

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: «ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИМ  
ПРОЦЕСОМ ДЗЮДОЇСТОК»

Виконала: студентка 2 курсу,  
групи ФК1-М17 з  
спеціальності 014 Середня освіта  
(Фізична культура)  
Храмова Юлія Андріївна  
Керівник: Гоншовський В. М. кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент  
Рецензент: Боднар А. О. кандидат  
педагогічних наук, старший викладач кафедри  
теорії і методики фізичного виховання

Кам'янець-Подільський – 2018 рік

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРЕТИЧНОЇ, ФІЗИЧНОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ І ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЗЮДО .....	9
1.1 Загальна характеристика та особливості теоретичної підготовки в дзюдо .....	11
1.2 Загальна характеристика та особливості фізичної підготовки в дзюдо .....	9
1.3 Загальна характеристика та особливості технічної підготовки в дзюдо..	30
1.4 Загальна характеристика та особливості техніко-тактичної підготовки в дзюдо .....	42
1.5 Загальна характеристика та особливості тактичної підготовки в дзюдо ..	46
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	50
2.1 Методи дослідження.....	50
2.2 Організація дослідження .....	54
РОЗДІЛ 3. УПРАВЛІННЯ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТОК.....	56
3.1 Стан та можливості максимального використання рухового потенціалу дзюдоїсток.....	57
3.1.1 Умови виконання вправ близьких до свого максимуму з використання рухового потенціалу у боротьбі з дзюдо .....	57
3.1.2 Продуктивність параметрів рухових дій .....	59
3.2 Оцінка ступеня рухового потенціалу кваліфікованих дзюдоїсток в умовах змагальної діяльності.....	62
3.3 Методика виявлення близьких до граничних параметрів рухів у тренувальних вправах кваліфікованих дзюдоїсток .....	66
3.4 Стан розвитку технічної, загальної та спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих дзюдоїсток упродовж річного циклу підготовки .....	69
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕЛЕР .....	82

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- АТФ – адезинтрифосфорна кислота  
ЗФП – загальна фізична підготовка  
СФП – спеціальна фізична підготовка

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Кінець ХХ початок ХХІ сторіччя характеризується тим, що багато видів спорту, якими безроздільно володіли тільки чоловіки, стали опановуватися жінками. Вони стали піднімати штангу, грати в футбол, бігати марафон і т.д. До числа таких видів відноситься і жіноче дзюдо. Поступово ці види починають заслуговувати визнання світової громадськості, їх включають до програм першостей Європи, світу та Олімпійських ігор.

У програму чемпіонату світу цей вид спорту був включений вже у 1975 році, а із 1992 року цей вид спортивної боротьби серед жінок регулярно входить до програми Олімпійських ігор.

Велику роль у популяризації жіночого дзюдо зіграв висновок фахівців медичних комісій Міжнародної федерації дзюдо і Європейського союзу дзюдо, які вивчали вплив занять спортивною боротьбою на жіночий організм. Ці всесвітньо відомі організації зробили висновок, що ніякої шкоди дзюдо на жіночий організм не чинить. Їх дослідження засвідчили, що травматичні ушкодження у жінок-дзюдоїсток стаються навіть менше, ніж у чоловіків.

Перші спортсменки-дзюдоїстки були, як правило, представниками з інших видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, гандболу та ін.) Відрізнялися хорошою фізичною підготовленістю. Уже перші міжнародні змагання з боротьби серед жінок показали, що існує велика різниця в рівні техніко-тактичної підготовки вітчизняних і зарубіжних спортсменок, що дозволяє останнім досягати вагомих перемог. Це пояснюється тим, що дуже часто наші тренери, працюючи із жінками, що займаються дзюдо, автоматично переносять в навчально-тренувальний процес методику підготовки борців-чоловіків, ігноруючи функціональні і фізіологічні особливості своїх вихованок і специфіку виконання ними прийомів боротьби.

За останні роки було накопичено досвід підготовки жінок-дзюдоїсток, однак як і раніше бракує розробок з методики їх підготовки, мало праць, які б

узагальнювали передовий досвід вітчизняних і зарубіжних провідних фахівців, тренерів.

Жіноче дзюдо почало розвиватися ще зовсім недавно, тому розглядати підготовку дзюдоїсток без зв'язку з підготовкою борців чоловіків було б невірно. Для більш коректного аналізу підготовки зарубіжних і вітчизняних дзюдоїсток нами були розглянуті показники змагальної діяльності борців-чоловіків.

Характеристика змагальної діяльності в спортивній боротьбі виявляються на основі концепції моделі найсильнішого спортсмена. Аналітичний апарат, який використовується для вивчення змагальної діяльності, дуже великий та об'ємний, то в залежності від того, яка зі сторін підготовленості спортсменки аналізується (техніко-тактична, фізична, психологічна і т.д.) – й застосовується різна методологія дослідження. Модель найсильнішого спортсмена формується на основі аналізу трьох груп модельних характеристик [3, с. 3-4; 6, с. 2-3]:

- 1 група – характеристика змагальної діяльності;
- 2 група – характеристика основних сторін підготовленості;
- 3 група – характеристика функціональних систем організму і його морфологічних особливостей.

