

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: «ПЕРЕДУМОВИ ПОБУДОВИ МОДЕЛЬНИХ
ХАРАКТЕРИСТИК ДЗЮДОЇСТІВ З УРАХУВАННЯ
МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ТА
ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ»

Виконав: студент 2 курсу,
групи FKSb1-M16
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Діброва Владислав Володимирович
Керівник: Прозар М. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Гоншовський В. М., кандидат наук
з фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 року

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 МОДЕЛЮВАННЯ, ЯК ЗАСІБ ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ	8
1.1 Загальна характеристика поняття «моделювання» у спортивному протиборстві	8
1.2 Модельні характеристики морфофункціональних особливостей дзюдоїстів.....	12
1.3 Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів.....	23
1.4 Модельні характеристики психологічних особливостей кваліфікованих дзюдоїстів.....	29
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1 Методи дослідження.....	33
2.2 Організація дослідження.....	42
РОЗДІЛ 3 МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ ДЗЮДОЇСТІВ.....	44
3.1 Характеристика модельних характеристик дзюдоїстів легкої вагової категорії.....	44
3.2 Характеристика модельних характеристик дзюдоїстів середньої вагової категорії.....	49
3.3 Характеристика модельних характеристик дзюдоїстів важкої вагової категорії.....	53
3.4 Особливості морфофункціональних показників кваліфікованих дзюдоїстів та їх порівняльна характеристика.....	57
3.5 Техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів силової манери ведення сутичок.....	62
3.6 Техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів ігрової манери ведення сутичок.....	67
3.7 Техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів темпової манери ведення сутичок.....	71
3.8 Порівняльна характеристика техніко-тактичних модельних характеристик дзюдоїстів різної манери ведення сутички.....	74
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ.....	90

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ПА	– показник активності
КОД	– кількість оцінених дій
КПЕ	– кількісний показник ефективності
РА	– рухова асиметрія
ПРТП	– показник різносторонності технічної підготовленості
ПР	– показник результативності
ЯПЕ	– якісний показник ефективності
ОТД	– обсяг технічних дій
ІА	– інтервал атаки
ІУА	– інтервал атаки
КНЗ	– коефіцієнт надійності захисту
КНА	– коефіцієнт надійності атаки
ТТД	– техніко-тактичні дії
ЖЄЛ	– життєва ємність легень

ВСТУП

Актуальність теми. Моделюванню у спорті вищих досягнень останнім часом приділяється багато уваги, а враховуючи індивідуалізацію та інтенсифікацію навчально-тренувального процесу, це питання відкрите та актуальне (В. Н. Платонов, 2015; М. П. Шестаков, 2003). Варто відмітити, що вищезазначена проблема гостро стоїть й у різних видах спортивних одноборств, оскільки індивідуальні моделі, окрім характеристик підготовленості спортсмена, повинні передбачати й характеристики ситуацій, і характеристики відповіді суперника, і зміст спортивного протиборства в цілому, а не окремих його елементів (Ю. І. Колупов, 2001; А. Крушевский, 2008; Л. П. Матвеєв, 1997).

Тренувальний процес борців високої кваліфікації передбачає на початковому етапі розробку модельних характеристик, пошук найбільш значущих засобів та методів підготовки спортсменів високого класу, які у подальшому впливають на спортивний результат (А. В. Мошанов 2000; В. Г. Пашинцев 2001).

Процес побудови модельних характеристик спортсменів високої спортивної кваліфікації передбачає врахування всіх сторін підготовленості спортсменів: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, інтегральної. Деякі дослідники особливу увагу звертають на поєднання індивідуальних особливостей особистості і індивідуального стилю діяльності, що є обов'язковою умовою успішного виступу на відповідальних змаганнях (В. Н. Платонов, 2015; Г. С. Туманян, 2003).

Ефективність успішного виступу борців на змаганнях різного рівня пов'язане з удосконалення техніко-тактичної майстерності на основі взаємозв'язку з морфофункціональними особливостями (В. Ягелло 2008).

У зв'язку зі змінами правил та умов проведення змагань з дзюдо, перерозподілом вагових категорій, інтенсифікацією змагальної діяльності важливого значення набуває розробка морфофункціональних моделей борців.

