

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: «ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-
ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ У ГРУПАХ
ПОПЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЮСШ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M19z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Гасюк Леонід Юрійович

Керівник: Прозар 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 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ХОДІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ.....	7
1.1 Особливості індивідуалізації спортивної підготовки юних спортсменів	7
1.2 Методика вдосконалення техніко-тактичної підготовленості у навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів	24
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	43
2.1 Методи дослідження	43
2.2 Організація дослідження	46
РОЗДІЛ 3 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕТОДИКИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ ДО НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ.....	49
3.1 Методичні особливості техніко-тактичної підготовленості юних дзюдоїстів	49
3.2 Зміна показників технічної та фізичної підготовленості під час формувального педагогічного експерименту.....	52
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕЛЕР	62

ВСТУП

Актуальність теми. Інтенсивний і масштабний розвиток спорту в світі гостро ставить проблему побудови багаторічної підготовки спортсменів. Необхідна концепція управління тренувальним процесом, за допомогою якої можна було б цілеспрямовано проводити таку підготовку, яка б на кожному етапі упереджувала б вимоги майбутнього до юних спортсменів. Це відзначають цілий ряд вчених [2; 4; 10, с. 15-16; 13; 17; 51, с. 2-3; 52, с. 3-4; 58]. Багато фахівців зі спортивного тренування наголошують на необхідності побудови навчально-тренувального процесу, виходячи з вимог змагальної діяльності, до якої готується спортсмен. Дослідження і методичні роботи по техніці і тактиці спортивної підготовки відзначають, що однією з проблем теорії і практики єдиноборств залишається недостатня обґрунтованість методики індивідуалізації, змісту і послідовності навчання техніці на початкових етапах підготовки, питання вдосконалення техніко-тактичних дій у спортивній боротьбі. Ця проблема залишається актуальною і підтверджується постійним зростанням суперництва борців на міжнародних змаганнях, розширенням арсеналу технічних і тактичних дій, наявністю великої кількості шкіл з різною спрямованістю в навчально-тренувальному процесі спортсменів, частою зміною правил змагань для підвищення видовищності спортивної боротьби.

Високі спортивні результати в даний час в значній мірі залежать від того, наскільки ефективно реалізуються в умовах багатолітньої підготовки і змагань потенційні можливості, обумовлені індивідуальними особливостями спортсменів. Особливе значення має проблема індивідуального підходу в видах спортивних єдиноборств, тому що у цих видах спорту високого спортивного результату можна досягти різними способами ведення боротьби. У сучасній теорії і методиці фізичного виховання, мабуть, найбільш вузьким і неопрацьованим розділом є питання індивідуальності спортсмена, індивідуалізації процесу навчання і виховання.

Індивідуалізація спортивної підготовки у видах боротьби вивчається з різних позицій і їй присвячені численні дослідження [11, с. 2; 17; 49; 55; 58]. У той же час, ефективність застосування індивідуального підходу в багаторічній спортивній підготовці дзюдоїстів стримується достатньою кількістю невизначених питань теоретичного, експериментального і методичного характеру. Мало уваги приділяється віковим аспектам індивідуального підходу. Досягнення високих спортивних результатів в боротьбі неможливе без удосконалення методики тренування на початкових етапах підготовки, де важливо закласти основи правильного виконання техніко-тактичних дій, гармонійно розвивати фізичні якості, створювати умови для подальшого вдосконалення в обраному виді спорту. На жаль, в теорії спортивної боротьби цьому питанню приділяється незначна увага, тому що переважна більшість досліджень проведені зі спортсменами високої кваліфікації. Методика початкової підготовки в недостатній мірі враховує вікові особливості юних борців. Навчально-тренувальний процес юних дзюдоїстів багато в чому повторює методику тренування, використовувану висококваліфікованих спортсменами. Зазначені проблеми зумовлюють недосконалість розробки методичних питань індивідуального підходу. Спираючись на аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, можна констатувати, що нерозв'язними залишаються суперечності між:

- об'єктивними вимогами змагальної діяльності до підготовленості юних дзюдоїстів, які диктуються необхідністю постійного підвищення спортивних результатів і недостатньою ефективністю навчально-тренувального процесу на початковому етапі підготовки;

- наявністю індивідуально-типологічних відмінностей спортсменів і недосконалістю розробки теоретичних, методичних, практичних питань індивідуального підходу в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес підготовки юних дзюдоїстів.

