

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ім. Івана Боберського**

**КАФЕДРА АТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**“ЗАТВЕРДЖЕНО”**

на засіданні кафедри атлетичних видів спорту

протокол № \_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Зав. каф.



Загура Ф.І.

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ТЕМАТИКА ДИПЛОМНИХ ПРОЕКТІВ З  
ДИСЦИПЛІНИ  
“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО-  
ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

**для студентів 4 курсу рівня вищої освіти «Бакалавр»  
спеціальність 017 Фізична культура і спорт**

**Обсяг і структура дипломної роботи**

**Обсяг** основного тексту роботи студента (без списку літератури і додатків) залежить від специфіки галузі знань, спеціальності, характеру дипломної роботи (теоретичний чи прикладний) і має становити не менше **50 сторінок**.

Дипломна робота повинна мати такі основні **структурні елементи**:

- титульний аркуш;
- анотації українською та англійською мовами;
- зміст;
- основна частина (вступ, розділи, висновки);
- список використаних джерел;
- додатки.

Кожен з цих елементів, а також розділи основної частини мають починатися з нової сторінки.

**Вимоги до структурних елементів дипломної роботи**

**Анотації** готують державною та англійською мовами. Зміст анотацій українською та англійською мовами має бути ідентичним.

В анотації вказуються: прізвище та ініціали здобувача вищої освіти; назва дипломної роботи; спеціальність (шифр і назва) та спеціалізація (за потребою) (шифр і назва); найменування закладу вищої освіти, у якому здійснювалася підготовка магістерської роботи; місто, рік.

Далі в анотації подають узагальнений короткий виклад основних результатів дослідження із зазначенням мети, методів дослідження, наукової новизни та, за наявності, практичного значення роботи.

Наприкінці анотації наводяться **5-8 ключових слів** відповідною мовою.

Після ключових слів, за наявності, наводиться список публікацій автора за темою дипломної роботи.

**Основна частина** дипломної роботи має містити:

- вступ;
- розділи магістерської роботи;
- висновки,
- практичні рекомендації (за потреби).

У **вступі** подається загальна характеристика магістерської роботи, а саме:

- **актуальність** теми, обґрунтування вибору теми дослідження (зв'язок теми дипломної роботи із сучасними дослідженнями у відповідній галузі знань);

- **мета і завдання** дослідження, які необхідно вирішити для досягнення поставленої мети;

- **об'єкт дослідження** (процес або явище, що породжує проблемну ситуацію і обране для вивчення);

- **предмет** (міститься в межах об'єкта – саме на ньому повинна бути спрямована увага, оскільки він визначає тему дипломної роботи);

- **методи дослідження**, що використані для досягнення поставленої в дипломній роботі мети;

- **наукова новизна** отриманих результатів;

- **практичне значення** отриманих результатів – надаються відомості про використання результатів досліджень або рекомендації щодо їх практичного використання;

- **анотація** матеріалів дипломної роботи (при наявності зазначаються назви конференцій, семінарів тощо, місце та рік їх проведення);

- **структура та обсяг дипломної роботи** (анонсується її структура, зазначається загальний обсяг).

У **розділах** дипломної роботи має бути вичерпно і повно викладено зміст власних досліджень студента.

В розділах основної частини подають:

- *огляд спеціальної літератури з особливим наголосом на джерелах останніх років і літературі іноземними мовами;*

- *методи та організація дослідження;*

- *аналіз і результати власних досліджень автора.*

Розділи дипломної роботи можуть поділятися на підрозділи (нумеруються арабськими цифрами. Нумерація складається з номера розділу і порядкового номера підрозділу, відокремлених крапкою).

**Висновки** бувають двох видів – висновки до розділів і загальні висновки.

*Висновки до розділів* можуть містити пронумероване викладення результатів дослідження, одержаних у відповідному розділі.

*Загальні висновки* мають містити стисле викладення теоретичних і практичних результатів, отриманих автором дипломної роботи особисто в ході дослідження, а також обґрунтування перспектив проведення подальших досліджень у даній галузі.

У **висновках** викладаються найбільш важливі наукові та практичні результати дипломної роботи. Висновки повинні відповідати завданням, мати аналітичний узагальнюючий характер та не подаватися як анотація чи констатація.

