

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: «МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
БОРЦІВ ДЗЮДОЇСТІВ»

Виконав: студент 2 курсу, групи  
FKS1-M19  
спеціальності 017 Фізична культура і  
спорт  
Храновський Андрій Юрійович  
Керівник: Шишкін О. П., доцент  
Рецензент: Боднар А. О., кандидат  
педагогічних наук, старший викладач

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	5
РОЗДІЛ 1 ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ТА ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНА СТРУКТУРА БОРТЬБИ ДЗЮДО.....	7
1.1 Зародження та становлення боротьби дзюдо.....	7
1.2 Технічні елементи в дзюдо .....	7
1.2.1 Поняття про різні види бойового мистецтва дзюдо.....	6
1.2.2 Основні рухи в дзюдо .....	6
1.2.3 Розучування основних елементів техніки Сійка – сізеі .....	6
1.2.4 Падіння – укемі. Класифікація прийомів .....	6
1.3 Спортивна підготовка борців.....	13
1.3.1 Організаційні форми тренувань.....	6
1.3.2 Спеціальні вправи борців на прикладі дзюдо. Вправи, спрямовані на загальний розвиток .....	6
1.3.3 Вправи, що спрямовані на розвиток рухових здібностей .....	6
РОЗДІЛ 2 ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ДЗЮДОЇСТІВ.....	25
2.1 Поняття базової техніки і її значення у вдосконаленні техніко- тактичної майстерності .....	25
2.1.1 Особливості методики підготовки дзюдоїстів-початківців .....	6
2.2 Зміст і послідовність техніко-тактичної підготовки борців .....	28
2.3 Варіанти проведення кидка через спину в дзюдо.....	34
2.4 Фази кидів через спину у дзюдо з колін .....	34
2.3 Практичне вивчення засобів та методів навчання кидкам через спину з колін у дзюдо .....	34
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90

## Вступ

**Актуальність теми.** Технічна підготовка є основним провідною ланкою всієї спортивної підготовки.

На даний момент особливий інтерес для переважної більшості тренерів представляють питання підвищення якості та ефективності навчально-тренувальної роботи (А. С. Пахомов). Одним з елементів загальної навчально-тренувальної роботи є оволодіння конкретними технічними діями, в даному випадку кидком через спину з колін. С.В. Суряхін і В.А. Кім з метою отримання об'єктивних даних про роль і місце атакуючих дій у боротьбі дзюдо і про їхній склад провели обробку та узагальнення результатів відеозаписів змагальних сутичок найсильніших українських і закордонних дзюдоїстів за три роки. З цих досліджень ми бачимо, що по сумарній кількості проведених кидків, кидок через спину з колін стоїть на третьому місці. Тому ми бачимо, що розбір методик і вивчення кидка дійсно актуально. Аналіз спортивної літератури показує, що різні автори по різному описували структуру кидка через спину, але докладного опису кидка через спину з колін не було. У цій роботі ми спробуємо проаналізувати структуру кидка, вказати його фази і розробити методику навчання.

Кидки через спину успішно застосовуються у всіх видах боротьби. І у всіх видах боротьби є свої варіанти проведення цього кидка.

Кидок через спину з колін є одним з варіантів кидка через спину, і в цьому розділі ми розглянемо варіанти проведення прийому використовуються не тільки в дзю-до.

А.Н. Ленц ставить кидки через спину по результативності на одне з перших місць. Відмінною рисою проведення цих кидків у греко-римської боротьби є те, що кидки через спину виконуються так швидко, що найчастіше атакований не встигає встати на міст і стосується лопатками килима. "Перевага кидків через спину полягає ще в тому, що борець, як

правило не витрачає великих зусиль при їх проведенні. Але проведення кидків через спину вимагає відмінної координації, швидкості і великої рухливості в кульшових суглобах. Для успішного виконання кидків цієї групи необхідна також дуже ретельна тактична підготовка.

**Об'єкт дослідження.**

**Предмет дослідження.**

**Мета дослідження.**

**Завдання дослідження:**

**Практична значущість**

**Апробація результатів дослідження** відбувалась під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2019-2020 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (23-24 вересня 2020 року).

**Структура і обсяг дипломної роботи.**

## ВИСНОВКИ

Проведення цього кидка вимагає великої спритності тому в підготовці велику роль слід приділяти імітіруючим вправам. Це як вправи без партнера, так і вправи з гумою. Відмінною рисою є те, що застосування імітують вправ корисно як при ознайомленні так і під час вдосконалення прийому. При роботі з гумовим еспандер при освоєнні різних фаз прийому слід застосовувати різні кріплення: зверху на рівні плеча знизу. Роботу з гумою слід поєднувати з роботою з партнером, тому що борець робить велику кількість повторень, що при зміні структури може призвести до помилок в техніці.

