

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: «ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БОРЦІВ, ЩО
ЗАЙМАЮТЬСЯ УКРАЇНСЬКИМИ НАЦІОНАЛЬНИМИ
ЄДИНОБОРСТВАМИ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M22z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Загребельний Давид Миколайович

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

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

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ	7
1.1 Українські національні види єдиноборств	7
1.2 Анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму хлопчиків 13-14 років	15
1.3 Особливості спортивної підготовки юних єдиноборців	21
1.4 Розвиток фізичних якостей у юних спортсменів.....	24
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	39
2.1 Методи дослідження.....	39
2.2 Організація дослідження.....	41
РОЗДІЛ 3 ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНИХ БОРЦІВ.....	42
3.1 Українські рухливі народні ігри, як засіб фізичної підготовки під час занять українським рукопашем «Спас»	42
3.2 Динаміка силової підготовленості юних борців.....	58
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

П. п. – початкове положення.

О. с. – основна стійка.

Впр. – вправи.

Кг – кілограм.

Кіл/раз – кількість раз.

Хв. – хвилина.

Табл. – таблиця.

КГ – контрольна група.

ЕГ – експериментальна група.

ЦНС – центральна нервова система.

МСК – максимальне споживання кисню.

МВЛ – максимальна вентиляція легень.

ЖЄЛ – життєва ємкість легень.

АТ – артеріальний тиск.

ЗФП – загальна фізична підготовленість.

СФП – спеціальна фізична підготовленість.

ОБГ – оптимальна бойова готовність.

ВСТУП

Актуальність теми визначається необхідністю зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості людей, залучення їх до здорового способу життя, що на сьогодні є однією з найбільш гострих проблем соціальної політики. Особливого значення це набуває для школярів – найбільш критичної групи населення, в якій закладаються основи майбутнього здоров'я і процвітання нації [16]. Саме це зумовлює подальше удосконалення методики фізичного виховання на основі впровадження новітніх технологій навчання.

В педагогічній майстерності, як і в будь-якій іншій творчості, не може бути шаблонів. Творчий підхід потрібен і в побудові, і в методиці проведення занять. Чим більше різноманітних способів, форм організації навчальної роботи і методичних прийомів зуміє застосувати вчитель, тренер з метою забезпечення високої ефективності занять – тим краще [34].

Національні єдиноборства, зокрема в нашому дослідженні «Український рукопаш Спас» отримали широке застосування в спортивній практиці і фізичному вихованні не тільки у нас в країні, а й за її межами.

Практика роботи з юними борцями вказує на те, що в роботі з хлопчиками 13-14 років необхідно приділяти особливу увагу розвитку силових здібностей, особливо швидкісно-силових [13; 38; 47]. Також недостатньо розроблені рекомендації щодо розвитку силових здібностей у юних спортсменів з боротьби саме цього віку. Саме оптимізація цілеспрямованого виховання силових здібностей у зазначеному віці сприятиме максимальному успіху у спортивній спеціалізації юних спортсменів у майбутньому.

Отже проведений аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що особливостям початкового навчання, саме методиці виховання силових

здібностей у юних спортсменів-борців, фахівцями приділено недостатньо уваги [5].

Більшість досліджень присвячено аналізу і вдосконаленню процесу підготовки висококваліфікованих спортсменів. У свою чергу, сучасна методика початкового навчання у боротьбі недостатньо враховує вікові особливості юних борців, а багато в чому повторює методику навчання дорослих. На наш погляд, це і є головною помилкою сучасних тренерів, тому, що основним критерієм успіху повинно бути саме спортивне довголіття талановитих спортсменів.

Для боротьби ключове значення мають силові здібності. У силовій підготовці юних борців використовуються методи і засоби, що виховують швидко-силові здібності і силову витривалість. Однак, використання максимальних і тривалих силових навантажень, їх співвідношення повинні відповідати індивідуальним особливостям організму юних спортсменів.

У представленій роботі здійснена спроба узагальнення і конкретизації засобів і методів силової підготовки, а також вивчення їх взаємодії з іншими засобами відповідно віковим і психофізіологічним особливостями борців-юнаків, а також їх пріоритетів у технічній підготовленості.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес юних спортсменів, які займаються українським рукопащем «Спас».