Предмет дослідження – методика індивідуалізації навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів.

Мета дослідження – розробити і експериментально обґрунтувати методику індивідуального підходу в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми індивідуального підходу в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів.
2. Визначити індивідуальні особливості юних дзюдоїстів для розробки і впровадження спеціальних комплексів фізичної і техніко-тактичної підготовки.
3. Експериментально перевірити ефективність індивідуального підходу в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів на початковому етапі підготовки.

Методи дослідження: загальнонаукові методи дослідження – вивчення літературних джерел, аналіз і узагальнення документальних матеріалів; соціологічні методи дослідження – інтерв'ю, бесіда; педагогічні методи дослідження – педагогічне спостереження, педагогічне тестування фізичної підготовленості; математико-статистичні методи дослідження.

Практичне значення одержаних результатів полягає в індивідуальному підході до процесу навчально-тренувальних занять юних дзюдоїстів, пошуку оптимальних шляхів опанування основними техніко-тактичними діями, вдосконаленням системи спортивного тренування.

Матеріали дослідження можуть бути використані під час вивчення навчальної дисципліни зі спортивно-педагогічного вдосконалення з дзюдо здобувачами вищої освіти, освітніх ступенів «бакалавр» та «магістр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту».

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 23-24 вересня 2020 року).

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 69 сторінках, з яких 61 основного тексту, вона містить 3 таблиці, 3 рисунки. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку 70 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду показав недостатню наукову розробленість методики індивідуального підходу в дитячо-юнацькому спорті. Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних борців обумовлено об'єктивними вимогами змагальної діяльності, необхідністю зростання спортивної майстерності, застосуванням нових методик індивідуалізації підготовки на початкових етапах спортивного тренування.

2. Визначено індивідуальні особливості юних дзюдоїстів, які характеризуються проявом самостійності, самоконтролю, проникливості. Виявлено залежність спортивного результату від комплексу показників фізичної підготовленості, морфологічних характеристик і сили нервової системи на етапі початкової підготовки.

3. Пріоритетною спрямованістю індивідуального підходу в процесі підготовки юних спортсменів є облік закономірностей і особливостей застосування дзюдоїстами техніко-тактичних дій, що забезпечують підвищення результативності. Складено-спеціальні комплекси з навчання та вдосконалення техніко-тактичного арсеналу, відповідні індивідуально-типологічні особливості, стилю ведення змагального поєдинку, їх фізичної та психологічної підготовки: «сильним» – тактика «пресингу», атакуючий, контратакуючий стиль; «слабким» – виклик атаки суперника, контратакуюча, захисна тактика боротьби.

4. При реалізації спеціальних комплексів в спортивній підготовці юних дзюдоїстів простежується статистично значуще підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості, силової, швидкісної, швидкісно-силової підготовленості, координаційних якостей, а також витривалості в експериментальній групі у порівнянні з контрольною.

5. Розроблено індивідуальні комплекси підготовки юних дзюдоїстів, які базуються на індивідуально-типологічних властивостях нервової системи, рівні

фізичної і техніко-тактичної підготовленості. Проведений педагогічний експеримент підтверджує ефективність реалізації розроблених індивідуальних комплексів підготовки, що виражається в збереженні стабільного контингенту осіб які займалися і значне підвищення показників фізичної підготовленості юних дзюдоїстів експериментальної групи в порівнянні з контрольною ($p < 0,05$). Встановлено, що в контрольній групі відбулися позитивні зміни показників фізичної підготовленості, але вони статистично не значимі в порівнянні з експериментальною ($p > 0,05$).