В умовах постійного росту спортивної майстерності дзюдоїстів, загостренні конкуренції за світову першість, за наявності великої кількості шкіл з

різноманітною спрямованістю техніко-тактичної підготовки, особливе місце відводиться розробці техніко-тактичних модельних характеристик (А. В. Ведмідь, 2009; Г. В. Коробейніков 2007).

Об'єктивно існуючі індивідуальні особливості борців, що можуть бути об'єднані в декілька типових груп, обумовлюють повноту розкриття сильних сторін майстерності в екстремальних умовах змагальної діяльності.

Лише деякі дослідники (А. П. Исаев, 1998; А. В. Козляков) у своїх експериментальних дослідженнях шукають індивідуальні підходи до ведення борцівського протиборства із врахування манери ведення сутички. Але вони не розкривають сутності самої проблеми – відсутності критеріїв на основі яких можна було б прогнозувати розвиток спортивної техніки і тактики, що відповідають індивідуальним особливостям борців, ефективність і результативність змагальної діяльності залежно від морфофункціональних особливостей.

Мета дослідження – охарактеризувати морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення сутички.

Завдання дослідження.

1. Вивчити особливості моделювання в спортивній боротьбі та визначити індивідуальні манери ведення змагального поєдинку дзюдоїстів.
2. Визначити модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку.
3. Зробити порівняльну характеристику морфо функціональних показників та показників техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку.

Об'єкт дослідження – анатомо-фізіологічні особливості і техніко-тактична підготовка кваліфікованих дзюдоїстів.

Предмет дослідження – морфофункціональні показники і техніко-тактичні параметри змагальних прийомів кваліфікованих дзюдоїстів.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи: загальнонаукові: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних наукового дослідження; педагогічні: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності борців; медико-біологічні: антропометрія, динамометрія; соціологічні: анкетне опитування; математико-статистичні методи.

Наукова новизна:

- уперше визначено манери ведення змагального поєдинку кваліфікованих дзюдоїстів, а саме: силова, ігрова (комбінаційна), темпова (функціональна);

- розроблено підходи, методичні прийоми, технологію вдосконалення показників техніко-тактичної підготовленості на основі розподілу борців за манерами ведення змагального поєдинку та розроблених індивідуальних морфофункціональних та техніко-тактичних моделей;

- поглиблено знання про взаємозв'язки між морфофункціональними показниками та техніко-тактичною підготовленістю дзюдоїстів різних манер ведення сутички;

- набули подальшого розвитку знання про моделювання індивідуального стилю діяльності кваліфікованих дзюдоїстів, відбір і контроль за станом їхньої техніко-тактичної підготовленості.

Практичне значення одержаних результатів. Матеріали дослідження можуть бути використані для складання програм спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки кваліфікованих дзюдоїстів, організації навчально-тренувального процесу збірних команд з боротьби дзюдо; у процесі викладання теорії підготовки спортсменів у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю; під час проведення курсів підвищення кваліфікації тренерів з боротьби дзюдо.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 95 сторінках, з яких 80 основного тексту, що містить 16 таблиць і 33 рисунки.

Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку 82 використаних літературних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1

ВИСНОВКИ

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних з проблем моделювання у спортивній боротьбі дозволили з'ясувати особливості побудови модельних характеристик дзюдоїстів, відібрати показники, які відображають властивості чи рівень підготовленості окремих систем організму спортсмена, що забезпечували б досягнення високих результатів. В основу морфофункціональних модельних характеристик борців покладено показники, які генетично детерміновані і впливають на техніко-тактичну, фізичну та інтегральну підготовки, що визначають ефективність та результативність змагальної діяльності (довжина тіла, маса тіла, довжина рук, ніг, тулуба, ширина плечей, таза, обвід грудної клітки, життєва ємність легень, динамометрія кистьова та станова).

2. У боротьбі дзюдо 47% борців дотримуються ігрової (комбінаційної) манери ведення сутички, 31% – темпової (функціональної), 22% – силової. Відсутність арифметичної системи оцінювання частково нівелює силову та функціональну підготовленість дзюдоїстів, порівняно з іншими видами боротьби. Оскільки в дзюдо не загальна кількість виконаних прийомів, а одна більш якісна технічна дія приносить успіх, тому важливого значення набуває техніко-тактичне обігрування.