Предмет дослідження – фізична підготовленість юних борців.

Мета дослідження – визначити вплив занять українським рукопащем «Спас» на фізичну підготовленість хлопчиків 13-14 років.

Відповідно мети дослідження нами розв'язувалися наступні **завдання**:

1. Провести аналіз літератури з проблеми дослідження.
2. Визначити початковий рівень розвитку силових здібностей хлопчиків 13-14 років, які займаються українським рукопащем «Спас».
3. Експериментально перевірити ефективність методики підвищення силових здібностей у підлітків, які займаються українським рукопащем «Спас».

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні **методи дослідження**:

1. Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури за темою дослідження.
2. Педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом юних спортсменів.
3. Педагогічний експеримент.
4. Тестування показників спеціальної силової підготовленості юних спортсменів 13-14 років.
5. Методи математичної статистики

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати дослідження успішно можна впроваджувати в практику роботи обласних ДЮСШ у відділеннях з єдиноборств, а також можуть бути рекомендовані іншим тренерам українських національних єдиноборств

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та висновки викладалися та розглядалися на засіданнях наукового гуртка кафедри спорту і спортивних ігор, а також під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2023-2024 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (09-10 квітня 2024 року).

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Магістерська робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Вона викладена на 85 сторінках машинописного тексту, містить 10 таблиць і 8 рисунків. Список літератури включає 72 джерела.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури показав, що українські національні види єдиноборств, зокрема український рукопаш «Спас», є ефективною формою поліпшення фізичної підготовленості дітей та молоді. Ігрова підготовка в українському рукопаші «Спас» (далі УР «Спас») базується на традиційних козацьких іграх, які склались в процесі формування і розвитку бойового мистецтва «Спас». Ігрова підготовка в УР «Спас» має за мету початкову підготовку спортсмена, тренування спеціальних координаційних якостей бійця, а також для здійснення усіх видів підготовки в УР «Спас»: фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, морально-вольової, психологічної, духовної.

2. Тренеру, який працює з дітьми, необхідно пам'ятати про те, що зростаючий організм – не організм дорослого в мініатюрі, і тому необхідний зовсім інший підхід до навчально-тренувального процесу, порівняно з дорослими спортсменами.

3. Спортивна підготовка в єдиноборствах – багаторічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання і виховання учнів.

4. Практика спорту та спеціальні дослідження свідчать, що рухи борця – це результат узгодження діяльності ЦНС та периферійних відділів рухового апарату, зокрема м'язової системи. Без прояву м'язової сили жодні фізичні вправи, тим більш прийоми виконати неможливо. Спортивна боротьба, характеризується комплексним проявом рухових якостей. Тому основним у спеціальній фізичній підготовці борця є спеціальна силова підготовка, яка передбачає комплексне виховання вибухової сили, силової витривалості та частково силової спритності.

5. Визначено, що на початковому етапі дослідження показники розвитку силових здібностей хлопчиків контрольної і експериментальної

груп, які прийняли участь в експерименті не мали достовірних розбіжностей за усіма тестами.

6. Доведено, що впровадження експериментальної методики розвитку силових здібностей хлопчиків є ефективною, про що свідчать результати тестів, в яких зафіксовано достовірний приріст показників за всіма тестами наприкінці дослідження. Відносний приріст по завершенню дослідження у юних борців експериментальної групи зафіксовано в межах 20-40 відсотків за всіма тестами. Найбільший приріст зафіксовано у п'яти із дев'яти тестів – у підніманні ніг на гімнастичній стінці (53,8 %), у підтягуванні на високій перекладині (38,8 %), у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачі (35,6 %), у кидках партнера 20 с і підйомах партнера заднім поясом 46,0 % і 42,7 %, відповідно.

