

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: «РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ У ПРОЦЕСІ
СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ»

Виконав: студент 2 курсу,
групи FKS1-M17z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Сас Максим Сергійович
Керівник: Гоншовський В. М. кандидат наук
з фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Зубаль М. В. кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. СПЕЦІАЛЬНІ СИЛОВІ ЯКОСТІ, ЯК ЗАСІБ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ПОСТАВЛЕНОЇ МЕТИ.....	8
1.1 Особливості вияву спеціальних силових якостей дзюдоїстів у ході змагальної діяльності.....	8
1.1.1 Загальні особливості силових якостей борців.....	8
1.1.2 Особливості спеціальних силових якостей у борців різної спортивної кваліфікації.....	11
1.1.3 Загальна характеристика факторів, які обумовлюють прояв силових можливостей борців.....	13
1.1.4 Біомеханічні особливості м'язових груп під час навчально- тренувальних занять.....	17
1.1.5 Загальна характеристика факторів, які обумовлюють силові можливості єдиноборців.....	20
1.2 Сучасні методичні підходи до розвитку силових можливостей єдиноборців.....	22
1.3 Загальна характеристика етапу спеціалізованої базової підготовки борців, які спеціалізуються в дзюдо.....	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	37
2.1 Методи дослідження.....	37
2.2 Організація дослідження.....	39
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	41
3.1 Загальна характеристика боротьби дзюдо у контексті її базової техніки.....	41
3.2 Характеристика м'язових груп, які беруть активну участь під час виконання технічних дій (за програмою коричневого та чорного поясів).....	49
3.3 Особливості сучасних технічних дій, які використовуються у процесі змагальних сутичок.....	52
3.4 Особливості методики вдосконалення спеціальної силової підготовки у боротьбі дзюдо.....	64
3.5 Особливості методики застосування спеціальної силової підготовки на прикладі динамометрії.....	77
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕЛЕР.....	80

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

БПС	– багаторічна підготовка спортсменів
ДЮСШ	– дитячо-юнацька спортивна школа
ЗФП	– загальна фізична підготовка
НТЗ	– навчально-тренувальний збір
МЗ	– моделювання змагань
МКЦ	– мікроцикл
РО	– рухова одиниця
СДЮСШ	– спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву
ССП	– спеціальна силова підготовка
ТТП	– техніко-тактична підготовка
ЦНС	– центральна нервова система
ШВСМ	– школа вищої спортивної майстерності
ЧСС	– частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний спорт прогресує разом із сучасним суспільством й перед спортсменами, тренерами, стоять завдання із вдосконалення системи підготовки висококваліфікованого спортсмена, який в змозі ефективно конкурувати на міжнародній арені з провідними спортсменами із інших країн [8, с. 234-235; 40, с. 48-49]. На скільки довготривалим буде процес підготовки спортсмена залежить від багатьох факторів. Саме структура підготовки висококваліфікованого спортсмена визначає тривалість такої підготовки. Сюди слід віднести: час, коли будуть показані найкращі спортивні результати та вікові зони самих спортсменів [10, с. 103-104; 40, с. 150-151].

У відповідності до загальної теорії підготовки спортсменів в олімпійському і професійному спорті [40, с. 124-125] довготривалу підготовку слід поділити на п'ять взаємопов'язаних етапів:

- початкової підготовки;
- попередньої базової підготовки;
- спеціалізованої базової підготовки;
- максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- збереження високих спортивних досягнень.

Кожний із вищезазначених етапів це довготривалий і кропіткий процес підготовки спортсмена від новачка до професіонала й для кожного з них притаманна певна мета, завдання й відповідно зміст. Процес довготривалої підготовки полягає у поступовому збільшенні, або ускладненні тренувальних програм від одного етапу до іншого із використанням нових (на кожному етапі) засобів та методів тренування. У цьому випадку можна не лише досягти значних спортивних результатів, але й домогтися відповідного рівня розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей), технічної та тактичної підготовленості, психологічної готовності до змагальних поєдинків, загальної інтегральної підготовленості.

Процес багаторічної підготовки спортсменів високого класу доволі таки складний й вимагає цілеспрямованого впливу на спортсмена не лише тренера, але й усвідомлення самим спортсменом необхідності у постійному самовдосконаленні. У 2012 році була затверджена Навчальна програма з дзюдо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Ця програма передбачає виконання розрядних нормативів у контексті кольорових поясів.