3. Встановлено, що дзюдоїсти силової манери ведення сутички мають такі модельні характеристики морфофункціональних показників: довжина тіла – 174,5 см, маса тіла – 83,7 кг, довжина рук – 77,7 см, довжина ніг – 91,3 см, обвід грудної клітки – 100,3 см, життєва ємність легень – 4133,3 см³, сила правої і лівої кисті – 52,8 і 50,9 кг, станова динамометрія – 171,7 кг.

«Ігровики» мають середні величини довжини тіла (177,7 см), маси тіла (78,3 кг), довжини рук, ніг і тулуба (81,5, 94,7, 53,6 см відповідно), ширини плечей і таза (45,3 і 37,9 см), обводу грудної клітки (96,7 см), життєвої ємності легень

(4125 см³), сили правої і лівої кисті (50,4 і 49,2 кг), станової динамометрії (159,1 кг).

Борці темпової манери ведення сутичок мають такі модельні характеристики морфо-функціональних показників: довжина тіла – 182,7 см, маса тіла – 80,4 кг, довжина рук, ніг і тулуба – 86,6, 99,1 та 53,7 см відповідно; ширина плечей і таза – 45,5 та 37,3 см, обвід грудної клітки – 97,3 см, життєва ємність легень – 4366 см³, сила правої і лівої кисті – 50,8 і 49,7 кг, сила м'язів розгиначів спини – 158,7 кг.

4. Встановлено, що дзюдоїсти силової манери ведення сутички мають такі модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості: кількість спроб проведення техніко-тактичних дій – 10,2, показник активності – 2,1, кількість оцінених дій – 2,4, кількісний показник ефективності – 0,24, різносторонність технічної підготовленості – 0,19, рухова асиметрія – 0,74, обсяг технічних дій – 2,8, результативність – 193,7, якісний показник ефективності – 80,7.

«Силовики» виконують технічні дії з ближньої дистанції 75% спортсменів, у середньому темпі 68%, зі зручних захватів і ретельною попередньою підготовкою 76%. Атакують епізодично, переважно 1-2-ходовими комбінаціями 71%, у низькій стійці 61%. Зі способів тактичної підготовленості «силовики» найчастіше застосовують сковування (33%), виведення з рівноваги (29%). У стійці виконують кидки із захопом ніг (28%), передньою підніжкою (17%), зацепом та підхватом з середини (19 та 24% відповідно); у партері найчастіше виконують утримання (66%). Кількість перемог у стійці та в партері у дзюдоїстів силової манери ведення сутички складає 73 і 27% відповідно.

Дзюдоїсти ігрової манери ведення сутичок мають такі техніко-тактичні модельні характеристики: кількість спроб проведення техніко-тактичних дій – 8,3, показник активності – 1,7, кількість оцінених дій – 2,7, кількісний показник ефективності – 0,33, різносторонність технічної підготовленості – 0,31, рухова асиметрія – 0,61, обсяг технічних дій – 4,6, результативність – 245,4, якісний показник ефективності – 90,9. З поміж дзюдоїстів «ігровиків» виконують

технічні дії на середній дистанції 64% спортсменів, у середньому темпі 67%. Атакують епізодично, експромтно, переважно 3-4-ходовими комбінаціями 77%. З арсеналу тактичної підготовленості «ігровими» найчастіше застосовують контратаки (29% сутичок), виклик (21%), подвійний обман (18%). У стійці дзюдоїсти ігрової манери ведення сутички виконують кидки через стегно (24%), через голову (17%), через спину з колін (18%), а в партері найчастіше проводять утримання (57%) та удушення (18%). Кількість перемог у стійці та в партері у цих спортсменів становить 89 і 11% відповідно.

Дзюдоїсти темпової манери ведення сутичок мають такі техніко-тактичні модельні характеристики: кількість спроб проведення техніко-тактичних дій – 12,7, показник активності – 2,6, кількість оцінених дій – 2,9, кількісний показник ефективності – 0,23, різносторонність технічної підготовленості – 0,22, рухова асиметрія – 0,82, обсяг технічних дій – 3,7, результативність – 189,9, якісний показник ефективності – 65,5. Серед дзюдоїстів «темповиків» виконують технічні дії з дальньої або середньої дистанції 58 і 32% спортсменів відповідно, у високому темпі 78%, та високій стійці. Атакують безперервно, переважно 2-3-ходовими комбінаціями 65%, зі зручних захватів. «Темповики» застосовують такі тактичні дії: повторна атака (28%), переміщення (23%), загроза (13%), обман (14%). У стійці найчастіше застосовують кидки підхватом під дві ноги (ззовні) (24%), через стегно (21%), підсічкою (18%), а в партері – утримання (61%), больові (20%). Кількість перемог у стійці та в партері у дзюдоїстів темпової манери ведення сутички становить 80 і 20% відповідно.