6. Експериментальна методика індивідуального підходу в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів сприяє підвищенню рівня фізичної, техніко-тактичної підготовленості та спортивного результату за рахунок застосування спеціальних комплексів, визначенням кількості і часу виконання вправ в залежності від індивідуально-типологічних властивостей нервової системи юних дзюдоїстів.

Проведена дослідно-експериментальна робота вказує, що проблема індивідуального підходу на початковому етапі підготовки дзюдоїстів залишається актуальною. Важливим науковим напрямом подібних досліджень є подальше вивчення індивідуальних особливостей борців різних вікових груп і кваліфікації у взаємозв'язку із тренувальними навантаженнями, адаптаційних реакцій організму спортсмена з досягненням високого спортивного результату.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 304 с.
2. Бальсевич В. К., Шестаков М. П. Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений. Теория и практика физической культуры. 2008. Выпуск 5. С. 57-60.
3. Бардамов Б. Г. Совершенствование индивидуального комбинационного стиля ведения поединков борцов. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. Выпуск 2 (26). 2008. С. 22-24.
4. Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса. Теория и практика физической культуры. 2005. Выпуск 4. С. 2-14.
5. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю. 240 с.
6. Габов М. В. Формирование технико-тактических действий квалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Уральская государственная академия физической культуры. Челябинск, 2004. 19 с.
7. Гожин В. В., Малков О. Б. Теоретические аспекты понимания тактики спортивных единоборств. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. Москва: Физкультура и Спорт, 2005. С. 4-15.
8. Гужаловский А. А., Чорбэ К. И. Современные технологии обучения в высшем физкультурном образовании. Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7-ой Междунар. науч. конгр.: материалы конф. Москва, 2003. Т. 2. С. 342-343.
9. Дементьев В. Л. Теоретические основы методики тактико-технической подготовки специалистов по спортивной борьбе: автореф. дис... д-ра пед. наук. РГАФК. Москва, 2002. 51 с.

10. Еганов А. В. Управление тренировочным комплексом высококвалифицированных дзюдоистов: монография. Челябинск: Изд-во УралГАФК, 1998. 146 с.

11. Еганов А. В. Эффективность повышения технического мастерства дзюдоистов высших разрядов: автореф. дис... канд. пед. наук. Москва, 1985. 24 с.

12. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. Москва: Физкультура и спорт, 2006. 200 с.

13. Золотарёв А. П. Возможности оптимизации содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. Теория и практика физической культуры. 1997. Выпуск 2. С. 42-43.

14. Игуменов В. М. Теоретико-методические основы системы многолетней тренировки борцов высшей квалификации и пути повышения эффективности их подготовки в ИФК: дис... д-ра пед. наук. Москва, 1992. 71 с.

15. Ильин В. П. Дифференциальная психофизиология физического воспитания и спорта. Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1979. 86 с.

16. Карелин А. А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации. Теория и практика физической культуры. Выпуск 10. 2006. С. 34-35.

17. Кашевко В. А. Аналіз структури змагальної діяльності і методологія системи навчання складних техніко-тактичних дій у вільній боротьбі. Молода спортивна наука України. Випуск 1. 2008. С. 150-154.

18. Крикуха Ю. А. Планирование и коррекция тренировочной нагрузки на основе индивидуальной комплексной оценки специальной подготовленности борцов: автореф. дис... канд. пед. наук.: 13.00.04. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2003. 22 с.

19. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

20. Куликов Л. М., Медведева Г. Е., Рыбаков В. В. Направления развития теории и технологий индивидуализации многолетней подготовки высококвалифицированного спортсмена. Физкультура и спорт на рубеже веков: материалы междунар. науч.-практ. конф. Уфа, 1999. С. 86-90.

21. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. 320 с.

22. Матвеев Л. П. К дискуссии о теории спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры. 1998. Выпуск 7. С. 55-61.

23. Матвеев Л. П. Единство принципов максимизации и оптимизации спортивной подготовки в супердостиженческом спорте. Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7-й Междунар. науч. конгр.: материалы конф. Москва, 2003. Т. 3. С. 200-201.

24. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

25. Маленюк Т. В. Основи адаптації в спорті. Навчальний посібник. Кіровоград: КОД, 2014. 120 С.

26. Менхин Ю. В. Проблемы и пути психофизического совершенствования молодежи. Современные проблемы физической культуры и спорта: за качество подготовки и профессиональной деятельности специалистов физической культуры и спорта: материалы очно-заоч. науч. конф. Москва, 2004. С. 118-119.

27. Набатникова М. Я. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и спортивных результатов у юных спортсменов. Теория и практика физической культуры. 1984. Выпуск 10. С. 27-28.

28. Набатникова М. Я. Некоторые перспективы совершенствования системы тренировочных нагрузок юных спортсменов. Структура тренировочных нагрузок в подготовке юных спортсменов циклических видов спорта: сб. науч. тр. Москва, 1984. С. 4-9.

29. Носко М. О., Гаркуша С. В., Брижата І. А. Метрологічний контроль у фізичному вихованні і спорті. Навчальний посібник для спеціальності «Фізичне виховання». Київ: «МП Леся», 2012. 264 с.

30. Никитушкин В. Г. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней тренировки квалифицированных юных спортсменов: дис... д-ра пед. наук. ВНИИФК. Москва, 1995. 88 с.

31. Новиков А. А., Ипполитов Ю. А. Развитие системно-структурного подхода к управлению подготовкой спортсменов во ВНИИФК. Вестник спортивной науки. 2008. Выпуск 4. С. 30-33.

32. Ольшанский В. Б. Практическая психология для учителей. Москва: Онега, 1994. 272 с.

33. Пейсахов Н. М., Кашин А. Л., Баранов Г. Г. Методы и портативная аппаратура для исследования индивидуально-психологических различий человека. Казань: Изд-во КГУ, 1976. 176 с.

34. Пилюян Р. А., Родионов А. В. Загадка Демина или к проблеме методологии спорта. Спортивный психолог. 2007. Выпуск 2. С. 87-91.

35. Платонов В. Н., Гуревич К. Г. Индивидуальная адаптация школьников к физической нагрузке. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. Выпуск 6. С. 31-32, 49-50.

36. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Учебник для тренеров в 2-х томах. Киев: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.

37. Платонов В. Н. О «концепции периодизации спортивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов. Теория и практика физической культуры. 1998. Выпуск 9. С. 23-26.

38. Платонов В. Н. Теория периодизации спортивной тренировки: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации. Теория и практика физической культуры. 2009. Выпуск 9. С. 18-34.

39. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Учебник для тренеров в 2-х томах. Киев: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.

40. Поторока Г. Г. Начальное обучение технико-тактическим действиям в дзюдо с учетом свойств нервной системы и темперамента занимающихся: автореф. дис... канд. пед. наук. Москва, 1986. 23 с.

41. Резвицкий И. И. Личность, индивидуальность, общество. Москва: Политиздат, 1984. 141 с.

42. Родионов А. В., Антохин А. В. Проявление психофизиологических свойств в состоянии и деятельности спортсменов-единоборцев. Спортивный психолог. 2007. Выпуск 1. С. 79-86.

43. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.

44. Сальников В. А. Соотношение взрослых и индивидуальных особенностей в структуре спортивной деятельности. Теория и практика физической культуры. 1983. Выпуск 10. С. 12-14.

45. Сальников В. А. Развитие двигательных способностей у юных спортсменов и свойства нервной системы. Вопросы подготовки спортивных резервов: сб. науч. тр. Омск, 1986. С. 90-92.

46. Свищев И. Д. Инновационные направления научных исследований в дзюдо. Теория и практика физической культуры. 2002. Выпуск 9. С. 29-35.

47. Семенів Б. С. Вплив різних тренувальних режимів на спеціальну фізичну працездатність борців вільного стилю. Науковий вісник ЛНУВМБТ. Випуск 4 (64). 2015. С. 407-412.