Дзюдо, як вид спорту лише розпочинає своє становлення і розвиток не лише у нашій країні, а й в усьому світі. Науково-методичні праці з дзюдо в основному спрямованні на вдосконалення загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки на етапах попередньої та початкової базової підготовки. Не зважаючи на наявність нової Навчальної програми з дзюдо лишається відкрите питання вдосконалення навчально-тренувальних занять на етапі спеціалізованої базової підготовки, де саме власне й відбувається максимальна корекція та вдосконалення базової техніки з боротьби дзюдо. Саме на цьому етапі підготовки відбувається поглиблений розвиток фізичних якостей у контексті із вдосконалення техніки ведення поєдинку. Також варто відмітити, що саме етап спеціалізованої базової підготовки слугує відмінним «стартом» для наступного етапу – максимальної реалізації індивідуальних можливостей [45].

Високі спортивні здобутки в тих умовах, які диктує сьогодні спорт вищих досягнень не лише вимагає від спортсменів вдосконалення своєї технічної майстерності, але й поряд із останньою, вдосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки. Спеціальні силові якості дзюдоїстів це саме ті, якості, яким останнім часом приділяється усе більше уваги не лише самими спортсменами, але й провідними висококваліфікованими тренерами, адже за їх належного розвитку можливо здобути перемогу у надважливих змаганнях і домогтися визнання своєї професійної майстерності.

Особливу увагу деякі автори [1, с. 20-23; 33, с. 100-101] приділяють належному розвитку саме вибухової сили, ця фізична якість проявляється у

максимально короткий проміжок часу, але із максимальним проявом власне силових якостей [20, с. 38].

Зважаючи на вищезазначене можна дійти висновку, що технічна, тактична та спеціальна фізична підготовка тісно взаємопов'язані між собою. Аналіз літературних джерел засвідчив про недостатньо розроблене питання щодо методики вдосконалення спеціальних силових якостей дзюдоїстів, які б повністю задовольняли умови змагальної діяльності й відповідали б Навчальній програмі з дзюдо.

Мета дослідження – вдосконалення силових якостей дзюдоїстів високої кваліфікації на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури дослідити питання щодо особливості силової підготовки кваліфікованих дзюдоїстів.
2. Визначити загальні фактори, які обумовлюють прояв силових якостей борців, які спеціалізуються в дзюдо.
3. Експериментально перевірити вплив тренувальних занять із силовим спрямуванням на рівень підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес кваліфікованих дзюдоїстів.

Предмет дослідження – силова підготовка кваліфікованих дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження – загальнонаукові (теоретичний аналіз, узагальнення й систематизація наукових літературних джерел); педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, формувальний експеримент, метод експертних оцінок); медико-біологічні (пульсометрія, динамометрія); методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів полягає у використанні отриманих результатів у процесі практичної діяльності тренерів в дитячо-юнацьких спортивних школах, дитячо-юнацьких спортивних школах олімпійського резерву, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 25 квітня 2018 року)

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 86 сторінках, з яких 79 основного тексту, що містить 14 таблиць і 7 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків та зі списку 69-ти використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізувавши основні наукові, методичні літературні джерела необхідно зауважити, що рівень розвитку спеціальних силових якостей єдиноборця відіграє важливу роль і є базою для якісного виконання основних елементів техніки дзюдо не лише під час навално-тренувального процесу, але й у ході змагальної діяльності.

Вияв спеціальних силових якостей у борців різної спортивної кваліфікації за рекомендацією вітчизняних та зарубіжних фахівців доцільно здійснювати використовуючи різноманітні тестові випробування із широким арсеналом залучення різноманітних тренажерних пристроїв, які в змозі коректно й точно визначити рівень розвитку досліджуваних показників. Використання сучасних динамометрів дозволяє не лише визначити зусилля у статичному положення, але й здійснювати це під час виконання основних технічних дій боротьби дзюдо в русі. Доцільність обраного напрямку дослідження є очевидною, адже у єдиноборствах основний акцент останнім часом роблять не лише на відповідний розвиток загальної, спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичної підготовки, психологічної та інтегральної підготовки, але й на особливості вдосконалення усіх вищезазначених видів підготовки із максимальною користю, для спортсмена.