**Список використаних джерел** формується в алфавітному порядку заголовків або прізвищ перших авторів. Бібліографічний опис списку

використаних джерел у дипломній роботі оформляють залежно від спеціальності відповідно до одного зі стилей:

Шифр та найменування спеціальності	Стиль оформлення списку літературних джерел
014 Середня освіта (фізична культура) 017 Фізична культура і спорт	<i>Vancouver</i>

Загальна кількість використаних для підготовки дипломної роботи **інформаційних джерел** має становити не менше **40**, серед яких повинні бути наукові видання та іноземні джерела.

Посилання в тексті дипломної роботи робляться в квадратних дужках з наведенням порядкового номера джерела в списку використаних джерел. Не варто включати в дужки більше трьох посилань.

До **додатків** може включатися допоміжний матеріал, необхідний для повноти сприйняття дипломної роботи: проміжні формули і розрахунки; таблиці допоміжних цифрових даних; протоколи та акти випробувань, тестувань, обстежень, розрахунки економічного ефекту; листи підтримки результатів магістерської роботи; інструкції та методики, опис алгоритмів, які не є основними результатами магістерської роботи, описи комп'ютерних програм, що використовувалися для вирішення завдань дослідження тощо; ілюстрації допоміжного характеру; інші дані та матеріали;

У разі якщо результати досліджень впроваджено, подаються документи у вигляді **актів впровадження**.

Дипломна робота оформлюється відповідно до таких правил:

- використовують текстовий редактор *Word*: шрифт – *Times New Roman*, розмір шрифту – 14 *pt*;
- дипломну роботу друкують на одному боці аркуша білого паперу формату А4 (210x297 мм) через 1,5 міжрядкового інтервалу;
- текст дипломної роботи необхідно друкувати, залишаючи поля таких розмірів: ліве - не менше 20 - 25 мм, праве - не менше 10 мм, верхнє - не менше 20 мм, нижнє - не менше 20 мм.

## Порядок оцінювання дипломної роботи

Оцінювання дипломної роботи здійснюється Державною екзаменаційною комісією за національною шкалою, за 100 бальною шкалою та за шкалою ECTS.

При оцінюванні дипломної роботи ДЕК враховує три основних компоненти: 1 – вагомість отриманих наукових результатів та якість оформлення дипломної роботи; 2 – презентацію та представлення результатів роботи під час офіційного захисту; 3 – оприлюднення результатів дипломної роботи.

№ з/п	Критерії оцінювання	Кількість балів
1.	<b>Вагомість отриманих наукових результатів:</b> точність та коректність формулювань наукових положень та висновків, наукова новизна та практична значущість, актуальність обраної теми наукового дослідження, чіткість постановки мети та завдань дипломної роботи та повнота їх реалізації, адекватність обраних методів наукового дослідження, обсяг отриманих експериментальних даних та глибина їх інтерпретації, дотримання наукового стилю викладу інформації.	До 50 балів
	<b>Якість оформлення</b> дипломної роботи відповідно до встановлених вимог.	До 10 балів
2.	<b>Представлення результатів</b> дипломної роботи на офіційному захисті (якість доповіді та мультимедійної презентації, відповіді на запитання)	До 30 балів
3.	<b>Оприлюднення результатів дипломної роботи:</b> - участь в наукових конференціях, конкурсах студентських наукових робіт - наявність наукової публікації за результатами дипломної	0-10 балів

	роботи (в друкованому чи електронному виданні) - впровадження результатів наукової роботи в практику, наявність актів впровадження	
	<b>Максимальна оцінка</b>	<b>100 балів</b>

**Орієнтовний порядок підготовки та захисту дипломної роботи**

<b>№</b>	<b>Етапи підготовки магістерської роботи</b>	<b>Терміни виконання</b>	<b>Очікуваний результат</b>
1.	Підготовчий етап: вибір теми, розробка обґрунтування теми	до кінця листопада першого року навчання	Розгляд теми кафедрою, на якій виконується робота, затвердження теми на вченій раді факультету
2.	Опрацювання об'єктної частини дослідження (теоретичний етап)	листопад-грудень першого року навчання	Складання списку інформаційних джерел, текст розділів
3.	Експериментальний (емпіричний) етап дослідження	січень-травень першого року навчання	Підбір методів та методик дослідження, проведення експериментальних досліджень, збір емпіричного матеріалу.
4.	Аналітичний етап	червень першого року навчання	Опрацювання результатів дослідження, підготовка висновків
5.	Підготовка тексту дипломної роботи	вересень-жовтень другого року навчання	Текст анотацій, вступу, розділів дипломної роботи, висновків, оформлення списку використаних джерел
6.	Попередній розгляд дипломної роботи на кафедрі, де вона виконувалась	в межах переддипломної практики (згідно з графіком)*	Мультимедійна презентація, текст роботи в повному обсязі в електронному та друкованому вигляді, рекомендації кафедри

