

Досягнення цієї мети служить пов'язаний метод тренування, коли при виконанні спеціально підібраної вправи одночасно вирішують завдання фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки.

Література

1. Агарков О.В. Закономірності формування, фактори ризику й заходи щодо профілактики травматизму підлітків в умовах урбанізованого регіону : автореф. дис. ... канд. мед. наук : спец. 14.01.21 / О.В. Агарков; Донецький нац. мед. ун-т ім. М. Горького. – Донецьк, 2008. – 19 с.
2. Башкиров В. Ф. Причины травм и их профилактика / В. Ф. Башкиров // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 9.
3. Башкиров В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. – М.; Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
4. Брижатая І. Формування культури фізичного здоров'я учнів в системі профілактики шкільного травматизму / І. Брижатая // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2003. – № 17. – С. 33–39.
5. Крейтон Н. Применение ортопедических аппаратов для профилактики травм / Н. Крейтон, Д. К. Мак-Кензи // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. К. : Олимпийская литература, 2002. – С. 333–341.
6. Левенець В.М. Актуальні питання спортивного травматизму / В.М. Левенець // Спортивна медицина. – 2004. – № 1-2. С.84-90.
7. Макарова Г. А., Факторы риска в современном спорте. // Спортивна медицина № 2, 2005. – С. 50-55.
8. Мурза В.П. Спортивная медицина: Навчальний посібник для вищих навчальних закладів. / В.П. Мурза, А.А. Архипов, М.Ф. Хорошуха. – К. : Ун-тет «Україна», 2007. – 249 с.
9. Платонов В.Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы решения. - 2006. - № 1. - С. 54-77.

Reference

1. Agarkov O. (2008) Regularities of formation, risk factors and measures for the prevention of adolescent injuries in an urbanized region: author's ref. dis. ... cand. honey. Science: special. 14.01.21 / O. Agarkov; Donetsk national honey. Univ. M. Gorky. - Donetsk. - 19 p.
2. Bashkirov V. (1989) Causes of injuries and their prevention / V. Bashkirov // Theory and practice of physical culture. - № 9. -
3. Bashkirov V. (1984) Comprehensive rehabilitation of athletes after musculoskeletal injuries. - M. ; Physical Culture and Sports. - 240 p.
4. Brizhataya I. (2003) Formation of the culture of physical health of students in the system of prevention of school injuries / I. Brizhataya // Pedagogy, psychology and med.-biol. probl. phys. education and sports. № 17. - p. 33–39.
5. Creighton N. (2002) Application of orthopedic devices for injury prevention / N. Creighton, D. Mckenzie // Sports injuries. Basic principles of prevention and treatment. K.: Олимпийская литература. - p. 333–341.
6. Levenets VM Actual issues of sports injuries / V.M. Levenets // Sports Medicine. - 2004. - № 1-2. P.84-90.
7. Makarova G. (2005) Risk factors in modern sports. // Sports Medicine № 2. - P. 50-55.
8. Murza V. (2007) Sports Medicine: A Textbook for Higher Education. / V. Murza. Good girl. - K. - 249 p.
9. Platonov V. (2006) Injuries in sports: problems and prospects. - № 1. - p. 54-77.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).06
УДК 796.015.13

Асаулюк І. О.

**доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
декан факультету фізичного виховання і спорту**

Дяченко А. А.

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання**

Антонюк А. Е.

**викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Яковлів В. Л.**

кандидат педагогічних наук, доцент

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

У дослідженні на основі теоретичного аналізу і узагальнення даних фахової і науково-методичної літератури та інформації з мережі Інтернет розглянуто особливості формування техніко-тактичних дій борців вільного стилю. У дослідженні вказано, що основою для формування техніко-тактичних дій є відпрацювання на партнерові, який не чинить опір. З підвищенням спортивної майстерності навчання проводяться з партнером в динаміці в умовах тренувальних сутічок. Визначено основні напрями та розділи техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю. Зазначимо, що у зміст тренувальних занять потрібно застосовувати систему завдань. При використанні наведених у дослідженні системи завдань формується та вдосконалюється спортивна майстерність борців вільного стилю. Також ефективним методом для формування та удосконалення техніко-тактичних дій є

перегляд відеозаписів, де борці самостійно навчаються навичкам аналізу, визначення сильних та слабких сторін підготовленості.