Аналіз науково-методичної література також засвідчив, що вдосконалення сили як фізичної якості у різних видах спорту здійснюється із використанням різноманітних засобів та методів. А найбільший ефект мають ті, що виконуються в динамічному режимі із визначеним обтяженням. Також варто відмітити що метод максимальних зусиль (вправу можна виконати 1-3 рази) дозволяє координувати діяльність нервово-м'язового апарату, синхронізувати роботу окремих рухових одиниць.

Ті підходи, які існують сьогодні до розвитку спеціальних силових якостей єдиноборців, можуть бути ефективними лише за умови їх широкого впровадження у тренувальний процес.

2. У ході дослідження встановлено, що м'язові групи, які широко застосовують борці дзюдоїсти під час виконання програми коричневого та чорного поясів це розгиначі тулуба, стегна та гомілки. Також варто відмітити, що «неспецифічні» м'язові групи також повинні бути розвиненими на достатньому рівні, до таких м'язів відносять тильні згиначі стопи, згиначі стегна та гомілки. При створенні методики силовій підготовки необхідно враховувати «неспецифічні» групи м'язів (ті, що мало задіяні при виконанні технічних дій). Дисгармонія в розвитку сили згиначів та розгиначів може призвести до травмування спортсменів.

3. Для вирішення третього завдання дослідження використали методи динамометрії, для вияву рівня розвитку спеціальної силовій підготовки дзюдоїстів у контрольній і експериментальній групах. У ході дослідження використовували пружні динамометри, саме з їх допомогою здійснювали вимірювання максимальних зусиль, які характерні для боротьби дзюдо у процесі різноманітних кидків.

Отримані дані засвідчили наступне. Силу, яку прикладають дзюдоїсти для виконання технічних елементів на початку формувального експерименту склали – 57,01 кг, наприкінці покращилося до 61,12 кг при чому було вірогідним ($p < 0,05$).

Результати дослідження розвитку спеціальних силових якостей в експериментальній групі (програма чорного та коричневого поясу) були наступними: на початку формувального експерименту дані динамометрії склали 57,00 кг, наприкінці 69,25 кг, як і попереднє значення були достовірно вірогідними ($p < 0,05$).

Порівнюючи отримані показники технічної підготовленості у контрольній та експериментальній групах (програма чорного та коричневого поясу) варто зазначити наступне: на початку експерименту дзюдоїсти контрольної групи

показали результат 57,1 кг, а експериментальної 57,00 кг, відповідно наприкінці 61,12 кг, та 69,25 кг, отримані значення були достовірно вірогідними ($p < 0,05$).

Вищезазначене засвідчує перевагу експериментальної групи над контрольною, а це дає підстави стверджувати про ефективність та доцільність використання запропонованої методики розвитку спеціальної силової підготовки кваліфікованих дзюдоїстів.

Перспективи подальших досліджень передбачають встановлення кореляційних зв'язків між загальною, спеціальної фізичної підготовкою й техніко-тактичної підготовкою кваліфікованих дзюдоїстів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акопян А. О., Панков В. А., Астахов С. А. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств. Москва: Советский спорт, 2003. 48 с.
2. Белоусова Ю.В. Оценка и прогнозирование нарушений адаптации к учебно-спортивной деятельности у студентов младших курсов института физической культуры: автореф. дис... канд. мед. наук: 14.00.16. Смоленский государственный институт физической культуры. Санкт-Петербург, 2005. 32 с.
3. Береснев А. Н. Азбука спорта (общая физическая подготовка к элементам дзюдо): дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа. Советский: Радуга, 2016. 247 с.
4. Бейгул И. О. Влияние спортивной деятельности на личность дзюдоистов. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2014. Выпуск 12. С. 7-12.
5. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борца. Киев: Олимпийская литература, 2004. 223 с.
6. Бучнев А. А. Способы повышения рациональной организации спортивной подготовки квалифицированных дзюдоистов. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. Выпуск 1. С. 6-10.
7. Волков В. Н., Сиваков В. И. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям. Теория и практика физической культуры. 2001. Выпуск 3. С. 31-32.
8. Горбылёв В. С., Ощепков А. М. Специальная библиотека. Москва: Авторская книга, 2013. 847 с.
9. Дворкин Н. И. Половозрастные особенности динамики физической подготовленности и психических процессов подростков 15-18 лет. Теоретико-методологические основы физического образования [под общ. ред. доц. В. А. Вострикова]. Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004. С. 89-96.