5. На етапі спеціалізованої базової підготовки доцільно вивчати техніко-тактичні дії відповідно до морфофункціональних особливостей, які генетично детерміновані, і здійснювати підготовку спортсменів у зв'язку з манерами ведення сутичок на основі врахування показників фізичної, психічної, техніко-тактичної підготовленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абраменко В. А. Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Московская государственная академия физической культуры. Малаховка, 2013. 25 с.

2. Адашевский В. М., Дулевский М. В., Ермаков С. С. Биомеханические аспекты технико-тактических действий в дзюдо. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. Випуск 3. С. 3-7.

3. Адирхаев С. Г. Управління тренувальним процесом на етапі передзмагальної підготовки з врахування змагальної діяльності у спортивній боротьбі: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Київський державний інститут фізичної культури. Київ, 1993. 24 с.

4. Акопян А. О., Панков В. А., Гаджимагомедов, М. А. Физическая подготовка квалифицированных борцов. Вестник спортивной науки. 2012. Выпуск 3. С. 3-6.

5. Алиев Э. Г. Методы формирования и совершенствования технико-тактического мастерства 17-19 летних дзюдоистов: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры. Москва, 2002. 19 с.

6. Ананченко К. В. Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів високого класу на основі аналізу модельних характеристик: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2007. 19 с.

7. Арзютов Г. Н., Андропова Л. Ф. Психическая подготовка к соревнованиям и оптимальное боевое состояние дзюдоиста. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: [сб. научн. тр.]. 1997. Выпуск 1. С. 24-26.

8. Бальсевич, В. К., Шестаков М. П. Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений. Теория и практика физической культуры. 2008. Выпуск 5. С. 57-60.

9. Бардамов Г. Б. Управление индивидуализацией подготовки спортсменов-борцов вольного стиля. Теория и практика физической культуры. 2008. Выпуск 4. С. 52-54.

10. Бейгул І. О. Вплив спортивної діяльності на особистість дзюдоїстів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2014. Випуск 12. С. 7-12.

11. Бейгул І. О. Особливості впливу занять боротьбою дзюдо на психологічну сферу спортсменів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009. Випуск 3. С. 269-271.

12. Блеер А. Н., Лаптев А. И., Левушкин С. П. Управление физической подготовкой высококвалифицированных борцов греко-римского стиля на основе данных комплексного контроля. Вестник спортивной науки. 2013. Выпуск 2. С. 14-19.

13. Бойко В. Ф. Сучасні аспекти індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. Випуск 10. С. 17-21.

14. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов: учебное пособие для студентов вузов физического воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература, 2004. 224 с.

15. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов: [учебное пособие]. Москва: ТВТ Дивизион, 2010. 221 с.

16. Бойченко Н. В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. Выпуск 2. С. 12-15.

17. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2005. 303 с.

18. Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса. Теория и практика физической культуры. 2005. Выпуск 4. С. 2-14.

19. Волков Н. И., Шиян В. В. Анаэробные возможности дзюдоистов и их связь с показателями соревновательной деятельности. Теория и практика физической культуры. 1983. Выпуск 3. С. 23-25.

20. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2007. 298 с.

21. Габов М. В. Формирование технико-тактических действий квалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Национальный Государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2004. 19 с.

22. Гальцев А. И. Формирование способов решения двигательных задач в условиях поединка у дзюдоистов высших разрядов: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Москва, 2003. 22 с.

23. Дадаян А. Д. Эффективность применения нагрузок аэробной направленности для повышения работоспособности борцов разной квалификации: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Российский государственный университет физической культуры. Москва, 1996. 35 с.

24. Данько Г. В. Особливості контролю за станом спеціальної працездатності борців на етапі безпосередньої підготовки до змагань. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: [зб. наук. праць під ред. С. С. Єрмакова]. 2004. Випуск 3. С. 3-9.

