

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

з теми «ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У
ВІЛЬНІЙ БОРОТБІ З ВИКОРИСТАННЯМ НИЖНІХ КІНЦІВОК»

Виконав: здобувач вищої освіти
освітньої програми «Тренер з видів
спорту»
спеціальності 017 Фізична культура і
спорт
заочної форми здобуття вищої освіти
Ільніцький Костянтин Андрійович

Керівник: Гуска М.Б., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент.
Рецензент: Прозар М.В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, завідувач
кафедри спорту і спортивних ігор, доцент

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ В КОНТЕКСТІ ВИКОРИСТАННЯ НИЖНІХ КІНЦІВОК	8
1.1. Проблема дослідження технічної підготовки борців вільного стилю в сучасній науковій практиці	8
1.2. Традиційні та сучасні підходи до технічної підготовки у вільній боротьбі.....	14
1.3. Зміст і завдання технічної підготовки у вільній боротьбі із використанням нижніх кінцівок	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1. Методи дослідження	26
2.2. Організація дослідження	30
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЛЬНІЙ БОРТЬБІ З ВИКОРИСТАННЯМ НИЖНІХ КІНЦІВОК.....	32
3.1. Діагностика технічної підготовленості борців вільного стилю.....	32
3.2. Експериментальна програма з вдосконалення технічної підготовки у вільній боротьбі із використанням нижніх кінцівок	42
3.3. Результати дослідно-експериментальної роботи.....	49
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розглядаючи питання особливостей вдосконалення технічної підготовки у вільній боротьбі із використанням нижніх кінцівок, варто зазначити, що вільна боротьба як вид єдиноборства є складним у координаційному відношенні видом спортивної діяльності, яка обмежена рамками існуючих міжнародних правил змагань. Швидке зростання світового рівня спортивної майстерності у боротьбі, її зростаюча динамічність вимагають пильної уваги до вдосконалення всіх сторін підготовки, від яких залежать спортивні досягнення. До таких чинників безперечно відноситься фізична підготовленість борців, а серед основних доданків фізичної підготовленості, поряд з такими руховими якостями, як сила, швидкість, витривалість, спритність, велику роль відіграє така істотна характеристика рухових можливостей спортсмена, як його гнучкість, рухливість суглобів тощо [25, с. 19].

Останніми роками суперники українських спортсменів з різних країн світу значно підвищили якість підготовки спортивних резервів. Це, безумовно, спричинило ще більше загострення суперництва на великій арені. Питання про підвищення результатів у змаганні перебуває у тісному взаємозв'язку з оптимізацією засобів та методів тренувального процесу.

У теорії та практиці спортивної боротьби не всі питання вивчені рівнозначно. Виходячи з вимог змагальної діяльності та тенденцій розвитку спортивної боротьби, у тренувальному процесі мають вноситись корективи у фізичну, технічну, тактичну, психологічну та інтелектуальну підготовку майбутніх майстрів килима [20, с. 112].

Тож теоретики та практики, що працюють у царині вільної боротьби, констатують, що вдосконалення технічної підготовки у вільній боротьбі є на сьогодні актуальним питанням, яке потребує аналізу світового досвіду та апробації його на вітчизняному ґрунті у поєднанні з досвідом, який мають наші спортсмени та тренери-викладачі, тими досягненнями, що були

напрацьовані роками практичного досвіду вітчизняних фахівців.

Дослідники зауважують, що серед критеріїв популярності видів спорту наводять умову видовищності. Це стосується і такого виду спорту як вільна боротьба. Однак інші дослідники констатують, що в цьому виді спорту досі є суперечності між тяжінням до більш активних, агресивних поєдинків заради видовищності і тим, що вимога щодо ведення більш різноманітного технічно насиченого, видовищного протиборства реалізується в недостатній мірі [31, с. 61].

Однак, попри все, в цьому виді спорту ведеться планомірна робота над вдосконаленням правил змагань, покращенням навчально-тренувального процесу в контексті сучасних світових тенденцій, зокрема, й вдосконалення технічної підготовки борців, де актуалізується використання нижніх кінцівок. Це питання недостатньо висвітлене в сучасній науковій практиці, що свідчить про актуальність теми нашого дослідження.

Ми аналізували дану проблему, вивчаючи сучасні погляди науковців на тему вдосконалення технічної підготовки борців з використанням нижніх кінцівок та вже наявний досвід.

