огарь Г. О., 2020 та ін.).

Питання ж становлення техніко-тактичної майстерності молодих спортсменів мало висвітлені. Ранній аналіз численних спостережень та експериментальних досліджень (Радченко Ю. А., 2018; Тропін Ю. М., 2017 та інші) свідчить про те, що система підготовки юнаків має серйозні недоліки. Одним з основних є те, що вона сприяє форсуванню результатів у період, коли ще не закладено основу психологічної, техніко-тактичної та фізичної підготовленості. Внаслідок цього багато борців надалі не досягають очікуваних результатів. У той самий час

питання становлення техніко-тактичної майстерності молодих спортсменів мало висвітлене у наукових колах, малодослідженими залишаються питання методики навчання техніки на навчально-тренувальних етапах, де закладається основа техніко-тактичної підготовки спортсмена.

Зокрема, не відомо, скільки разів варто повторювати прийом, що вивчається упродовж одного заняття, скільки разів виконувати його до засвоєння оптимальної структури, щоб успішно застосовувати його в умовах змагань. Крім перерахованого вище в греко-римській боротьбі дуже часто змінюють правила змагань, тобто спосіб визначення переможця, що в свою чергу тягне за собою зміну в підході до тренувального процесу.

Наразі необхідний пошук шляхів, що підвищує надійність і видовищність техніко-тактичних дій юних борців, що у свою чергу обумовлює стабільне проведення оцінюваних прийомів у умовах змагань, а надалі надійну зміну висококваліфікованим борцям. У цьому плані особливого значення набувають питання диференційованого підходу до техніко-тактичної підготовки юних спортсменів, що і лежить в основі нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних борців греко-римського стилю.

Предмет дослідження – методика навчання техніко-тактичним діям юних борців греко-римського стилю.

Мета дослідження – наукове та методичне обґрунтування процесу вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців греко-римського стилю.

Завдання дослідження.

1. На основі аналізу літературних джерел проаналізувати методичні особливості системи підготовки юних борців греко-римського стилю.
2. Продемонструвати взаємозв'язок різноманітних сторін фізичного стану юнаків спортсменів з їх життєвою ємністю легень.
3. Здійснити оцінку техніко-тактичних дій юних борців греко-римського стилю та запропонувати методику удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів зазначеної категорії.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел вітчизняних та зарубіжних дослідників; узагальнення передового практичного досвіду; педагогічні методи дослідження: педагогічне спостереження; метод експертних оцінок; педагогічне тестування, формувальний педагогічний експеримент, практичний аналіз змагальної діяльності; медико-біологічні методи дослідження: морфофункціональні вимірювання; методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані у процесі підготовки юних борців у дитячо-юнацьких спортивних школах, упродовж підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт під час вивчення обов'язкових освітніх компонентів «Спортивні та національні види боротьби», «Підвищення спортивної майстерності».

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 09-10 квітня 2024 року).

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 64 сторінках, з яких 57 основного тексту, вона містить 5 таблиць і 6 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку 59 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Проведене нами дослідження показало, що в тренувальному процесі юних борців греко-римського стилю необхідно враховувати наступні положення:

- сучасна техніка греко-римської боротьби здебільшого містить ознаки атакуючого стилю під час двобою, зокрема ефективність двобою залежить в основному від атакуючих дій: «кидок через спину», «кидок через стегно», «кидок через плечі», «кидок через груди»;

- удосконалення технічної майстерності юних борців повинно відбуватись у взаємозв'язку фізичних (індивідуальних), технічних та тактичних елементів загальної системи підготовки;

- будувати цільову програму силовій підготовки борців греко-римського стилю, враховуючи опорні реакції спортсменів під час виконання основних технічних дій, зміни властивостей груп м'язів до і після виконання різних прийомів.

2. Отримані під час дослідження дані дозволяють стверджувати, що морфофункціональні властивості юних борців на основі експрес оцінки стану здоров'я – життєвого індексу, забезпечують зміни та вимоги техніко-тактичної підготовки у боротьбі греко-римського стилю. Визначено кількість повторень прийомів у серії для груп з малим життєвим індексом по 3, із середнім по 5, великим по 7.