25. Данько Г. В. Проблеми управління у навчально-тренувальному процесі борців. Теорія і методика фізичного виховання та спорту. 2011. Випуск 1. С. 8-12.

26. Демінський О. Д. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування Київ: Вища школа, 2001. 242 с.

27. Дебердеев М. П. Методика тренировки юных дзюдоистов на основе моделирования двигательной деятельности в вероятностных условиях: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Таганрогский государственный университет. Таганрог, 2006. 22 с.

28. Еганов А. В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04. Уральская государственная физическая культуры. Челябинск. 1999. – 38 с.

29. Еганов А. В. Управление тренировочным комплексом высококвалифицированных дзюдоистов: монография. Челябинск: издательство УралГАФК, 1998. 146 с.

30. Еганов А. В. Эффективность повышения технического мастерства дзюдоистов высших разрядов: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры. Москва, 1985. 24 с.

31. Езан В. Г. Особливості тактичної підготовки борців вищої кваліфікації з урахуванням індивідуального стилю. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: [зб. наук. праць під ред. С. С. Єрмакова]. 2008. Випуск 1. С. 13-18.

32. Исаев А. П. Прогнозирование ранга спортивного мастерства дзюдоистов на основании адаптивных изменений показателей гомеостаза. 1998. Выпуск 11. С. 32-35.

33. Ивашкене В. П. Динамика показателей физической подготовленности юных дзюдоисток. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: 2 междунар. электрон. науч. конф. 2006. Выпуск 1. С. 83-84.

34. Каражанов Б. К., Сариев К. С., Шиян В. В. Влияние анаэробных нагрузок на динамику показателей работоспособности квалифицированных дзюдоистов. Теория и практика физической культуры. 1991. Выпуск 4. С. 19-20.

35. Коблев Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04.

Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры. Москва, 1990. 41 с.

36. Козина Ж. Л. Математическое моделирование индивидуальных особенностей спортсменов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф., 2008. – Випуск 4. С. 56-59.

37. Козляков А. В. Сравнение показателей силовой подготовленности у борцов вольного стиля различной квалификации. Физическая культура и спорт – наука и практика. 2013. Випуск 4. С. 20-22.

38. Колупов Ю. И., Рудницкий В. И. Особенности подготовки молодых борцов. Спортивная борьба. Москва: Физическая культура и спорт, 2001. 375 с.

39. Коробейников Г. В., Дудняк О. К. Комплексна діагностика функціональних станів борців високої кваліфікації. Спортивна медицина. 2007. Випуск 2. С. 65-68.

40. Коробейников Г., Орденев С. Диагностика психофизиологического состояния дзюдоистов высокой квалификации. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высш. учебн. зав.: электр. науч. конферен.: сб. статей. 2005. Випуск 1. С. 78-80.

41. Крушевский А. Ягелло В., Адамец Т. Технично-тактичеська підготовка призеров чемпіоната Європи по дзюдо (2004-2006 гг.) в легкій весовій категорії – 66 кг. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. Випуск 9. С. 83-87.

42. Курилюк С. І., Фотуйма О. Я. Ефективність використання психологічного тренінгу в системі підготовки юних дзюдоїстів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. Випуск 3. С. 39-45.

43. Курилюк С. І. Психологічні особливості тренінгу дзюдоїстів на початковому етапі діяльності: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2008. 20 с.

44. Латишев С. В., Шандригось В. І. Вільна боротьба: чоловіки, жінки: [навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю]. Київ: АСБУ, 2011. 95 с.

45. Масенко Л. В. Аналіз відсіву у дитячо-юнацьких групах СДЮШОР та ДЮСШ дзюдо України з дорослою програмою тренування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. Випуск 8. С. 108-111.

46. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник [для студ. высш. учеб. завед. физкульт. образования] – 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Физкультура и спорт, СпортакадемПресс, 2008. 544 с.

47. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 1997. 280 с.

48. Матвеев С. Ф. Борьба самбо. Москва: Физкультура и спорт, 1978. 100 с.

49. Матвеев С. Ф. Тренування в дзюдо. Київ: Здоров'я, 1985. 90 с.