Попри наявність ряду наукових праць та фахових видань, присвячених цій темі, дана проблема не була достатньо глибоко досліджена і має великий потенціал для вивчення [27, с. 120].

Велику увагу приділяють тим методам, які мають апробований досвід у країнах світу і сьогодні актуальні для впровадження в Україні. Важливо, що й вітчизняні тренери мають певні напрацювання в даному напрямку. Однак їхній практичний досвід мало вивчений, що і підкреслює актуальність цього дослідження.

Об'єкт дослідження – технічна підготовка спортсменів у вільній боротьбі.

Предмет дослідження – вдосконалення технічної підготовки у вільній боротьбі із використанням нижніх кінцівок.

Мета дослідження – особливості вдосконалення технічної підготовки

у вільній боротьбі із використанням нижніх кінцівок.

Завдання дослідження:

1. Дослідження нових підходів до вдосконалення технічної підготовки у вільній боротьбі із використанням нижніх кінцівок у контексті динамічних змін сьогодення, сучасних спортивних тенденцій у царині вільної боротьби в поєднанні з існуючим багаторічним досвідом за допомогою аналізу наукової літератури та джерел з визначеної проблеми та окреслення світового та вітчизняного досвіду вдосконалення технічної підготовки у вільній боротьбі.

2. Визначення проблем та досягнень в роботі тренерів, які працюють з борцями.

3. Впровадження експериментальної методики щодо вдосконалення технічної підготовки у вільній боротьбі із використанням нижніх кінцівок.

Методи дослідження: теоретичні – для аналізу історії накопичення знань з даної проблематики; загальнонаукові – системний, функціональний, структурний – для визначення основних концепцій і напрямків в дослідженнях обраної теми; методи аналізу, синтезу, індукції і дедукції для вивчення психологічної, філософської, культурологічної, соціологічної, історичної літератури з питань вдосконалення технічної підготовки у вільній боротьбі із використанням нижніх кінцівок.

Наукова новизна отриманих результатів.

1. Уточнено зміст та структуру технічної підготовки борців вільного стилю з урахуванням ролі нижніх кінцівок у виконанні атаквальних і захисних дій, що дало змогу систематизувати основні групи прийомів за біомеханічними ознаками.

2. Науково обґрунтовано педагогічні умови вдосконалення технічної підготовки з використанням нижніх кінцівок, що забезпечують підвищення ефективності навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації.

3. Розроблено й експериментально перевірено методику вдосконалення технічних дій із використанням нижніх кінцівок, яка передбачає оптимальне

поєднання спеціальних вправ, засобів технічної підготовки та індивідуалізацію навчання борців залежно від їхньої техніко-тактичної спрямованості.

4. Удосконалено критерії оцінювання рівня технічної підготовленості борців, що враховують ефективність, швидкість, координацію та результативність дій нижніми кінцівками у тренувальному та змагальному процесах.

5. Виявлено закономірності впливу спеціальної фізичної підготовки на ефективність технічних дій нижніми кінцівками, що дозволяє цілеспрямовано формувати комплекс вправ для підвищення результативності змагальної діяльності.

6. Уточнено етапність навчання і вдосконалення прийомів боротьби з використанням нижніх кінцівок, що забезпечує поступове формування стійких рухових навичок та їх застосування в умовах змагань.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення роботи полягає в тому, що вона розширює наукові знання про техніку та методіку тренувань у вільній боротьбі, допомагає уточнити ефективність використання нижніх кінцівок і сприяє розвитку нових методик тренувань.

Практичне значення полягає в тому, що результати дослідження можна безпосередньо впроваджувати в тренувальний процес спортсменів, підвищуючи їхню ефективність і результативність на змаганнях, також результати роботи можна використовувати під час дослідження сучасного світового, всеукраїнського та регіонального досвіду роботи зі спортсменами у вільній боротьбі; апробованих та новітніх практик у роботі над означеною проблемою; при розробці нових методів роботи з борцями, розробці нових спортивних ініціатив.

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційної роботи були апробовані на звітній науковій конференції студентів-магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету

імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 2025 р.).

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

Структура роботи. Роботу викладено на 62 сторінках, з яких 55 основного тексту, вона містить 9 таблиць та 1 рисунок. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 59 використаних літературних джерела.