			щодо допуску до офіційного захисту захисту (витяг з протоколу)
7.	Рецензування дипломної роботи	перший тиждень грудня другого року навчання	Відгук наукового керівника, зовнішня та внутрішня рецензія
8.	Оприлюднення дипломної роботи	за 10 днів до захисту	Оприлюднення дипломної роботи на офіційному сайті ЛДУФК
9.	Офіційних захист дипломної роботи на засідання ДЕК	за графіком ДЕК	Рішення ДЕК, підсумкова оцінка, рекомендація щодо продовження навчання

**Примітка \*** - для студентів ФЗН ПП ПО – в межах третьої заліково-екзаменаційної сесії

## **ТЕМАТИКА ДИПЛОМНИХ РОБІТ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІV КУРСУ**

### **Спеціальність 017 Фізична культура і спорт**

1. Тенденції розвитку олімпійського і професійного спорту на сучасному етапі.
2. Структура фізичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).
3. Спеціальна фізична підготовка на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).
4. Методика розвитку силових якостей на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).
5. Методика розвитку швидкості на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).

6. Методика розвитку витривалості на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).
7. Методика розвитку координаційних якостей на різних (за вибором) етапах багаторічної підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).
8. Оптимізація фізичної підготовки спортсменів шляхом акцентованого розвитку провідних (або відстаючих) якостей.
9. Індивідуалізація технічної підготовки спортсмена (на прикладі обраного виду спорту).
10. Оптимізація технічної підготовки спортсменів із застосуванням системи рухових завдань.
11. Вербалізація рухів як метод оптимізації технічної підготовки спортсменів.
12. Засоби і методи об'єктивізації управління стартовим станом спортсмена.
13. Психотехніка та психотехнічні вправи в системі підготовки спортсменів.
14. Формування мотивів досягнення високих спортивних результатів.
15. Засоби відновлення працездатності спортсмена.
16. Система відбору спортсменів (на прикладі обраного виду спорту або групи видів спорту).
17. Структура і зміст змагальної діяльності (на прикладі окремих видів спорту).
18. Моделювання змагальної діяльності відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена.
19. Моделювання процесів підготовки кваліфікованих спортсменів.
20. Формування та розвиток професійного спорту в Україні (на прикладі окремих видів спорту).
21. Формування правових засад професійного спорту в Європі.
22. Особливості підготовки спортсменів-професіоналів (на прикладі окремих видів професійного спорту).



23. Оптимізація системи змагань у професійному спорті.
24. Економічна ефективність діяльності клубу (команди) у професійному спорті.
25. Технічна підготовка спортсменів-інвалідів з ДЦП, з урахуванням особливостей рухової пам'яті.
26. Передумови навчання техніці спортивних вправ спортсменів-інвалідів з пошкодженнями опорно-рухового апарату.
27. Технічна підготовка спортсменів із вадами інтелекту.
28. Особливості навчання техніці змагальних вправ спортсменів із вадами зору.
29. Особливості структури змагальної діяльності спортсменів-інвалідів (на прикладі окремих видів спорту, нозологічних та вікових груп).
30. Світоглядно-філософські основи розвитку та функціонування фізичної культури та спорту.
31. Удосконалення техніко-тактичної майстерності в умовах протидії суперників.
32. Обсяг бойових дій та їх результативність у повносправних та неповносправних фехтувальників-колясочників.
33. Діагностика тренуваності фехтувальників-колясочників.
34. Порівняльний аналіз розвитку спеціалізованих сприйнять у здорових і неповносправних фехтувальників.
35. Маркетинг - умова успіху підприємництва у сфері спортивної діяльності.
36. Соціальні проблеми інваспорту.
37. Соціальне середовище підприємництва в сфері ординарного спорту.
38. Особливості спортивних комунікацій (соціологічний аналіз).
39. Економічні засади організації спортивних подій (ми прикладі річних видів спорту).
40. Планування спортивних подій у сучасних економічних умовах.
41. Біомеханічна модель виконання змагальних вправ.
42. Визначення динамічних характеристик при виконанні змагальних вправ.
43. Хроно-динамічна структура виконання спортивних вправ.