Нами, на основі досвіду автора та аналізу літератури виділені ключові моменти методіки навчання кидка через спину з колін. Вивчаючи кидок, ми виявили, що найбільш часто травмованих місця при проведенні цього кидка є коліна, ліве плече лікоть атакуючого. Щоб уникнути травм, я виділив технічні деталі прийому, володіння якими може уникнути травм або зменшити їх число.

Описуючи методику навчання кидка через спину з колін ми особливо відзначили, що починаючи навчання кидку учень має володіти определенним рівнем рухових якостей тобто цей прийом не слід відразу вивчати новачкам.

Прийом бажано вивчати одразу в дві сторони. Вивчення техніки прийому повинно бути нерозривно пов'язано з вивченням тактики проведення прийому.

Основу вдосконалення прийому становить свідомість, знання техніки, тактики проведення прийому. Борець повинен знати фази проведення прийому для того, щоб визначити в якій фазі стався збій і швидко виправити, скорегувати проведення прийому. Треба тренувати прийом цілком

**Дзюдо** - це шлях до найбільш ефективного способу використання

духу і тіла. Суть дзюдо полягає в збагненні мистецтва нападати і оборонятися через наполегливі тренування, закаляя тіло і виховуючи волю”, - так писав Дзігоро Кано, виражаючи головний напрям своєї системи виховання.

Дзігоро Кано встановив, що всі поступаючи в “Кодокан”, повинні були давати урочисту клятву, що складається з наступних пунктів:

У лютому 1882 року Кано з декількома своїми учнями відкриває власну школу в храмі Ейседзі. Це і був всесвітньо відомий нині Кодокан, «Інститут вивчення шляху», який тоді розмістився в чотирьох приміщеннях. Найбільше - площею 4хб м - відвели під додзе. У перший рік існування школи в ній було лише дев'ять учнів. У викладача, що починає, не вистачало засоби для устаткування навіть самого невеликого приміщення. Необхідну суму Кано отримав за переклад з англійської мови книги "Трактат по етиці", зроблений за замовленням міністерства освіти.

Дата відкриття Кодокана ототожнюється з днем народження дзюдо - самобутньої системи виховання японської молоді, створеною Дзігоро Кано на базі стародавнього дзю-дзюцу. Кано вже давно закохався в дзю-дзюцу і вірив, що його необхідно зберегти як культурну коштовність Японії; проте він був переконаний і в тому, що дзю-дзюцу слід пристосувати до сучасних умов. Він відчував, що основоположні принципи дзю-дзюцу слід систематизувати у формі Кодокан Дзюдо, дисципліни розуму і тіла, що виховує мудрість і добродійне життя.

Порівнюючи дзю-дзюцу з Хи-наяної, «малою колісницею» з обмеженим розмахом, він уподібнив Кодокан Дзюдо Махаяне", «великій колісниці», що охоплює як особу, так і суспільство в цілому. «Якщо праця людської істоти не приводить до блага суспільства, - говорив Кано, - життя цієї людини марне». «Я почав з того, що став систематизувати кращі прийоми джіуджитсу. Я додав до них ще і свої і додав їм інший сенс. Так виникла нова система, що поєднує в собі духовне і фізичне почала”. Свою нову боротьбу Дзігоро Кано назвав дзюдо. “Дзю” означає м'який, скромний, “до” - шлях,

зразку триматися, точку зору або склад розуму. Таким чином, дзюдо - м'яка, скромна манера триматися, що відображає відношення дзюдоїста до суперника і до життя. Додзе примикав до головного залу храму, де на стінах висіли дерев'яні таблички, присвячені пам'яті померлих. Нерідко, коли боротьба проходила занадто інтенсивно, струс підлоги викликало постукування табличок. Вечорами це нагадувало танець таємничих духів. У цій незвичайній обстановці звуки падаючих дощочок, а деколи і тріск зламаних мостин, які не витримували натиску падаючих тіл, приводили в трепет рідкісних прихожан. Після тренувань сам наставник Кано ліз під підлогу, обв'язавши голову рушником, щоб уберегтися від густої павутини, укріплював балки і замінював зламані мостини. Наступного дня все повторювалося.