3. Морфофункціональні властивості, правила та умови змагальної діяльності значно впливають та перебувають у тісному зв'язку із показниками техніко-тактичної майстерності та модельними характеристиками змагань. У контексті поставленої проблеми становлення техніко-тактичної майстерності викликає значний інтерес до вищезазначених властивостей. Нами встановлено збільшення педагогічної оцінки після проведення педагогічного експерименту в експериментальних групах порівняно з контрольною: у групі з малим життєвим індексом у середньому по 10 повторень на 2,1 %, по 5 – на 2,4 %, по 3 – 2,2 % при

$p < 0,01$; із середнім життєвим індексом відповідно на 8,2 %, 6,8 %, 3,1 % при $p < 0,001$; з життєвим індексом вище середнього на 6,6 %, 4,2 %, 3,6 % при $p < 0,01$.

4. Система техніко-тактичних елементів юних борців 13-14 років греко-римського стилю демонструє динаміку і модельні показники змагальної діяльності:

- у стійці: кидок через спину захопленням руки та тулуба – 28,3 %; кидок прогином – 17,5 %; переведення в партер нирком – 13,5 %; переведення в партер ривком за руку – 19,3 %;

- у партері: переворот накатом у партері – 33,7 %; кидок з партеру захопленням «зворотний пояс» – 8,2 %; кидок захопленням за тулуб ззаду – 5,4 %; утримання у небезпечному становищі – 35,2 %. Розроблені модельні параметри технічних процесів дозволяють контролювати вироблення техніко-тактичної майстерності юних борців греко-римського стилю.

5. Під час педагогічного експерименту виявили позитивний вплив методики техніко-тактичної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей. Зокрема борці експериментальної групи були сильнішими в техніко-тактичному компоненті, що дозволяє керувати та прогнозувати змагальну діяльність: кидки через спину на 33,3 % і переворот накатом на 40,9 % при $p < 0,01$; кидки прогином на 21 %, переведення нирком на 40 %, переклад ривком на 35,7 %, кидок зворотним захопленням за тулуб на 50 %, кидок захопленням за тулуб ззаду на 29,4 % при $p < 0,05$.

6. Експериментально обґрунтований зміст підготовки юних борців, спрямований на максимальну реалізацію їх рухового та технічного потенціалу в умовах змагальної діяльності. Згідно з запропонованою методикою, що відповідає сучасним вимогам змагальної діяльності з урахуванням життєвого індексу, виділено три рівні підготовленості: високий, середній, низький.

7. Застосування розробленої експрес-оцінки, стан і рівень підготовленості з урахуванням життєвого індексу, тобто відношення ЖЄЛ до маси спортсмена, дозволило суттєво покращити параметри (модельні характеристики) експериментальної групи. Що й підтвердило успішний виступ у змаганнях: по

зайнятим 1-х місцях на 7,1 %, по 2-их на 21,4 %, по 3-іх на 7,1 %, по 5-их на 6,6 %. Середній відсоток натиску на перерахованих змаганнях склав у експериментальній групі $57,8 \pm 2,7$ % ($p < 0,01$), у контрольній $46,6 \pm 2,5$ % ($p < 0,01$).

За допомогою педагогічних тестів виявлено статистично значущі показники рівня розвитку пріоритетних у греко-римській боротьбі якостей, що дозволяє контролювати їх подальше вдосконалення.