Ключові слова: борці вільного стилю, техніко-тактичні дії, спортивна майстерність.

Asauliyuk I.O., Diachenko A. A., Antoniuk A. E., Yakovliv V.L. Peculiarities of formation of technical-tactical actions of freestyle wrestlers. In the study on the basis of theoretical analysis and generalization of data of professional and scientific-methodical literature and information from the Internet the features of formation of technical and tactical actions of freestyle wrestlers are considered. The study states that the basis for the formation of technical and tactical actions is to work on a partner who does not resist. With the increase of sportsmanship, training is conducted with a partner in the dynamics of training skirmishes. The main directions and sections of technical and tactical training of freestyle wrestlers are determined. Note that the content of training sessions should use a system of tasks. When using the tasks presented in the study, the sportsmanship of freestyle wrestlers is formed and improved.

Also an effective method for the formation and improvement of technical and tactical actions is watching videos, where fighters learn the skills of analysis, identification of strengths and weaknesses of training. Tactical training of fighters involves solving such basic tasks.

First, it is the mastery of the athlete of all the basic actions used by wrestlers in combat. The second is to expand the range of preparatory operations for an attack in a duel. Third - the development of connections, transitions from one action to another in the fight. Fourth - the constant improvement of all tactical skills and abilities in training, control, competitive battles.

Keywords: freestyle wrestlers, technical and tactical actions, sportsmanship.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день підвищення результативності змагальних поєдинків борцями будь-якого віку та кваліфікації – одне з головних завдань у єдиноборствах.

Провідні фахівці з єдиноборств постійно шукають шляхи для ефективного формування та удосконалення техніко-тактичної підготовки, про що свідчать наступні праці [7, 9, 13, 15].

Думки фахівців, які аналізують процес формування техніко-тактичних рухових процесів у юних спортсменів, розділилися: одні вчені [8, 9, 12] пропонують певний набір засобів технічної підготовки; інші [2, 5, 7] приділяють увагу пошуку раціональної структури рухових дій, а треті [14, 15] вважають за краще зменшити час на виконання спеціальної рухової дії, наближаючи його до умов змагання. Пошук нових підходів в організації навчально-тренувального процесу ґрунтується на вимогах підвищення ефективності спортивної діяльності

Тому вивчення процесу формування техніко-тактичних дій досі залишається актуальним питанням.

Аналіз літературних джерел. У своєму дослідженні автори [2, 5, 11] вказали на неприпустимість прямого перенесення методики освоєння техніки з дорослого контингенту на юнаків та дітей. Було наголошено на неправомірності поглядів на техніку боротьби як на перелік лише оцінюваних прийомів атаки.

При цьому фахівці вважають [3, 6, 7, 11, 13], що досягти високого спортивного результату в спортивній боротьбі можна тільки при поєднанні філігранної техніки з тактичною різноманітністю, тоді як інші сторони підготовки відіграють допоміжну роль по відношенню до цього результуючого компонента діяльності.

Як вказує Ручка Є.В [10] юних борців потрібно навчати виконувати різні варіанти прийомів з різних захватів та з різною тактичною підготовкою до проведення кидка.

У дослідженнях авторів наголошено [5, 11], що перші кроки до навчання техніко-тактичних дій проводяться на партнерові, який не чинить опір, згодом коли борець зрозуміє, як проводити дані дії навчання проводяться з партнером в динаміці в умовах тренувальних сутичок.

Також автори наголошують [1, 7, 11, 15], що тактична підготовка борців виступає однією з ключових складових багаторічної підготовки борців. Вона тісно пов'язана з фізичною і технічною підготовкою. Різні сторони підготовки в єдності і взаємозв'язки забезпечують успішність змагальної діяльності в спортивній боротьбі.

Мета дослідження – виявити особливості формування техніко-тактичних дій та основні показники оцінки техніко-тактичної підготовленості борців вільного стилю.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати особливості формування техніко-тактичних дій борців вільного стилю;
2. Виявити основні розділи та напрями в процесі техніко-тактичної підготовки;
3. Визначити основні показники оцінки техніко-тактичної підготовленості борців вільного стилю;

Методи дослідження. Дослідження проведене при використанні методів опрацювання наукової інформації, а саме: теоретичний аналіз і узагальнення даних фахової і науково-методичної літератури та інформації з мережі Інтернет

Виклад основного матеріалу дослідження. У підручниках з теорії та методики спортивної боротьби тимчасова структура навчання техніко-тактичних дій традиційно представлена трьома етапами: ознайомлення, формування рухового вміння, формування рухової навички [1]. Нескладна схема включає розучування прийомів на партнерові, що не чинить опору. Стабільність навички виконання досягається частим повторенням чи імітацією; варіативність - за допомогою навчальних, навчально-тренувальних та тренувальних сутичок.