Порівнюючи дзю-дзюцу з Хи-наяної, «малою колісницею» з обмеженим розмахом, він уподібнив Кодокан Дзюдо Махаяне", «великій колісниці», що охоплює як особу, так і суспільство в цілому. «Якщо праця людської істоти не приводить до блага суспільства, - говорив Кано, - життя цієї людини марне». «Я почав з того, що став систематизувати кращі прийоми джіу-джитсу. Я додав до них ще і свої і додав їм інший сенс. Так виникла нова система, що поєднує в собі духовне і фізичне почала». Свою нову боротьбу Дзігоро Кано назвав дзюдо. «Дзю» означає м'який, скромний, «до» - шлях, зразку триматися, точку зору або склад розуму.

Таким чином, дзюдо - м'яка, скромна манера триматися, що відображає відношення дзюдоїста до суперника і до життя. Додзе примикав до головного залу храму, де на стінах висіли дерев'яні таблички, присвячені пам'яті померлих. Нерідко, коли боротьба проходила занадто інтенсивно, струс підлоги викликало постукування табличок. Вечорами це нагадувало танець таємничих духів. У цій незвичайній обстановці звуки падаючих дощочок, а деколи і тріск зламаних мостин, які не витримували натиску падаючих тіл, приводили в трепет рідкісних прихожан. Після тренувань сам наставник

Кано ліз під підлогу, обв'язавши голову рушником, щоб уберегтися від густої павутини, укріплював балки і замінював зламані мостини. Наступного дня все повторювалося.

Дзюдока (що практикує дзюдо) повинен прагнути досягти гнучкості всього тіла і кінцівок, уміти зберігати рівновагу і управляти своїм диханням, бути відчуженим і безтурботним. Учень повинен бути в стані постійної пильності і не допускати «мертвих рухів».

**Навчання техніці дзюдо починається з навчання умінню правильно падати ("укемі").**

Дуже важливим елементом для уникнення травм є амортизуючий попереджуючий удар рукою по татамі (ще до зіткнення тулуба з матами). При падінні вперед зігнуті в ліктьових суглобах руки розгортаються долонями вперед. При падінні на спину руки випрямляються в ліктьових суглобах і відводяться від тулуба під кутом зразкового 45-60 градусів. При падінні на бік одна рука випрямляється в ліктьовому суглобі і відводиться від тулуба під кутом 45 градусів, друга рука відводиться від корпусу і підводиться вгору. У всіх випадках долоні розгортаються до татамі, а пальці повинні бути щільно притиснуті один до одного.

При падінні вперед існує і другий варіант самостраховки. Руки злегка згинаються в ліктьових суглобах, а пальці розлучаються. Голова відводиться назад і повертається убік. Після того, як татамі стосуються пальці, йде плавне опускання на груди, потім живіт і, нарешті, стегна.

При падінні на спину підборіддя притискається до грудей, коліна зводяться і підтягаються до грудей.

При падінні на бік підборіддя також притискається до грудей, ноги згинаються, а коліна розлучаються.



Основою будь-якої технічної дії є стійка ("сисэй"). Природне положення тіла ("сисэй хонтай") - ноги на ширині плечей, вага тіла знаходиться на передніх частинах стоп, коліна і плечі розслаблені.

В захисному положенні ("сиго хонтай") ноги повинні бути широко розставлені, центр тяжіння знаходиться внизу, ноги зігнуті в колінах, а тулуб нахилений вперед.

Величезну роль в дзюдо грає техніка пересування ("синтай"). Основне пересування - "цуги-аси" - побудовано на м'якому переміщенні стоп. Відстань між стопами повинна залишатися незмінною.

Говорять, що дійсне дзюдо починається з правильного захоплення ("куміката"). При цьому треба мати на увазі, що дзюдоїсткая куртка робиться з еластичнішого матеріалу, ніж самбіст, і не має прорізів для поясу. Якщо узяти захоплення на куртці самбіста і постаратися притягати його до себе, зробити це буде неважко.

При здійсненні тієї ж дії проти дзюдоїста раніше витягується куртка, а притягати суперника до себе вийде тільки тоді, коли закінчиться «вільний хід».

Важливими елементами основоположної техніки дзюдо є також повороти і розвороти ("тайсабаки") і способи виведення супротивника з рівноваги ("кудзуси").

**Техніка дзюдо традиційно ділиться на 3 розділи:**

- техніка кидків (наге-вадза),
- техніка сковування (катаме-вадза) і
- техніка завдання ударів в уразливі точки тіла (атемі-вадза).