7. Результати педагогічного експерименту підтвердили припущення щодо більшої ефективності експериментальної методики для підвищення показників сили у юнаків експериментальної групи порівняно з контрольною. На нашу думку, більша ефективність експериментальної методики розвитку силових здібностей обумовлена наступним припущенням:

- спрямування змісту тренувань кожного окремого спортсмена на його улюблені атакуючі технічні дії і відповідно до цього добір засобів буде сприяти розвитку саме швидкісно-силових здібностей під час їх виконання. Адже при доборі засобів, що були спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей з урахуванням індивідуального арсеналу атакуючих і захисних дій того чи іншого борця Спасу

- добір засобів для підвищення розвитку швидкісно-силових здібностей слід здійснювати на основі аналізу арсеналу техніко-тактичних дій юних борців Спасу і підбирати такі вправи та комплекси вправ, які у більшій мірі нагадують за зовнішніми характеристиками його «коронні» прийоми. Тобто тренувальна програма з розвитку швидкісно-силових здібностей повинна бути спрямована на розвиток тих груп м'язів, які задіяні у проведенні

прийомів, саме улюблених для кожного спортсмена. А переважною формою організації тренувань на даному етапі підготовки повинно бути колове.

8. Оптимізація спортивної підготовки юних спортсменів буде більш ефектною за рахунок занять одним із популярних видів національних єдиноборств – українським рукопашем «Спас».

9. Отримані результати дослідження успішно можна впроваджувати в практику роботи обласних ДЮСШ у відділеннях з єдиноборств і можуть бути рекомендовані іншим тренерам українських національних єдиноборств.

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. Бойові мистецтва України : наук.-практ. зб. за матеріалами Всеукр. конф. Відп. ред. М. В. Чирков. К. : МАУП, 2005. 132 с.
4. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Фізична підготовка борців. К. : Олімпійська література, 2004. 224 с.
5. Богдан І. Г. Спортивна боротьба в школі. К. : Радянська школа, 1990. 152 с.
6. 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.
7. Величкович М., Мартинюк Л. Український рукопаш гопак : навч. посіб. Львів : Ліга-Прес, 2003. 152 с.
8. Віленський Ю. М., Дубовис М. С. Ігри в спортивній боротьбі. К. : Здоров'я, 1997. 175 с.
9. 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.
10. Всеукраїнська федерація «Спас» [Електронний ресурс] : [офіц. сайт]. – Режим доступу : <http://spas.zp.ua>

11. 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.
12. Дахновський В. С., Лещенко С. С. Підготовка борців високого класу. Київ : Здоров'я. 2010. 191 с.
13. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу юних борців. Вісник ХДАФК. Х., 2006. Вип. 10. С. 96-100.
14. Демчишин А. П., Мозола Р. С. Рухливі ігри. Здоров'я. 2005. 175 с.
15. Земцова І. І. Спортивна фізіологія. К. : Олімпійська література, 2008. 208 с.
16. Каляндрук Т. Б. Загадки козацьких характерників. Львів : ЛА «Піраміда», 2006. 272 с.
17. Каляндрук Т. Б. Таємниці бойових мистецтв України : монографія. Вид. 6-е, доп. Львів : ЛА «Піраміда», 2013. 304 с.
18. Кондратьєв А., Горелишев С. Кріп. Бойове мистецтво українських характерників : [посіб.]. К. : Схід-Захід, 2009. 478 с.
19. Костюкевич В. М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. В. : ТОВ фірма «Планер», 2005. 213 с.
20. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця : «Вінниця, ВДПУ», 2001. 183 с.
21. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.
22. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі: посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. 60 с.

23. Латишев Н. В, Латишев С. В., Шандригось В. І. Спрямованість і види аналізу змагальної діяльності в спортивній боротьбі. 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.

24. Латишев С. Боротьба в партере. Научно-методичні основи вдосконалення спеціальної силової підготовки в партері борців вільного стилю : метод. рекомендації. Донецьк : ДГУСТ ім. М. Туган-Барановського, 2003. 60 с.

25. Лой Б. Українська козацька педагогіка і духовність формування у молоді фізичної і психофізичної культури. Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи : зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький, 2002. Вип. 3. С. 176-179.

26. 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.

27. 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.

28. 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.