У навчально-методичному посібнику з вільної боротьби [1], опанування спортивної техніки в вільній боротьбі, здійснюється в три етапи:

1 етап - ознайомлення, пов'язані з створенням уяви («знання») про структуру досліджуваного технічного впливу. На даному етапі важливо пояснити тим, хто навчається, чому те чи інше положення тіла при виконанні дії є найбільш

правильним, як потрібно виконати вправи з найбільшою користю, яку перевагу над суперником дає дане захоплення або прийом в цілому.

2 етап - формування рухового вміння - ступінь володіння руховою дією, яка характеризується провідною роллю свідомості при побудові руху та управлінні його нестійкістю та нестабільністю.

3 етап - формування рухової навички - здатність людини виконувати рухову дію без значного контролю свідомості за основою техніки, тобто автоматизовано, характеризується високою міцністю та надійністю виконання

Таким чином, технічна підготовка є невід'ємною складовою всієї підготовки спортсмена. Як будь-яке доцільне навчання, технічна підготовка спортсмена є процесом управління формуванням знань, умінь та навичок.

У дослідженнях [2, 5, 13] під технічною підготовкою у вільній боротьбі розуміється процес оволодіння основ технікою змагальних рухів та дій (сукупність дозволених правилами змагань прийомів нападу, контрприймів у стійці та партері), з подальшим удосконаленням їх до такого рівня який би дозволив ефективно виконувати їх в умовах постійного та активного.

На думку авторів [1, 4, 11] основним методом навчання борців є зразковий показ вивченої техніки з попутним поясненням і виконанням даної вправи. Показуючи техніку прийому, тренер повинен пояснити борцю технічно правильне виконання прийому і його тактичне застосування

Як вказують автори [2, 5, 7] при навчанні техніко-тактичних дій потрібно проводити прийоми на партнерові, який не чинить опір. Також обов'язково виконувати кидки і тактичні дії з різними спаринг партнерами

Відмітимо, що техніка боротьби стоячи включає: стійки, захоплення, пересування, кидки, захист від кидків, а в техніку боротьби лежачи входять: завалювання, перевороти, утримання. Захист і контрприйоми, в боротьбі, як і в будь-якому складному в технічному відношенні виді спорту, важлива система в підготовці.

Необхідно приділяти велику увагу технічній підготовці на початковому етапі тренувального процесу, так як недоробка, допущена на ранніх етапах, важко, а часто і неможливо надолужити. Сформований неправильний навик заважає створенню нового, також на ранньому етапі підготовки, формується спритність, що є основою техніки, тому згааний час принесе негативні наслідки.

Як відзначають більшість провідних спеціалістів [8, 10, 11, 12, 15] процес тактичної підготовки борців передбачає освоєння тактичних знань, розвиток тактичного мислення, оволодіння тактичними навичками і вміннями. Удосконалення тактичних умінь має здійснюватися спільно з технічною підготовкою.

Тактична підготовка борців передбачає вирішення таких основних завдань. По-перше, це оволодіння спортсменом усіма основними діями, що застосовуються борцями в сутичці. По-друге, це розширення спектра підготовчих операцій для проведення атаки в поєдинку. По-третє - освоєння зв'язок, переходів від одних дій до інших в процесі поєдинку. По-четверте - постійне вдосконалення всіх тактичних умінь і навичок в тренувальних, контрольних, змагальних сутичках.

Тактична підготовка борця включає в себе три розділи. Перший включає в себе оволодіння тактикою проведення технічних дій; другий - тактикою ведення поєдинку; третій - тактикою участі в змаганнях

Найважливішим розділом підготовки є оволодіння практичними елементами спортивної тактики: доцільними засобами і способами змагальних дій, що зумовлюють ефективність змагальної боротьби; способами раціонального розподілу сил в процесі змагань; прийомами психологічного впливу на суперників і маскування власних намірів.