ВИСНОВКИ

Здійснене дослідження переконливо засвідчило, що акцентована робота з технічними діями нижніми кінцівками є одним із найефективніших напрямів підвищення майстерності борців вільного стилю. На основі аналізу наукових джерел, системно-функціонального й структурного підходів, а також цілеспрямованого спостереження та відеоаналізу вдалося уточнити зміст і логіку технічної підготовки: ноги в цій моделі розглядаються не лише як «опора» для переміщень, а як активний інструмент створення дисбалансу, ініціації атаки, завершення прийому й миттєвого переходу до контратаки.

Експериментальна програма, упроваджена протягом восьми тижнів, продемонструвала практичну дієвість запропонованих рішень. У юнацьких групах найшвидше сформувалися базові рухові шаблони: проходи в ноги стали точнішими, підсічки – ритмічнішими, а завершення – стабільнішими. Молоді спортсмени опираючись на набутий досвід, розширили варіативність комбінацій і навчилися швидше поєднувати техніку з тактикою в умовах борцівського поєдинку. У старшій віковій категорії результат проявився передусім у економізації рухів: дії стали точнішими, раціональнішими, з меншим відсотком технічних помилок і кращим відчуттям моменту для атаки чи контратаки.

Діагностика перестала бути формальністю і перетворилася на робочий інструмент зворотного зв'язку. Тести на темп і точність проходів, якість підсічки та швидкість переходу «захист → атака» у поєднанні з рубриками оцінювання та часовими показниками дозволили не просто фіксувати рівень підготовленості, а й адресно виявляти слабкі ланки техніки. Саме завдяки цьому корекція стала точнішою: виправлялися порушення осьової стабільності, несинхронність «рука–нога», запізнення в підсіканнях і типові помилки положення коліна та стопи.

Зростання кількості точних технічних дій, зниження відсотка помилок і підвищення експертних оцінок засвідчили, що запропонована логіка

побудови тренувань – від формування «чистої» техніки через варіативність до інтеграції під змагальний тиск – працює на різних етапах спортивного шляху. Відеоаналіз допоміг спортсменам «побачити» власну техніку збоку, а тренерам – швидко знаходити точки прикладання зусиль. У підсумку техніка нижніми кінцівками перестала бути набором розрізнених прийомів і сформувалася як цілісна функціональна система, здатна адаптуватися до конкретного стилю суперника та темпу сутички.

Практичний сенс роботи полягає у готових інструментах для зали: тренувальних модулів, зрозумілих алгоритмах діагностики та простих критеріях моніторингу прогресу. Використовуючи їх у щомісячному контролі, тренер легко відстежує значущі зрушення, а спортсмен – розуміє, за рахунок чого зростає результативність. Вікова диференціація дає можливість не «усереднювати» підготовку, а подавати потрібний матеріал у вірному дозуванні: більше координації та ритму в юних спортсменів, більше реактивних переходів – у молодих спортсменах, більше точності та економії – у старших.

Разом із тим автор чесно фіксує межі проведеного дослідження. Тривалість програми не дозволяє робити висновки про довгострокове збереження навичок у межах повного макроциклу, а використання інструментальних засобів контролю залежить від матеріальної бази конкретної секції. Ці обставини окреслюють перспективу наступних кроків: подовження спостереження, перевірка ретенції через 3–6 місяців, інтеграція цифрової аналітики руху й розширення вибірки за кваліфікацією та стилями боротьби.

Запропоновані підходи можуть бути безпосередньо впроваджені у практику ДЮСШ, клубів і збірних команд, формуючи у спортсменів цілісну, адаптивну й конкурентоспроможну модель технічної майстерності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А. К. Попередження травмонебезпечних ситуацій на заняттях в секції вільної боротьби. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Хмельницький, 2018. С. 285–287.
2. Абдуллаєв А.К. Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби. Вид. 2-е, перероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 300 с.
3. Алексєєв А.Ф., Юхно Ю.О., Серєда В.А., Перєта В.С. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих ДЮСШ олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (спортивні інтернати). Київ, 2017. 116 с.
4. Антомонов М. Ю., Коробейніков Г. В., Хмельницька І. В., Харковлюк Балакіна Н. В. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень. Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2021. 261 с.
5. Антонюк А. Е., Герасимишин А. Е., Чуйко Ю. А. Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі початкової підготовки. Переяслав, 2021. Вип. 1(69). С. 36–41.
6. Бажміна Е.А. Формувальне оцінювання: цілі, умови, принципи та структура. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Педагогічні науки, №, 2021. С.130-137. URL: <https://ped-ejournal.cdu.edu.ua/article/view/4048>.
7. Башавець Н., Федорищак Р., Бондарович О., Овчарук В., Рубан А. Вдосконалення професійної компетентності тренерів різних видів спорту. Вісник науки та освіти, 2023. №8 (14).С. 402-414. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-8\(14\)-402-414](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-8(14)-402-414)
8. Бойченко Н. В, Тропін Ю. М, Алексєєва І. А, Пилипець О. В, Демченко Н. В. Вдосконалення методики розвитку витривалості кваліфікованих борців. Єдиноборства, 2022, с.18-31.