44. Особливості комплектування збірних команд із видів спорту.
45. Інструментальні методи визначення кінематичних і динамічних параметрів спортивних дій.
46. Оцінка основних компонентів підготовленості.
47. Співвідношення показників технічної та фізичної підготовленості спортсменів на етапі поглибленої базової підготовки.
48. Структура багаторічного тренування спортсменів на прикладі обраного виду спорту.
49. Методика тренування спортсменів із використанням гірських умов.
50. Силова підготовка спортсменів у річному циклі з використанням педагогічних та медико-біологічних засобів відновлення.
51. Фізіологічні показники спеціальної підготовленості спортсменів різної кваліфікації (на прикладі обраного виду спорту).
52. Психофізичні засоби оптимізації стартового стану (на прикладі обраного виду спорту).
53. Порівняльна характеристика серцево-судинної діяльності у спортсменів із різним стажем занять.
54. Методика підготовки початківців.
55. Моделі техніко-тактичної майстерності спортсменів різних спеціалізацій.
56. Використання сучасних методів контролю у спортивній діяльності.
57. Вдосконалення психологічної підготовленості спортсменів.
58. Специфіка комплектування команд на прикладі обраного виду спорту.
59. Моделювання стану елементів системи підготовки в обраному виді спорту.
60. Матеріальне забезпечення професійного і олімпійського спорту (на прикладі обраного виду спорту).
61. Особливості побудови тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації.
62. Особливості стратегії і тактики ведення змагальної боротьби на сучасному етапі розвитку спорту.
63. Планування і контроль системи підготовки спортсменів.

64. Особливості методики підготовки неповносправних спортсменів в обраному виді спорту.
65. Моделювання змагальної діяльності (на прикладі обраного виду спорту).
66. Автоматизація та комп'ютеризація процесу управління системою підготовки спортсменів.
67. Інструментальні комплекси для об'єктивізації визначення рівнів підготовленості спортсменів.
68. Еволюція розвитку тактичних систем гри в ігрових видах спорту.
69. Розвиток спритності у юних спортсменів.
70. Використання неспецифічних засобів для розвитку працездатності спортсменів різних спеціальностей.
71. Методика навчання і вдосконалення способів техніки гри в ігрових видах спорту з врахуванням амплуа спортсменів.
72. Дослідження ефективності застосування комбінацій при розігруванні стандартних положень в ігрових видах спорту.
73. Планування тактичної підготовки в річному циклі підготовки в командах в ігрових видах спорту.
74. Особливості організації та проведення індивідуальних занять із спортсменами (на прикладі обраного виду спорту).
75. Педагогічний та лікувальний контроль у тренувальному та змагальному процесах.
76. Комплексний контроль за станом готовності спортсмена.
77. Методика відбору дітей для занять в дитячі спортивні школи (на прикладі обраної спортивної спеціалізації).
78. Характеристика варіантів розминання.
79. Формування колективізму і єдності у команді для ефективною і якісною ігровою діяльністю.
80. Використання допоміжного обладнання під час тренувальних занять.
81. Дослідження причин травматизму у спорті та профілактика їх попередження.

82. Моделювання загальної фізичної підготовленості спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).
83. Моделювання спеціальної фізичної підготовленості п спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).
84. Моделювання тактичної підготовленості спортсменів (па прикладі обраного виду спорту).
85. Біохімічний моніторинг функціонального стану організму спортсменів (на прикладі обраного виду спорту).
86. Аналіз виступу українських спортсменів па олімпійських іграх (на прикладі обраного виду спорту).
87. Застосування тренажерів для навчання і тренування (на прикладі обраного виду спорту).
88. Еволюція правил змагань та її вплив на розвиток виду спорту.
89. Порівняльний аналіз ефективності роботи ДЮСШ1 (па прикладі обраного виду спорту).
90. Прогнозування спортивних результатів спортсменів України на Олімпійських іграх (на прикладі обраного виду спорту).
91. Морфофункціональна характеристика юних спортсменів різних спеціальностей.
92. Дослідження сенсомоторних реакцій у спортсменів у процесі тренувального циклу.
93. Морфофункціональні критерії відбору у різних видах спорту.
94. Особливості динаміки показників нервово-м'язової системи у спортсменів швидко-силових видів спорту в процесі адаптації до фізичних навантажень.
95. Вплив фізичних навантажень різної спрямованості на периферичну геодинаміку легкоатлетів різної кваліфікації.
96. Вплив силових навантажень на показники серцевого ритму спортсменів важкоатлетів.