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. Абдулаєв А. К. Техніка й тактика вільної боротьби в групах спортивного удосконалення студентів ВНЗ. Методичні вказівки до практичних занять студентів всіх напрямів підготовки денної форми навчання. Тавр. держ. агр. університет. Мелітополь : ТДАТУ, 2016. 116 с.
3. Алексеев А. Ф. Правила змагань з дзюдо. Харків, 2013. 56 с.
4. Ананченко К. В., Бойченко Н. В., Панов П. П. Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. Єдиноборства. Харків, 2017. № 3. С. 4-11.
5. 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.
6. Арзютов Г. М., Гуска М. Б., Даіаурі В. М. Правила змагань з боротьби на поясах. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2006. 36 с.
7. Арзютов Г. М., Гуска М. Б., Даіаурі В. М. та ін. Боротьба на поясах «Алиш». Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Республіканський науково-методичний кабінет, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, Федерація України з боротьби на поясах. Київ : 2009. 84 с.
8. Безверхня Г. В. Спортивна метрологія. Умань, 2011. 54 с.
9. Безпала Б. П. Рухливі ігри як засіб розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали II Всеукраїнської електронної конференції. Вінниця, 2019. С. 17-21.
10. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів. Навч. посібник. Вінниця : ВНТУ, ГНК, 2014. 152 с.

11. Бекас О., Паламарчук Ю., Нестерова С., Сулима А. Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі соматотипування. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. № 2. С. 135-142.

12. Бойко В. Ф., Тупеев Ю. В., Яременко В. В., Андрейцев В. А. Навчання техніці рухових дій борців вільного стилю з використанням комп'ютерних технологій. Теорія і методика фізичної культури. 2013 (4). С. 85-94.

13. Бойченко Н. В. Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Харків, 2019. Т1. С. 12-16.

14. 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.

15. Бріскін Ю. А., Задорожна О. Р., Хомяк І. І. Проблеми контролю тактичної підготовленості в спортивних єдиноборствах. Український журнал медицини, біології та спорту, 2019. 4. № 1. С. 262-268.

16. Вітос Я.К. Розвиток психомоторики дітей 5-6 років засобами східних єдиноборств : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 19 с.

17. Волошин О.О. Формування координації рухів студентів засобами боротьби на поясах Алиш в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2019. 20 с.

18. Гаврилюк В. О. Навчання основ бойових мистецтв на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі : навч.-метод. посіб. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2015. 131 с.

19. Гожин В. В., Дементьев В. Л., Рогов Ю. Н. (2013). Методика формування атакуючих дій у юних борців. Спортивний психолог. 2019. № 2. С. 24-30.

20. Греко-римська боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2011. 60 с.

21. 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.

22. Гуска М. Б., Мазур В. Й., Шишкін О. П. Досягнення студентів, випускників і викладачів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка зі спортивної боротьби за роки незалежності України : іст. нарис, присвяч. 70-річчю ф-ту фіз. к-ри Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2020. 200 с.

23. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія. Авт. кол. : Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. та ін.; за заг. ред. М. М. Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.

24. Донець О. В. Обґрунтування методичного підходу щодо застосування сучасних засобів і методів контролю в спортивних єдиноборствах у період безпосередньої підготовки до змагань. Актуальні проблеми освіти і науки : досвід та сучасні технології. 2020. С. 246-248.

25. Задорожна О. Р., Хомяк І. І. Особливості засобів контролю різних сторін підготовленості в єдиноборствах. Фізична активність, здоров'я і спорт, 2018. № 1(31), С. 16-21.

26. Задорожна О. Р., Хомяк І. І. Аналіз змісту тактичної підготовки у нормативно-правових документах зі спортивних єдиноборств (на прикладі боксу, греко-римської боротьби та тхеквондо ВТФ). Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Серія 15, 2 (108). С. 56-60.

27. Коробейников Г. В., Радченко Ю. А. Сучасна змагальна діяльність у греко-римській боротьбі (на основі виступу збірної команди України на чемпіонаті Європи 2008). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009. № 2. С. 56-58.

28. Коробко С. В. та інші. Сумо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2014. 107 с.

29. Лапутін А. М., Носко М. О., Кашуба В. О. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ. Київ : Наук. світ, 2001. 201 с.

30. Лукіна О. Вдосконалення техніко-тактичних дій у спортивних єдиноборствах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. (3). С. 58-61.

31. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Динаміка показників спеціальної витривалості спортсменів-борців. 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, 2020. Вип. 19. Т. 2. С. 107-108.

32. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання» (для студентів факультету фізичної культури). Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. 148 с.

33. 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.

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. С. 224-233.

35. Мазур В. Й. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання» (для студентів факультету фізичної культури). Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. 148 с.

36. Масенко Л.В. Формування рухових умінь учнів початкової школи в процесі ігрової діяльності з елементами єдиноборств : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2016. 16 с.

37. Махінько М. П., Ставрінов М. Г., Лукіна О. В., Кусовська О. С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», «ТМС обраного виду спорту». Дніпро, 2019. 57 с.

38. Огарь Г. О., Вострокнутов Л. Д., Ужуев З. А. Вплив координаційної підготовленості спортсменів на ефективність освоєння базової техніки боротьби початковому етапі спортивної спеціалізації в самбо. Актуальні наукові дослідження у сучасному світі. Переяслав-Хмельницький. 2020. В.11(67). ч. 3. С. 89-94.

39. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І., Ручинський Д. О. Особливості спеціальної підготовленості юних борців греко-римського стилю з різними тактичними манерами ведення поєдинку. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів. 2014. В. 118(4). С.143-145.

40. Радченко Ю. А. Аналіз рукопашного бою, сучасний стан, перспективи розвитку. Теорія та методика фізичного виховання. 2018. Т. 18, № 1. С. 23-30.

41. 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 IX Міжн. наук.-метод. конф., 27.11.2015 р., м. Харків. Харків : НАНГУ, 2015. Вип. 9. С. 223-228.

42. Тропін Ю. М., Панов П. П., Белобаба С. Б. Фізична підготовка борців. Єдиноборства. Харків, 2017. № 3. С. 82-84.

43. Тропін Ю. М. Управління спеціальною підготовкою борців на основі підбору спаринг-партнерів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. № 6. С. 158-163.

44. Палатний А. Вимоги до наповненості груп з олімпійських спортивних єдиноборств у дитячо-юнацьких спортивних школах. Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-практ. журнал. Дніпро. 2018. С. 65-69.

45. Палатний А. Зміст нормативно-правових документів сфери фізичної культури та спорту в контексті розвитку олімпійських спортивних єдиноборств. Спортивна наука України. Львів, 2017. № 6 (82). С. 39-48.

47. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні додатки. Київ : Олімп. літ. 2015. Кн. 1. 680 с.

48. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні додатки. Київ : Олімп. літ. 2015. Кн. 2. 752 с.

49. Платонов В. М. Координація, спритність, гнучкість, швидкість: сучасна система знань. Онлайн-семінар. 14 травня 2020 р. YouTube. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=1ZFxfO3GNM&t=1343s>.

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

51. Санжарова Н. М., Огарь Г. О., Гунько Є. О. Методика швидкісно-силової підготовки юних борців вільного стилю. Здоров'я, спорт, реабілітація. Харків, 2018. № 4. С. 104-110.

52. Ставрінов М. Г., Орлюк В. В., Волошин В. М. Греко-римська боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2018. 89 с.

53. Статут ГО «Федерація греко-римської боротьби України». 25 с.
54. Федерація греко-римської боротьби [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://borba.com.ua/>.
55. Філімонов В. І. Фізіологія людини: підручник. 4 видання. Київ : Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина». 2021. 488 с.
56. Шандригось В. І. Аналіз досягнень країн-учасниць на Олімпійських іграх з вільної боротьби. Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура». Випуск 19. 2014. С. 22-26.
57. Шандригось В. Динаміка кількості вагових категорій борців вільного стилю в програмах Олімпійських ігор. Єдиноборства : науковий журнал. Харків, 2019. № 2(12). С. 58-67.
58. Шандригось В. І. Зародження і розвиток спортивної боротьби як олімпійського виду спорту. Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення: Матеріали регіонального наук.-метод. семінару / За заг.ред. Огністого А. В. Тернопіль : В-во СМТ «ТАЙП», 2015. С. 130-134.
59. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / 2-ге вид. доповнене і перероблене. Тернопіль : Вектор, 2013. 60 с.