9. 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.
10. Булатова М.М. Боротьба. Енциклопедія в запитаннях і відповідях. Київ. Олімпійська література, 2017 р. 576 с
11. Височіна Н. Л. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, 2020. №72 (1). С. 40–46.
12. Височіна Н. Л. Формування професійних компетентностей у самбістів високої кваліфікації з використанням засобів суміжного тренінгу. Інноваційна педагогіка, Одеса. 2020. №26. С. 37– 41.
13. Вікова фізіологія : підручник / П.Д. Плахтій, Н.В. Рубановська, Д.П. Плахтій, В.А. Колодій; за ред П.Д. Плахтія. Львів : Видавництво «Новий Світ-2000», 2020. 340 с.
14. Вілгорський О. М., Слобожанінов А. А. Аналіз особливостей індивідуальної тренуваності у єдиноборствах. Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура, 2023. Вип. 40. С. 18–22.
15. Волошин О. О. Удосконалення фізичної підготовленості студентів засобами боротьби на поясах «Алиш» в процесі фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2017. Вип. 147. С. 64–68 с.
16. Голоха В. Л. Особливості організації силових підготовки в спортивній боротьбі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 2020. №1. С. 15–18.

17. Голоха В. Л., Романенко В. В., Тропін Ю. М. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. Єдиноборства, 2022, С. 4-16.
18. Голоха В.Л., Романенко В.В. Аналіз виступу борців на Чемпіонаті України 2020 року з вільної боротьби. Єдиноборства, 1, 2021, с. 12-19.
19. Гуменюк С.В. Методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. навч. посібник. Тернопіль, 2022. 322 с
20. Добринський В., Мудрик Ж., Савчук С., Валькевич О., Захожа Н. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. реком. Луцьк: Вежа-Друк, 2021.112 с.
21. Загура Ф. Морфо-функціональні особливості кваліфікованих дзюдоїстів різних стилів ведення поєдинку. Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту, Львів, 2022. Вип.6, Т.2. С.89–93.
22. Ільницький К. Основні характеристики зменшення арсеналу рухових дій у спортивній боротьбі. Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. Випуск 17. С. 60-65.
23. Камаєв О. І., Тропін Ю. М., Арнаут В. Ю. Біомеханічний аналіз виконання технічних дій у спортивній боротьбі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Харків, 2019. Т1. С. 32-35.
24. Кокарев Б. В., Кокарева С. М., Щербій С. А., Данильченко С. І. Специфіка розвитку координаційних здібностей у дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спор., 2020. №1. С. 102-110.

25. Коробейніков ГВ, Данько ТГ, Коханевич АІ. Функціональний стан кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Єдиноборства, 2022;2:17-25.
26. Костюкевича В.М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.
27. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
28. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич, Н. В. Пангелової, О. Д. Кривчикової та ін.; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; «Олімп. літ-ра», 3-є вид., без змін. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ., 2018. 384 с.
29. Лукіна О. В. Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю. Спортивний вісник Придніпров'я, Дніпро, 2019. С. 21–29.
30. Лукіна О. В. Фізичний розвиток і фізична підготовленість борців грекоримського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я, 2019. № 4. С. 64–73.
31. Лучко О. Р., Довженко С. С. Основи безпеки занять фізичними вправами та спортом. Страхування та самострахування: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2022. 61 с.
32. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методика розвитку рухових якостей юних спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2018. 29 с.
33. Махінько М.П., Ставрінов М.Г., Лукіна О.В., Кусовська О.С.. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби грекоримської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. Дніпро, 2019. 57 с.
34. Михайлов Р. В. Психологічні особливості схильності до спортивної діяльності (на прикладі спортсменів-дзюдоїстів). Visnyk of

Zaporizhzhya National University Physical Education and Sports, 2021. № 3. С. 98–106.