Автори у своїх дослідженнях [2, 7, 12, 13] наводять сім розділів техніки та тактики, яким треба навчати спортсменів: базові елементи; допоміжні базові елементи; технічні дії; тактичні дії; комбінації; тактика сутички; тактика змагань;

Наведемо основні напрямки ведення боротьби при побудові комбінацій, які слід відпрацьовувати в процесі техніко-тактичної підготовки:

1. Атакуючий завжди повинен бути спрямований на реальне виконання прийомів, на швидкі і якісні дії з перемиканням з одного обманного руху на інший, на ведення боротьби комбінаційно, використовувати обманні рухи, імітацію початку помилкової атаки, тим самим відвертати увагу від справжнього прийому атаки.

2. Необхідно вимотувати суперника (натиск). Атакуючий після кожного переведення повинен діяти жорстко, вкладаючи всю свою силу, міць в проведений прийом. Крім цього, він повинен здійснювати вольовий тиск на суперника. Це дозволить йому швидше розхитувати його захист і успішно закінчувати атакуючі дії.

3. Найбільш раціональний стратегічний вид тактики - це, комбінована тактика. При використанні цієї тактики атакуючий повинен втомлювати суперника безперервними атаками. Суперник при захисті заспокоюється і розслабляється, після цього атакуючий повинен використати помилку проривника і провести коронний прийом.

4. Раптовість атаки. Необхідно використовувати сприятливі ситуації, створювані атакуючим при захисті.

5. При знаходженні в положенні партер, коли борець, що захищається не зайняв положення захист від нарату, атакуючий борець повинен миттєво здійснити прийом.

Для підвищення ефективності «коронних» атакуючих техніко-тактичних дій рекомендується проводити поєдинки з суперниками різного зросту і ваги; застосовувати «ударний» метод, сутички в максимальному темпі; на тлі прогресуючого стомлення; з суперниками, які навмисне ускладнюють проведення коронних комбінацій; з основними конкурентами.

Відзначимо, що основними напрямами практичної методики техніко-тактичної підготовки борців у зв'язку з сучасними вимогами діяльності змагання є: удосконалення способів тактичної підготовки для ефективного проведення «коронних» (улюблених) прийомів; вдосконалення навичок ведення активної боротьби та створення сприятливих динамічних ситуацій для результативного виконання прийомів; вдосконалення навичок боротьби у щільному захопленні в

умовах жорсткого силового тиску та переслідування суперника по всій площі килима; підвищення надійності захисту від переворотів накатом та схресним захопленням гомилок; удосконалення навичок активного початку сутички; підвищення ефективності та надійності використання стандартних ситуацій; вдосконалення вмій та навичок утримання переваги в ході сутички.

Також для підготовки борців позитивним буде включення системи тренувальних завдань для формування та вдосконалення їхньої спортивної майстерності.

У цю систему можна включити наступні завдання: зміна опору (тиску) на суперника; зміна часу відпочинку та інтенсивності навантаження; боротьба в різних вихідних положень; використовувати різноманітні тактичні завдання для кожного із борців; боротьба із партнерами із різними анатомо-морфологічними, особливостями, при цьому використовувати різні тактичні дії (зміна стійки, дистанції ведення боротьби, маневрування); використовувати тільки дії, які сприяють виведенню проривника з рівноваги; боротьба у щільному захопленню для формування та удосконалення ведення боротьби на близькій дистанції;

Хочемо звернути увагу, що в результаті аналізу літературних джерел нами виявлено та сформовано основні показники оцінки техніко-тактичної підготовленості у видах спортивної боротьби, зокрема у вільній боротьбі.

До них належать: середня оцінка проведених техніко-тактичних дій; середня оцінка програних техніко-тактичних дій; показник активності борця; інтервал атаки; інтервал успішної атаки; показник ефективності атаки (кількісний та якісний); показник ефективності захисту (кількісний та якісний); показник результативності атаки; показник результативності захисту; показник техніко-тактичної підготовленості; різноманітність техніки; різноманітність ефективної техніки; показник різноманітності техніки; показник комбінаційності (кількісний та якісний).

Хочемо також відмітити, що у процесі теоретичних занять для набуття знань про технічні та тактичні засади ведення поєдинку та особливості проведення техніко-тактичних дій, які виконують провідні борці з вільної боротьби доцільно застосовувати у навчальному процесі перегляд відеозаписів та проведенням майстер класів.