48. Сиротин О. А. Современные психотехнологии в спортивной подготовке юных единоборцев. Проблемы физкультурно-педагогического образования в Уральском регионе: тез. докл. 9 Регион, на-уч.-метод. конф. Челябинск, 2005. С. 85-87.

49. Сиротин О. А., Бегунов Б. Ю. Индивидуализация процесса подготовки одно из приоритетных направлений высшего физкультурного образования.

Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК. Челябинск, 1992. Выпуск 2. С. 11-12.

50. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. И. Индивидуализация подготовки борцов. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 240 с.

51. Строгонов О. И. Воспитание волевых качеств юных каратистов на основе лично-ориентированного подхода: автореф. дис... канд. пед. наук. Урал – ГУФК. Челябинск, 2005. 23 с.

52. Таймазов В. А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: автореф. дис... д-ра пед. наук. СПбГАФК. Санкт-Петербург, 1997. 48 с.

53. Татьян В. В. Экспериментальное обоснование рациональных вариантов сочетания средств скоростно-силовой подготовки начинающих спортсменов: автореф. дис... канд. пед. наук. Москва, 1974. 25 с.

54. Тимакова Т. С., Шлейникова Г. В. О необходимости изменений в системе подготовки юных спортсменов в современных условиях. Сборник научных трудов ВНИИФК за 2000 год. Москва, 2001. С. 246-257.

55. Толочек В. А., Долматова С. В. Организация пространства взаимодействия субъектов: на примере спортивных единоборств. Рудиковские чтения: междунар. науч. конф. психологов спорта и физ. культуры. Москва, 2004. С. 101-103.

56. Толочек В. А. Исследования индивидуального стиля деятельности. Вопросы психологии. 1991. Выпуск 3. С. 53-62.

57. Травин Ю. Г., Петров С. В. Индивидуализация процесса тренировки юных легкоатлетов. Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы 6-й науч.-практ. конф. Коломна, 1996. С. 249-250.

58. Туманян Г. С., Харацидис С. К. Гибкость как физическое качество. Теория и практика физической культуры. 1998. Выпуск 2. С. 48-50.

59. Филин В. П., Семенов В. Г. Педагогические методы исследования в спорте: учеб. пособие. Москва: РГАФК, 1993. 33 с.

60. Филин В. Т. Разработка возрастных основ физической культуры и спорта. Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр. Москва. 1998. Т 1. С. 299-300.

61. Филин В. П. Становление и перспективы развития теории и методики юношеского спорта. Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр. Москва. 1998. Т. 1. С. 300-301.

62. Чумаков Е. М., Шашурин И. В. Сравнительная характеристика технико-тактической подготовленности дзюдоистов. Спортивная борьба: ежегодник. Москва, 1983. С. 64-68.

63. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы): дис... д-ра пед. наук. Москва, 1999. 60 с.

64. Ширяев А. Г., Галкин П. Ю. Современная концепция теоретико-методологической основы системы спортивной тренировки. Физическая культура и спорт на рубеже веков: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Уфа, 1999. С. 58-60.

65. Шулика Ю. А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: учеб. пособие. Краснодар: Краснодар кн. изд-во, 1988. 142 с.

66. Юшков О. П. Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалифицированных самбистов: дис... д-ра пед. наук: ВНИИФК. Москва, 1994. 363 с.

67. Якубчик Б. И. Некоторые индивидуальные различия деятельности спортсмена-акробата и учет их в процессе учебно-тренировочных занятий. Вопросы психологии. 1964. Выпуск 5. С. 20-30.

68. Ярулин Р. Х. Физические способности как генетически и социально обусловленные различия в проявлении его физических свойств. Теория и практика физической культуры. 1995. Выпуск 7. С. 39-41.

69. Petrov R. The ABC of wrestling: international Federation of Associated Wrestling styles. Fila, 1996. P. 101-158.

70. Schnabel G. Sportliche Leistung, Leistungsfähigkeit-Wesen und Struktur. Trainingswissenschaft. Berlin, 1994. P. 52-63.