35. Огарь Г. О., Серода В. Д. Дослідження інтенсивності змагальних поєдинків юних борців вільного стилю. Єдиноборства. Харків, 2019. № 4(14). С. 62-71.

36. Палатний А. Л. Результати виступів українських спортсменів з вільної та жіночої боротьби на престижних міжнародних змаганнях упродовж 1992–2008 років. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура, 2019. № 31. С. 104-109.

37. Пашков І. М, Тропін Ю. М, Романенко В. В, Голоха В. Л, Коваленко Ю. М. Аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2021;5(85). С.22-25

38. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Первачук Р. В.; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2016. – 19 с.

39. Перепелиця А., Фокіна, Є., Ковальчук, В. Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2023. №4. С. 89–94.

40. Пістун А. І. Спортивна боротьба : навч. Посібник. Львів: «Тріада плюс», 2018. 862 с.

41. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня; 2020. 704 с.

42. Подоляка П. С., Нохас А. О., Гуцман С. В., Андрєєва О. Б. Спортивний травматизм у сучасному спорті. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини, 2022. Вип. 11. С. 220–226.

43. Поліщук А. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом. URL: https://fv.udpu.edu.ua/?page_id=4849.

44. Пономарьов І. В., Добейко Н. І. Особливості тренувального процесу у вільній боротьбі. Студентський вісник, 2022. № 2-1(194). С. 68–70.
45. Постанова про внесення змін до «Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» та «Положення про центр олімпійської підготовки» від 25 листопада 2020 р. № 1159. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1159-2020-%D0%BF#n12>
46. Ребрина А. А. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливі якості. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 9 (140). С. 86- 89. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9\(140\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140)).
47. Рибалко П. Ф., Хоменко О. С., Жуков В. Л., Чередніченко С. В., Леоненко А. В. Формування професійних компетентностей в одноборців високої кваліфікації в умовах значного психофізичного навантаження. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2021. № 74 (Т. 1). С. 133–138.
48. Семенів Б. С. та ін. Підвищення рівня спеціальної працездатності в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 4(149). С. 101-107.
49. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 с.
50. Тропін Ю. М., Коробейніков Г. В., Перевозник В. І., Бочкарев С. В., Катихін В.М. Вплив вправ швидкісно-силової спрямованості в тренувальному процесі кваліфікованих борців. Єдиноборства, 2023. №1(27). С. 24–38.
51. Тропін Ю. М., Пономарьов В. А., Кліменко О. І. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2017. №. 1(57). С. 111–115.

52. Тропін Ю. Н. Динаміка фізичної підготовленості у юних борців греко-римського стилю. Єдиноборства, 2018. № 2(8). С. 84–92
53. Шандригось В.І., Яременко В.В., Первачук Р.В., Латишев М.В. До питання оцінки фізичної підготовленості борців вільного стилю. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: зб. матеріалів I Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. Київ, 2018. С. 82–84.
54. Яців Я., Чепіль М., Лапковський Е., Синиця А. Вплив занять спортивною боротьбою на фізичну підготовленість та функціональний стан чоловіків 25-30 років. Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура, 2017. Вип. 27-28. С. 356–361.
55. Gierczuk D. Correlations between selected coordination motor abilities and technical skills of Greco-Roman wrestlers aged 14-15. Arch. Budo. 2019;5. с.35- 39.
56. Lansky RC. Wrestling and Olympic-style lifts: in-season maintenance of power and anaerobic endurance. Strength Conditioning Journal, 2019. с. 21–27.
57. Miarka B. Technical-tactical and physiological demands of wrestling combats. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 2018. с.18–31.
58. Podrigalo L., Iermakov S., Potop V., Romanenko V., Boychenko N., Rovnaya O., Tropin Y. Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts. Journal of Physical Education and Sport. 2017, 2. P. 519–526.
59. Romanenko V., Podrigalo L., Iermakov S., Rovnaya O., Tolstoplet E., Tropin Y., Goloha V. Functional state of martial arts athletes during implementation process of controlled activity – comparative analysis. Physical Activity Review, 2018, 6. P. 87–93.