10. Дворкин В.М. Обоснование интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2008. 154 с.
11. Дзигаро К. Дзюдо. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. 222 с.
12. Дополнительная предпрофессиональная программа по дзюдо для тренировочного этапа (период начальной и углубленной специализации). Екатеринбург, 2016. 54 с.
13. Дубинецкий В.В. Сопряженное развитие силовых способностей юных дзюдоистов при обучении захватам с использованием тренажерного устройства: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Омская академия министерства внутренних дел российской Федерации. Омск, 2007. 124 с.
14. Дудкин В. В. Применение технических средств в специальной подготовке дзюдоистов: учебное пособие. Самара, 2004. 72 с.
15. Ельчанинов В. Н. Браво Япония. Дзюдо. 2002. Выпуск 2. С. 66-68.
16. Ерегина С. В. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского. Национальный союз дзюдо. Москва: Советский спорт, 2006. 212 с.
17. Ерегина С. В. Дзюдо: методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). Москва: Советский спорт, 2006. 368 с.
18. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов. Детский тренер. 2007. Выпуск 2.
19. Закиров Р.М. Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Чайковский государственный институт физической культуры. Майкоп, 2009.
20. Зекрин Ф.Х. Организация и методика специальной физической подготовки дзюдоистов 15-18-летнего возраста: дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Чайковский государственный институт физической культуры. Чайковский, 2007. 152 с.

21. Зуб И.В. Нравственно-волевое воспитание младших школьников в процессе начальных занятий дзюдо: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2005.

22. Иванов С., Касьянов Т. Рукопашный бой. Москва: Фаир-пресс, 2003. 560 с.

23. Иващенко В. В. Научно-методические особенности интенсивной силовой подготовки юных самбистов 12-14-летнего возраста: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Адыгейский государственный университет. Майкоп, 2000. 169 с.

24. Извеков В.В. Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе, на примере дзюдо: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04. Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. Москва, 2001. 263 с.

25. Калинина Н.А. Гиперандрогенные нарушения репродуктивной системы у спортсменок: автореф. дис... д-ра мед. наук: 14.00.51. Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. Москва, 2004. 48 с.

26. Капник Л.А. Интервальная тренировка на вязкоупругих тренажёрах как условие развития локальной мышечной выносливости дзюдоистов: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Уральский государственный технический университет-УПИ. Екатеринбург, 2005. 24 с.

27. Киддо Б. 600 "убойных" приемов Дзюдо. Секреты подготовки бойцов-разведчиков. Москва: АСТ, 2013. 224 с.

28. Клод Ф. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой). «Дзюдо». Москва, 2002. Выпуск 3-4. С. 94-97.

29. Клод Ф. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой). «Дзюдо». Москва, 2003. Выпуск 8-10. С. 79-81.

30. Коршунов О. П. Библиография: теория, методология, методика. Москва: Книга, 2014. 287 с.

31. Крис МакНаб Рукопашный бой. 500 приемов самообороны. Книжковый клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2017. 208 с.

32. Левицкий А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04. Санкт-Петербургская академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2002. 447 с.

33. Максимов Д. В., Селуянов В. Н., Табаков С. Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо): теоретико-практические рекомендации. ТВТ Дивизион, 2011. 160 с.

34. Мекертычян 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. 199 с.

35. Мицкевич Э. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-дзюдоистов на основе управления их функциональным состоянием: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Москва, 2009. 117 с.

36. Морозов А. К. Численные методы решения физических задач. Санкт-Петербург: Лань, 2005. 208 с.

37. О'Лири, Пэт Выживают сильнейшие. Физическая подготовка в практике боевых искусств и единоборств. Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. 240 с.

38. Пашинцев В. Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года: монография. ЛитРес, 2016. 320 с.

39. Пашинцев В. Г. Технология проектирования многолетней подготовки дзюдоистов: дис... доктор пед. наук: 13.00.04. Московский городской педагогический университет. Педагогический институт физической культуры. Москва, 2001. 388 с.

40. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник. В 2 книгах (комплект). Москва: Олимпийская литература, 2015. 326 с.

41. Подливаев Б. А. Анализ соревновательной деятельности борцов на Олимпийском турнире в Сиднее по вольной и греко-римской борьбе. Спортивные

единоборства на рубеже столетий: пути и перспективы развития. Москва: РГАФК, 2001. С. 14-29.

42. Попенко В. Техника сокрушительных ударов. АСТ, ВКТ, 2011. 240 с.

43. Резинкин В. В. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах с использованием локальных отягощений: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Российская государственная академия физической культуры. Москва, 2001. 129 с.

44. Роджер М. Дзюдо: книга-инструктор. Ексмо, 2015. 112 с.

45. Романенко В. А., Хорьяков В. А., Мосенз В. А. Особенности психофизиологического процесса дзюдоистов 9-11 лет. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. Выпуск 2. С. 133-136.

46. Рыбаков В. В., Медведева Г. Е., Алешин И. Н. и др. Подходы к разработке концепции, индивидуализации подготовки спортсменов высокой квалификации. Теория и практика физической культуры. 2000. Выпуск 4. С. 57-59.

47. Ритшел Д. 300 убойных приемов рукопашного боя. Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2010. 192 с.

48. Сажин О. Дзюдо для начинающих. АСТ, Полиграфиздат, 2010. 256 с.

49. Суфлерис Е. К. Организационно-педагогические основы управления олимпийской подготовкой сборной команды Греции по дзюдо: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. Москва, 2005. 138 с.

50. Теория и методика физического воспитания [под общ. ред. Т. Ю. Курцевича]. Том 1. Киев: Олимпийская литература, 2003. С. 442.

51. Фирсов А. Г. Акцентированная скоростно-силовая подготовка борцов-самбистов 17-19 лет и ее влияние на кумулятивный эффект тренировки: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Педагогический институт физической культуры. Москва, 2007. 133 с.

52. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высшего учебного заведения. Москва: Изд. Центр «Академия», 2008. 480 с.

53. Холодов. Ж. К., Кузнецов. В. С. Физическая подготовка. Теория методика физического воспитания и спорта: ежегодник. Москва, 2001. 390 с.

54. Черноусов О. Система реального рукопашного боя: учебное пособие. Часть 1. Основы. Техника. Антология, 2015. 480 с.

55. Чомаев К. И. Биомеханические условия развития силы армрестлеров в защитных действиях: автореф. дис... канд. пед. наук: 01.02.08. Адыгейский государственный университет. Майкоп, 2009. 10 с.

56. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. Москва: ОЛМА Медиа групп, 2008. 219 с.

57. Шиллингфорд Р. Руководство по рукопашному бою для специальных подразделений. Москва: «Гранд» Фаир, 2002. 352 с.

58. Шишлова Д. В. Индивидуализация технико-тактической подготовки квалифицированных дзюдоисток. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2011. Выпуск 10. С. 105-109.

59. Шулик Ю. А., Самойленко В. А., Саликов А. А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства. Краснодар: Краснодарские известия, 2002. 119 с.

60. Шулик Ю. А. Дзюдо. Система и борьба: учебник. Москва: ОЛМА Медиа групп, 2001. 594 с.

61. Шулунов А. Р. Силовая подготовка единоборцев. Улан-Удэ: Изд-во БГСХА им. В. Р. Филиппова, 2009. 76 с.

62. Элипханов С. Б. Управление многолетней силовой подготовкой в женском дзюдо: дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Адыгейский государственный университет. Майкоп, 2015. 477 с.

63. Юхно Ю. А. Специальная силовая подготовка дзюдоистов высокой квалификации в предсоревновательном периоде: автореф. дис... канд. наук физ. восп. и спорта: 13.00.04. НУФВСУ. Киев, 2000. 20 с.

64. Ямасита, Ясухиро Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера. Москва: ФАИР-Пресс, 2012. 190 с.

65. Ямасита, Ясухиро Боевой дух дзюдо. (Уникальная техника мастера). Москва: «Гранд-Фаир», 2003. 192 с.

66. 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.

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

68. 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.

69. 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.