50. Медведь А. В., Шахлай А. М., Медведь А. А. Совершенствование годичного цикла подготовки борцов высокой квалификации. Мир спорта. 2009. Выпуск 1. С. 3-6.

51. Мекертычьян А. Н. Повышение эффективности бросков в борьбе дзюдо путем уменьшения степени свободы захватов: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2004. 21 с.

52. Мосенз В. А., Хорьяков В. А., Приходько В. М., Приходько Е. О. и др. Структура личности и темпераментальных свойств у дзюдоистов 14-16 лет. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. Випуск 2. С.93-95.

53. Мошанов А. В. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов в структуре интервальной мышечной тренировки: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Российская государственная академия физической культуры. Москва. 2000. 20 с.

54. Мусуханов А. К., Мусаханов В. А. Сравнительная оценка эффективности игрового метода при совершенствовании техники борьбы юных дзюдоистов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. Випуск 1. С.63-66.

55. Олійникова К. О. Відновлення функцій поперекового відділу хребта у дзюдоїстів засобами фізичної реабілітації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. Випуск 7. С. 70-72.

56. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993. 303 с.

57. Пашинцев В. Г. Технология проектирования многолетней подготовки дзюдоистов: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04. Московский городской педагогический университет. Педагогический институт физической культуры. Москва, 2001. 38 с.

58. Полухин А. В. Формирование умений применения действий нападения и обороны у студентов, специализирующихся в дзюдо: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Москва, 2007. 21 с.

59. Перванчук Р. В. Внесок різних систем енергозабезпечення організму в підготовку спеціальної працездатності борців вільного стилю. Слобожанський науково-спортивний вісник 2013. Випуск 3. С. 99-102.

60. Первачук Р. В., Сибіль М. Г., Загура Ф. І. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців. Молода спортивна наука України. 2012. Випуск 3(47). С. 45-52.

61. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: книга 1. Киев: Олимпийская литература, 2015, 680 с.

62. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: книга 2. Киев: Олимпийская литература, 2015, 752 с.

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

64. Романенко В. А., Романенко П. Л., Мосенз В. А., Хоряков В. А., Соколова В. Ю., Иванова С. Д. Реакция организма дзюдоистов 12-13 лет на специфические тренировочные нагрузки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. Випуск 2. С. 122-125.

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

66. Свищев И. Д. Дзюдо: учебное пособие для спортивных школ. Москва: РГАФК, 2000. 215 с.

67. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. Челябинск: Урал ГАФК, 1996. 315 с.

68. Теорія і методика фізичного виховання : підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 1. 392 с.

69. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 1. 368 с.

70. Ткачук В. Т., Хаджинов В. А. Адаптація рухової сенсорної системи борців різної кваліфікації. Управління процесом адаптації організму спортсменів високої кваліфікації. Збірник наукових праць. 1992. Випуск 1. С. 111-121.

71. Тропін Ю. Н. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості борців різних кваліфікацій. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. Випуск 3. С. 61-65.

72. Туманян Г. С. Мартиросов Э. Г. Телосложение и спорт: учебное пособие. Москва: Терра-спорт, 2003. 239 с.

73. Харитонашвили К., Чахуношвили А., Будзишвили Н. Техническая и тактическая подготовка дзюдоистов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. Випуск 11. С. 85-87.

74. Шестаков М. П. Аверкина А. Н. Моделирование управления движениями человека. Москва: СпортАкадемПресс, 2003. 164 с.

75. Шишлова Д. В. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих дзюдоїсток. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. Випуск 10. С. 105-109.

76. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. Ч. 1. 272 с.

77. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. Ч. 2. 248 с.

78. Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов. *Studia i Monografie. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie*, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. Warszawa. Киев: 2002, 351 с.

79. Ягелло В. Вольська Б., Смульський. Взаимосвязь показателей общей и специальной физической подготовленности квалифицированных дзюдоистов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. Випуск 10. С. 34-37.

80. Ягелло В., Коробейников Г., Особенности психофизиологических функций у высококвалифицированных дзюдоистов разных весовых категорий. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. Випуск 10. С. 142-146.

81. Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов. *Studia i Monografie. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie*, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. Warszawa. Киев: 2002, 351 с.

82. Ягелло В. Волович Я. Строение тела представительниц сборной молодёжной команды Польши по дзюдо. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. Випуск 13. С. 106-201.