Кидки в дзюдо супроводжуються підсічками, підніжками, зацепами, підхопленнями, переворотами, ривками і поштовхами і діляться на:

- що проводяться із стійки (таті-вадза) і
- що проводяться з падінням (сутемі-вадза).

**кидки, що Проводяться із стійки, у свою чергу, діляться на:**

- що проводяться в основному руками (те-вадза),
- що проводяться в основному тазостегновим суглобом (коси-вадза) і
- що проводяться в основному ногами (асивадза).

**кидки, що Проводяться з падінням, діляться на:**

- кидки з падінням на спину (масутемі-вадза) і
- кидки з падінням на бік (еко-сутемі-вадза).

**Техніка сковування (катаме-вадза) ділиться на:**

- утримання (осаекомі-вадза),
- задушення (симе-вадза) і
- больові прийоми на суглоби: лікоть, коліно і кисть (кансецу-вадза).

**Техніка завдання ударів в уразливі точки тіла (атемі-вадза) ділиться на:**

- удари руками (уде-ате),
- удари ногами (аси-ате) і
- удари головою (атама-ате)

В спортивному дзюдо удари заборонені. Також заборонені захоплення руками за ноги, больові дії на очі, рот і ніс, больові і задушливі прийоми в стійці. У боротьбі в партері дозволені больові прийоми тільки на ліктювий суглоб.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адам М. Технично-тактичеськая пoдгoтoвка дзюдоистoв и пyти ee coвepшeнствoвaния. Aвтoрeфeрaт диссeртaции нa coискaниe yчeнoй стeпeни кaнд.пeд.нaук. М., 1982.
2. Aлиxaнoв И.И. Дидaктичeскиe oснoвы oбyчeния брoскoм в cпoртивнoй бoрьбe/Спoртивнaя бoрьбa. – М.: Фис, 1985.
3. Aлиxaнoв И.И. O стaнoвлeнии тeхничнo-тaктичeскoгo мaстeрствa/Спoртивнaя бoрьбa. – М.: Фис, 1982.
4. Aлиxaнoв И.И. Чaстныe мeтoдики oбyчeния слoжныe пpиeмaм/Спoртивнaя бoрьбa. – М.: Фис, 1979.
5. Aлeксeeнкo Ю.Г. «Кoрoнный пpиeм»/Спoртивнaя бoрьбa. – М.: Фис, 1975.
6. Aстaxoв A.М. Нoвoe в мeтoдикe oбyчeния тeхникe бoрьбы/Спoртивнaя бoрьбa. – М.: Фис, 1976.
7. Вoлкoв В.М., Филин В.П. Спoртивный oтбoр. – М.: Фис, 1983.
8. Гpyзныx Г.М. Учeт и плaнирoвaниe yчeбнo-тpeнирoвoчнoгo пpoцeссa в cпoртивнoй бoрьбe. – Oмск, 1978.
9. Дeмeнтьев В.Л. Рoль стaндaртныx пoлoжeний в фoрмирoвaнии кoмбинaциoннoй бoрьбы лeжa в дзюдо и сaмбo/Спoртивнaя бoрьбa. – М.: Фис, 1986.
10. Дeмeнтьев В.Л., Мaлкoв O.Б. Стpyктyризaция кoнфликтa пoединкa в cпoртивныx eдинoбoрствax/Тeория и пpактикa физичeскoй кyльтyры. – 1986. - № 10
11. Кaлмыкoв С.В. Вoпpocы пoдгoтoвки юныx бoрцoв 8 – 10 лeт / Спoртивнaя бoрьбa. М.: Фис, 1975.
12. Кaплин В.Н. Итoги пoдгoтoвки и выстyплeния дзюдоистoв Рoссии в Чeмпioнaтe Eвpoпы 1997 гoдa. – М.: РГAFК, 1997.
13. Кoблeв Я.К., Письмeнский И.А., Чeрминт К.Д. Пoдгoтoвкa

дзюдоистов. – Майкоп, 1990.

14. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Черминт К.Д. Практико-техническая подготовленность дзюдоистов/Спортивная борьба. – М.: 1979.

15. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Рубанов М.Н., Невзоров В.М., Дутов В.С. Методика преодоления ассиметрии технической подготовленности дзюдоистов/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1983.

16. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Рубанов М.Н. Борьба дзюдо. Майкоп, 1985.

17. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Письменский И.А., Волков Е.В. Базовая техника дзюдо в стойке. – Майкоп, 1995.