29. Мандзяк О. С. Бойові традиції аріїв : На шляху до реалій

українських бойових мистецтв. Тернопіль: Мандрівець, 2011. 272 с.

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

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

32. Мельничук Ю. Л. Основи козацько-лицарського виховання. Київ : Прометей, 2018. 298 с.

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

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

35. Паламарчук Ю. Г. Аналіз функцій зовнішнього дихання та аеробної продуктивності організму дзюдоїстів 10-12 років. Науково-практичний журнал : педагогіка і психологія. Одеса, 2010. С. 133-136.

36. Паламарчук Ю. Г. Дослідження взаємозв'язків показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 10-12 років. Вісник Запорізького національного університету: Зб. наук. пр. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя, 2010. № 2(4). С. 176-179.

37. Паламарчук Ю. Г. Корекція фізичного здоров'я підлітків 15-17 років заняттями боротьбою дзюдо. Актуальні проблеми функціональної морфології та інтегративної антропології. Прикладні аспекти морфології: матеріали науково-практичних конференцій з міжнародною участю. Вінниця : ВНМУ, 2009. С. 224–225.

38. Паламарчук Ю. Г. Особливості прояву фізичних якостей у дзюдоїстів 11-12 років з різними соматотипами. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ 2011. № 3. С. 58-61.

39. 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.

- 40.Піскун А. І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник. Львів : «Тріада плюс», 2008. 864 с.
41. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.
- 42.Пристапа Є., Левків В., Слімаковський О. Українські народні ігри : монографія. Л. : ЛДУФК, 2012. 432 с.
- 43.Притула О.Л., Конох А. П., Рижов К. А. Козацький бойовий звичай Спас: збірка матеріалів. Запоріжжя : «Просвіта», 2020. 156 с.
- 44.Притула О. Л. Спас – звичай козацьких родів. Духовно-філософські основи Спасу. Запоріжжя: СТАТУС, 2017. 136 с.
- 45.Притула О. Л., Шилов Ю. О. Світогляд в українському рукопаші «Спас». Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд, 2013. 124 с.
- 46.Прозар М., Алексєєв О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті. Для факультетів фізичної культури закладів вищої освіти. Кам'янець-Подільський : Віта Друк, 2023. 90 с.
- 47.Радохонська А. Аналіз змін в процесах фізичного розвитку дітей та молоді в 15-літньому циклі: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. біол. наук: спец. 03.00.13; 14.03.09 «Фізіологія», «Патологическая физиология». К., 2002. 36 с.
- 48.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.
- 49.Руденко Ю. Український національний характер : сутність, витоки і шляхи формування в учнів і студентів. Біла Церква : Час змін Інформ, 2019. 312 с.
- 50.Савка В. Г. Спортивна морфологія. Чернівці: Книги-XXI, 2005. 196с.
- 51.Сергієнко Л. П. Спортивний відбір : теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору : Підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. 672 с.

52.Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 2. Відбір у різні види спорту: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. 784 с.

53.Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література, 2001. 439 с.

54.Сидоренко Л. В. Рухливі ігри з елементами боротьби : Методичні рекомендації з курсу «Спортивна боротьба з методикою викладання» для студентів заочного відділення факультетів фізичного виховання. Вінниця, 2002. 21 с.

55.Сидорченко К. М. Динаміка фізичних якостей учнів середнього шкільного віку в умовах традиційно організованого фізичного виховання / Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. Рівне: Редакційно-видавничий центр Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені акад. Степана Дем'янчука, 2006. Вип. IV. С. 232-241.

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

57.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.

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

59.Федорак О. В. Моторика хлопців 11-14 років: віково-типологічні особливості структурної організації. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: У 4-х т. Львів: НВФ «Українські технології». 2004. Т. 3. С. 372-378.

60.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.

61.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.

62.Шандригось В. І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. Спортивна наука України. 2015. № 5. (69). С. 44-48.

63.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.

64.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.

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

66.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.

67.Чочарай З. Ю. Технічна підготовка в одноборствах : навч. посіб. К. : Європейський університет, 2003. 216 с.

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

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

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

71.Яременко В.В. Формування техніки атаквальних 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.

72.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.