Удосконалюючи техніко-тактичну майстерність, борці при перегляді відеозаписів навчалися навичкам аналізу, визначення сильних та слабких сторін підготовленості.

Висновки. Отже, підсумовуючи вищевикладене можна сказати, що формування техніко-тактичних - це складний і досить тривалий процес підготовки. При формуванні техніко-тактичних дій слід одразу звертати увагу на помилки, які виконують спортсмени, щоб у них відбулось правильне формування рухового навика, що є основою всього навчання.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці спеціальних тренувальних завдань та програм для удосконалення техніко-тактичних дій та перевірка їх ефективності відповідно до наведених показників техніко-тактичної підготовленості.

Література

- 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.Андрійцев В. О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2016 . 20 с
- 3.Антонюк А. Е. (2021). Техніко-тактична підготовка борців вільного стилю на основі індивідуальної манери введення поєдинку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (10(141), 15-18. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).03)
- 4.Антонюк, А. Е., Герасимишин, В. П., & Чуйко, Ю. А. (2021). Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі початкової підготовки. Актуальные научные исследования в современном мире, 3(1 (69)), 36-41.
- 5.Арзютов ГМ, Агеев ПМ, Саенко СВ. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (Науково педагогічні проблеми фізичної культури Фізична культура і спорт : 36. наук. праць. Київ. 2011; (12): 3-8
- 6.Дяченко, А. А., Ковальчук, А. А., Яковлів, В. Л., & Антонюк, А. Е. (2021). Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю з акцентом на розвиток силових якостей. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (3(133), 43-46. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).08)
- 7.Латишев С.В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01. Олімпійський і професійний спорт. К., 2014. 39 с.
- 8.Пакулін СЛ, Ананченко КВ, Ручка ЄВ. Вдосконалення техніко тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю. Траєкторія науки. 2016; 12: 9.1-9.12
- 9.Первачук Р. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. К., 2013. Вип. 7 (33). С. 55-62.
- 10.Ручка Є. В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. Траєкторія науки. 2016. № 2. С. 5.51–5.66
- 11.Тропін Ю. Н., Бойченко Н. В. Техничко-тактическое мастерство борца, Единоборства № 3. Научный журнал Харьков: ХГАФК. 2017. С. 78-81

12. Федішин М. С., Первачук Р. В. Вдосконалення підготовленості борців вільного стилю на основі техніко-тактичних комбінацій. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування . 2018. № 3(7). С. 57–66.
13. Шандрігось В., Мозолюк О. Особливості удосконалення технічних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої підготовки. Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (24-25 жовтня 2019 р., Тернопіль). Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2019. С. 102-105
14. Яременко В.В. Формування техніки атакуючих рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис... канд. наук з фіз. вихов. та спорту: 24.00.01. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ, 2014. 19 с
15. Latyshev S, Korobeynikov G, Korobeinikova L. Individualization of training in wrestlers. International Journal of Wrestling Science. 2014;4(2):28-32.