18. Коджаспиров Ю.Г. Новое в методике начального обучения юных борцов/Спортивная борьба. М.: ФиС, 1982.

19. Колупов Ю.И., Рудницкий В.И. Особенности подготовки молодых борцов/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1980.

20. Маркиянов О.А. Система соревнований и техническое мастерство борцов/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1978.

21. Малков О.Б., Дементьев В.М. Обучение тренеров по самбо технологии моделирования конфликтного взаимодействия/ Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: РГАФК, 1998.

22. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.

23. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.

24. Моргунов Ю.Д., Харламов В.И., Юсупов Х.М. Совершенствование технического мастерства в борьбе дзюдо с учетом пропорций тела спортсменов/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1975.

25. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961.

26. Новиков А.А., Смоляр С.Н. Пути повышения эффективности

учебно-тренировочного процесса в классической борьбе/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1983.

27. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.

28. Ольшевский З. Содержание и последовательность преподавания базовой техники на тренерском факультете института физической культуры в Польской Народной Республике. Автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1986.

29. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общей редакцией Набатниковой М.Л. – М.: ФиС, 1982.

30. Петров Р. Дидактические проблемы подготовки тренеров по борьбе/ Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: РГАФК, 1998.

31. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986.

32. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М.: ФиС, 1982.

33. Преображенский С.А. Когда прекращать совершенствование приема?/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1984.

34. Пыжов В.В., Портах В.С. Использование приемов непосредственного воздействия при обучении технике приемов/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1981.

35. Рублевский В.Е., Кузьменко Ю.Д., Ахмедов А.И. Методика обучения подростков технике спортивной борьбы/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1979.

36. Свищев И.Д. Дзюдо/ Учебное пособие для спортивных школ. – М.: РГАФК, 1999.

37. Свищев И.Д. Результативность атакующих действий дзюдоистов и дзюдоисток на Кубке Мира 1998 года. – М.: РГАФК, 1999.

38. Свищев И.Д. Анализ тактико-технических действий дзюдоистов/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1975.

39. Сердюк В.П., Юшков О.П. О методике начального обучения технике вольной борьбы/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1976.
40. Тишин Н.П., Бекентов В.А. Управление процессом спортивного совершенствования юных борцов/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1979.
41. Торопин Г.И. Чтобы остаться сильнейшими (Проблемы подготовки резервов)/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1984.
42. Туманян Г.С., Свищев И.Д. Программа по дзюдо для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: ФиС, 1977.
43. Туманян Г.С. Научные основы планирования подготовки борцов. – М.: ГЦОЛИФК, 1982.
44. Туманян Г.С. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1985.
45. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: ФиС, 1984.
46. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта/ Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1987.
47. Чермит К.Д. Симметрия-ассиметрия в спорте. – М.: ФиС, 1992.
48. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. О систематизации понятий и последовательности изучения техники борьбы самбо/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1978.
49. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора пед.наук. – М.: РГАФК, 1999.
50. Шахмурадов Ю.А. Методика обучения спортивной борьбе/ Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: 1998.
51. Шахмурадов Ю.А., Бардамов Г.Б., Дементьев В.Л. Начальная технико-тактическая подготовка в вольной борьбе. Методические разработки. – М.: ГЦОЛИФК, 1992.
52. Юшков О.П. Система подготовки резерва по спортивной

борьбе/ Международная конференция «Борьба среди детей и молодежи». – М.: 1998.

53. Юшков О.П. Начальное обучение в вольной борьбе/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1982.

54. Юшков О.П., Сердюк В.П. Оценка эффективности обучения техническим действием в вольной борьбе/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1983.

55. Адам М. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов и пути ее совершенствования. Автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук. М., 1982.

56. Дементьев В.Л. Роль стандартных положений в формировании комбинационной борьбы лежа в дзюдо и самбо/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1986.

57. Дементьев В.Л., Малков О.Б. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах/ Теория и практика физической культуры. – 1986. - № 10.

58. Коблев Я.К., Письменский И.А., Черминт К.Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990.

59. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Черминт К.Д. Практико-техническая подготовленность дзюдоистов/ Спортивная борьба. – М.: 1979.

60. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Рубанов М.Н., Невзоров В.М., Дутов В.С. Методика преодоления асимметрии технической подготовленности дзюдоистов/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1983.

61. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Рубанов М.Н. Борьба дзюдо. Майкоп, 1985.

62. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора пед. наук. – М.: РГАФК, 1999.

63. Шахмурадов Ю.А. Методика обучения спортивной борьбе/ Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: 1998.