## Рекомендовані джерела:

### Основна:

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. Алексеєв А.Ф., Алексеєва І.А. Навчально-методичний посібник з дзюдо для тренерів-викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спортивних клубів. Харків: ХДАФК; 2016. 126 с.
3. Алексеєв А.Ф. Правила змагань з дзюдо. – Харків, 2013. – 56 с.
4. Алексеєв А.Ф., Юхно Ю.О., Середа В.А., Перета В.С., Руденко М.М. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. – Київ: 2024., 84 с.
5. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) [автореферат]. Київ: Нац.пед.ун-т ім.М.П.Драгоманова; 2000. 41 с.
6. Бекас О.О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: [Навч. посібник] / О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук – Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. – 152 с.
7. Боротьба греко-римська. Зміни до навчальної програми для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: 2017. – 13 с.
8. Велієв Є.Н., Олешко В.Г., Коритний В.М., Середюк Ф.М. Бойове самбо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: 2017. – 65 с.
9. Матвєєв С.Ф. та ін. Самбо: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – К.: Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України, 2001. - 99 с.
10. Махінько М.П., Ставрінов М.Г., Лукіна О.В., Кусовська О.С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. - Дніпро, 2019. – 57 ст.
11. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: Методичний посібник./ Руденко М. М. та ін./ Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. 380 с.
12. Методичні рекомендації до проведення семінарських занять з дисципліни — Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту ( дзюдо ) для І курсу ІІ: Методичні рекомендації./ Укладач: В.А.Філіна. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 54 с.
13. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник]. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
14. Рогач В.І., Виноградов В.В., Руденко М.М. Навчальна програма факультативу, курсу за вибором, гуртка фізкультурно-спортивної

- спрямованості «Самбо» для загальноосвітніх навчальних закладів 5-11 класів. Київ: 2017. - 38 с.
15. Ставрiнов М.Г., Волошин В.М. Греко-римська боротьба: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: 2011. - 60 с.
  16. Шандригось В.І., Яременко В.В., Латишев М.В., Первачук Р.В., Чікало В.Ю. 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. Київ: АСБУ, – 2019 р., 104 с.
  17. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось. – 2-ге вид. доповнене і перероблене. – Тернопіль: Вектор, 2013. – 60 с.
  18. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. Київ : НВП Поліграфсервіс; 2013. 136 с.
  19. Ягелло В. Теоретико-методичні засади системи багаторічної фізичної підготовки юних дзюдоїстів [дис.д-ра наук з фіз..виховання і спорту: 24.00.01]. Київ: НУФВСУ; 2003. 456 с.

#### Допоміжна:

1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. Загура Ф.І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів/ Загура Ф. І. // дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів, 2007 – 180 с.
3. Загура Ф. Професійний розвиток викладачів фізичного виховання багатогалузевих закладів вищої освіти. Монографія. Тернопіль: ФОП Паляниця В.А. – 2023. – 410 с.
4. Загура Ф.І. Формування початкової технічної підготовки юних дзюдоїстів ігровим методом/ Федір Загура, Нікіта Максимов // День студентської науки : зб. матеріалів щорічн. студ. наук. конф. – Львів : ЛДУФК, 2019. - С. 66-68.
5. Загура Ф.І. Особливості застосування тренажерних пристроїв у фізичній підготовці борців / Загура Ф.І., Первачук Р.В., Стельмах Ю.Ю. // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті: тези доп. XVI Міжнар. наук. конф. – Львів: ЛДУФК, 2021. С.
6. Загура Ф.І., Ананченко К.В., Хацяюк О.В., Огньова Л.Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. Єдиноборства Edinoborstva Єдиноборства 2020 №2(16), ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196, №2(16), – С. 4-13.
7. Загура Ф.І. Вплив засобів боротьби самбо на фізичне здоров'я студентів під час навчання у закладах вищої освіти / Загура Ф.І., Дзензелюк Д.О., Пилипчук П.Б., Канділов І.Ю. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної

- культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2020. – Вип. 7(127)20. – С. 66–72.
8. Загура Ф., Зубрицький Я. Впровадження адаптивної фізичної активності у інклюзивне фізичне виховання здобувачів вищої освіти з інвалідністю. Освіта. Інноватика. Практика, 2024. Том 12, № 8. С. 27-33. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-004>.
  9. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
  10. Первачук Р.В., Сибіль М.Г., Шандригось В.І., Загура Ф.І., Стельмах Ю.Ю., Кухтій С.Я. Індивідуальна підготовка кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням компонентів анаеробного механізму енергозабезпечення. Єдиноборства Edinoborstva Єдиноборства 2020 №1(15), ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196, №1(15), – С. 35-45.
  11. Первачук Р.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2013. – Вип. 7(33). – С. 55–62.
  12. Первачук, Р. В. (2016). Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. та спорту). Львів, Україна. – 17 с.
  13. Первачук Р. В., Сибіль М. Г., Загура Ф. І. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців. Молода спортивна наука України : [зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту]. – Л., 2012,– № 3(47). – С. 45–52.
  14. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.: іл. ISBN 978-966-2419-33-7
  15. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.
  16. Руденко М.М., Юхно Ю.О. Цільова комплексна програма підготовки національної збірної команди України з дзюдо на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м.Токіо (Японія) на 2017-2020 роки. 2017. Київ; 50 с.
  17. Сибіль М. Г., Первачук Р. В., Свищ Я.С. Вплив дозованого велоергометричного навантаження на енергетичний обмін кваліфікованих борців вільного стилю. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, т. 3. – С. 189–195.
  18. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. та спорту). – Київ, 2014 – 20 с.
  19. Стельмах Ю.Ю., Кухтій С. Я. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ. Спортивна наука України: [Електронне наукове фахове видання]. – 2007. – № 3 (12). – С. 10–13.

20. Черкасова А.К. Сучасний арсенал техніко-тактичних дій висококваліфікованих борчинь вільного стилю (за підсумками Чемпіонату світу 2022). / Мельник О.О., Черкасова А.К., Хіменес Х.Р., Загура Ф.І. // Харківський електронний науковий журнал «Єдиноборства» Харків, 2023. – Вип. 2 (28). – С. 90–99.
21. Шандригось В.І., Яременко В.В., Первачук Р.В. Становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Збірник статей XIV Міжнародної наукової конференції, 9-10 лютого 2018 р., Харків, 2018, Т. 1. – Харків: ХДАФК., – С. 80-83.
22. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед чоловіків. Єдиноборства: електронний науковий журнал, 2018, №4(10), С. 80-90. DOI:10.5281/zenodo.1473640
23. Experimental substantiation of teaching algorithm of technique in weightlifting and powerlifting competitive exercises / Olexandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Fedir Zahura [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15(2). – P. 319–323.
24. M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, V. Shandrygos', V. Yaremenko, I. Bodnar (2018). Biochemical changes in cluster analysis indicators as a result of special tests of freestyle wrestlers of alactate and lactate types of power supply. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(1), Art 31, pp.235 - 238, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
25. M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, Yu. Stelmakh, I. Bodnar (2018). Sympathoadrenal monitoring of the influence of artificial hypoxia on sprinters' training. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(2), Art 267, pp.1826 - 1830, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
26. R. Pervachuk, Yu. Tropin, V. Romanenko, A. Chuev. Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers. Slobozans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik, ISSN (English ed. Online) 2311-6374, 2017, №5(61), pp. 72-74
27. Sybil, M.G., Pervachuk R.V., Trach V.M. (2015) Personalization of freestyle wrestlers' training process by influence the anaerobic systems of energy supply. Journal of physical education and sport. 15(2), Art 35, pp. 225 - 228
28. Y. Svyshch, M. Sybil, O. Pavlos, T. Dukh, A. Dunets-Lesko, V. Melnyk, R. Pervachuk (2018). Considering the current balance between lactate and alactate mechanisms of energy supply in preparation of free style wrestlers. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(Supplement issue 4), Art 131, pp.885 - 888, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
29. Svitlana Kryshchanovych, Fedir Zahura, Andriy Dulibskyu, Oksana Ilkiv, Igor Odnovorchenko, Viktor Chyzh. Innovative technologies in the work of a teacher of physical culture and sports. Journal of Interdisciplinary Research. Н 220-225.

#### **Інформаційні ресурси Інтернет**

1. [www.sportpedagogi/jrg.ua](http://www.sportpedagogi/jrg.ua)
2. <http://unitedworldwrestling.org/database>



3. [www.ukrainejudo.com](http://www.ukrainejudo.com)
4. [www.sambo.net.ua](http://www.sambo.net.ua)
5. [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)
6. <http://www.noc-ukr.org>
7. <http://study.ldufk.edu.ua/course/view.php?id=1804>
8. <https://borba.com.ua/>
9. <https://ukrwrestling.com.ua/>
10. <https://mma.org.ua/>

**Розроби Загура Ф.І.**