References

1. Abdullayev A. K., Rebar I'. V. (2018). Teoriya i metodika vkladannya vi'lnoyi borot'bi: navchal'no-metodichnij posibnik. Vid. 2-e, perob. Meli'topol': FOP Odnorog T.V. 299 s.
2. Andri'jczew V. O. (2016). Udokonalennya tekhniko-taktichnih di'j borci'v vi'lnogo stilyu na etapi' speczi'alizovanoyi bazovoyi pidgotovki : avtoref. dis. ... kand. nauk z fi'z. vikhovannya ta sportu : [specz.] 24.00.01 "Olimpijs'kij i' profesijnij sport" Nacz. un-t fi'z. vikhovannya i' sportu Ukrayini. Kiyiv. 20 s
3. Antoniuk , A. E. (2021). Tekhniko-taktichna pidgotovka borci'v vi'lnogo stilyu na osnovi' individual'noyi maneri vvedennya poyedinku. Naukovij chasopis Naczi'onal'nogo pedagogichnogo uni'versitetu i'meni' M. P. Dragomanova. Seri'ya 15. Naukovo-pedagogichni' problemi fi'zichnoyi kul'turi (fi'zichna kul'tura i' sport), (10(141), 15-18. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).03)
4. Antoniuk A. E., Gerasimishin V. P., Chujko, Yu. A. (2021). Optimizaci'ya navchal'no-trenaval'nogo procesu sportsmeni'v na etapi' pochatkovoyi pidgotovki. Aktual'ny'e nauchny'e issledovaniya v sovremennom mire, 3(1 (69)), 36-41.
5. Arzyutov GM, Ageyev PM, Saenko SV. (2011). Metodika efektnogo navchannya tekhniki v yedinoborstvakh. Naukovij chasopis Naczi'onal'nogo pedagogichnogo uni'versitetu i'm. M. P. Dragomanova (Naukovo pedagogichni' problemi fi'zichnoyi kul'turi Fi'zichna kul'tura i' sport : Zb. nauk. prac' . Kiyiv. (12): 3-8
6. Dyachenko A. A., Koval'chuk A. A., Yakovli'v V. L., Antoniuk A. E. (2021). Udokonalennya speczi'al'noyi fi'zichnoyi pidgotovlenosti' borci'v vi'lnogo stilyu z akcentom na rozvitok silovikh yakostej. Naukovij chasopis Naczi'onal'nogo pedagogichnogo uni'versitetu i'meni' M. P. Dragomanova. Seri'ya 15. Naukovo-pedagogichni' problemi fi'zichnoyi kul'turi (fi'zichna kul'tura i' sport), (3(133), 43-46. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).08)
7. Latishev S.V. (2014). Naukovo-metodichni' osnovi' individual'zaci'yi pidgotovki borci'v: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya dokt. nauk z fi'z. vikhovannya i' sportu: specz. 24.00.01. Olimpijs'kij i' profesijnij sport. K. 39 s.
8. Pakulin SL, Ananchenko KV, Ruchka YeV. (2016). Vdokonalennya tekhniko taktichnoyi ta psihologichnoyi pidgotovki borci'v vi'lnogo stilyu. Trayektoriya nauki. 2016; 12: 9.1-9.12
9. Pervachuk R. V. (2013). Individual'zaci'ya trenaval'nogo procesu borci'v ri'znogo stilyu vedennya sutichki. Naukovij chasopis NPU i'm. Dragomanova. K. Vip. 7 (33). S. 55-62.
10. Ruchka Ye. V. (2016). Udokonalennya pidgotovki yunikh borci'v v umovakh dinami'chnogo rozvitku vi'lnoyi borot'bi. Trayektoriya nauki. # 2. S. 5.51–5.66
11. Tropin Yu. N., Bojchenko N. V. (2017). Tekhniko-takticheskoe masterstvo borcza, Edinoborstva # 3. Nauchny'j zhurnal Khar'kov: KhGAFK. S. 78-81
12. Fedishin M. S., Pervachuk R. V. (2018). Vdokonalennya pidgotovlenosti' borci'v vi'lnogo stilyu na osnovi' tekhniko-taktichnih kombi'naczi'j. Aktual'ni' problemi fi'zichnogo vikhovannya ta metodiki sportivnogo trenuvannya . # 3(7). S. 57–66.
13. Shandrigos' V., Mozolyuk O. (2019). Osoblivosti' udokonalennya tekhnichnih di'j borci'v vi'lnogo stilyu na etapi' speczi'alizovanoyi pidgotovki. Aktual'ni' problemi rozvitku sportu dlya vsi'kh: dosvi'd, dosyagnennya, tendenci'yi : materi'ali VI Mi'zhnarodnoyi naukovo-praktichnoyi konferenci'yi (24-25 zhovtnya 2019 r., Ternopi'l'). Ternopi'l' : TNPU i'm. V. Gnatyuka, C. 102-105
14. Yaremenko V.V. (2014). Formuvannya tekhniki atakuval'nikh rukhovikh di'j borci'v vi'lnogo stilyu na etapi' poperedn'oyi bazovoyi pidgotovki: avtoref. dis... kand. nauk z fi'z. vikhov. ta sportu: 24.00.01 . Dni'propetrovs'kij derzhavnij i'nstitut fi'zichnoyi kul'turi i' sportu. Dni'propetrovs'k. 19 s
15. Latyshev S, Korobeynikov G, Korobeinikova L. (2014). Individualization of training in wrestlers. International Journal of Wrestling Science. 4(2):28-32