Перша група модельних характеристик найбільш значуща, тому що вона заснована на виявленні особливостей виконання параметрів змагальної діяльності і слугує для прогнозування рівня показників змагальної діяльності, необхідних для досягнення високого спортивного результату.

У боротьбі дзюдо вважається, що якість виконання прийомів в змагальних умовах є інтегральним показником підготовленості борця, тому що поєднує всі сторони підготовки. Автор роботи [28, с. 4-5] вважає, що основними показниками змагальної діяльності в єдиноборствах є:

- ефективність і активність атакуючих і захисних дій;
- обсяг атакуючих і захисних дій;
- різноманітність атакуючих і захисних дій.

У даний час в спортивну підготовку єдиноборців активно впроваджується діяльнісний підхід, в якому діяльність спортсмена розглядається як процес,

спрямований на отримання певного результату. Тому велика увага приділяється аналізу змагальної діяльності, що дозволяє значно підвищити ефективність навчально-тренувального процесу [53, с. 2-3].

Велике значення для визначення спрямованості навчально-тренувального процесу має інформація про техніко-тактичну підготовленість єдиноборців. Авторами робіт [2, с. 3-7; 5, с. 3-4] розроблена методика реєстрації техніко-тактичних дій в сутичках, що дозволяє виявити найбільш ефективні і видовищні прийоми.

Систематизовану методику оцінки техніко-тактичної підготовленості запропонували колективи авторів [21, с. 3-4; 74, с. 85-87], які вважають, що для цілеспрямованої побудови навчально-тренувального процесу необхідно мати достатньо повну інформацію.

Ця інформація повинна містити вичерпні відомості про можливості суперника і умови, в яких будуть проходити змагання і тренування. Для оцінки рівня підготовленості борців виявляються їх переваги і недоліки – створюється модель борця, переможця саме цих змагань. Ця модель складається на основі кількісних характеристик підготовленості борців. Потім ці характеристики (середньостатистичні дані борців у даній ваговій категорії) порівнюються з показниками конкретних борців і, на цій основі, виявляються їх переваги та недоліки. На думку Д. В. Шишлова [76, с. 105-109] показниками, що характеризують рівень техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів, є:

- активність – кількість спроб проведення прийомів за сутичку;
- результативність – кількість виграних прийомів за сутичку;
- ефективність – відношення кількості вдалих спроб до їх загального числа;

варіативність – кількість структурних груп прийомів, які атакуючий борець успішно застосовував у сутичці.

Р. В. Первачук, М. Г. Сибіль, Ф. І. Загура [61, с. 45-52] дають практичні рекомендації для виправлення недоліків у підготовці борців. Вони відзначають істотний зв'язок результатів техніко-тактичних дій борців з різноманітністю і ефективністю виконуваних ними прийомів, вважають, що недоліки в техніко-

тактичної підготовленості борців можна усунути на основі проведення навчально-тренувального процесу за спеціально розробленим планом, шляхом впливу на свідомість осіб, які займаються. Автори також вважають, що виправленню недоліків в техніко-тактичній підготовці борців сприятимуть: підвищення рівня теоретичної підготовки; розвиток гнучкості в суглобах, що несуть основне навантаження при виконанні прийомів; поліпшення показників силової підготовленості.

Наведений вище короткий аналіз науково-методичної літератури по техніко-тактичній і фізичній підготовці єдиноборців свідчить: питання навчання і вдосконалення рухових дій в жіночому дзюдо вивчені недостатньо, недостатньо робіт, які б узагальнили досягнення вітчизняних і зарубіжних тренерів в підготовці жінок-дзюдоїсток; багато аспектів підготовки дзюдоїсток викладені недостатньо докладно, відсутня струнка система їх підготовки.

На основі вищезазначеного можна зробити висновок, що розробка системи управління процесом підготовки жінок дзюдоїсток є актуальною проблемою, що має велике значення для теорії і практики спортивної боротьби.

**Мета дослідження** – науково-методичне обґрунтування шляхів удосконалення системи управління процесом підготовки жінок у спортивній боротьбі на прикладі дзюдо.

**Завдання дослідження:**

1. Аналіз літературних джерел, які висвітлюють проблеми теорії і методики спортивної підготовки борців-жінок.
2. Аналіз та вивчення засобів, які виконуються із використанням рухового потенціалу дзюдоїсток в близьких до свого максимуму за інтенсивністю у режимах змагальної діяльності.
3. Вияв рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих дзюдоїсток.
4. Вияв рівня технічної підготовки кваліфікованих дзюдоїсток.

**Об'єкт дослідження** – теоретична, фізична, технічна, техніко-тактична підготовка кваліфікованих дзюдоїсток.

**Предмет дослідження** – навчально-тренувальний процес кваліфікованих дзюдоїсток.

**Методи дослідження:** загальнонаукові методи дослідження (аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію наукових, методичних літературних джерел й документальних матеріалів); педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічне тестування), методи математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів.** Визначення оптимальних обсягів ефективних і видовищних техніко-тактичних дій, специфічних для кожної дзюдоїстки, відповідно до правил змагань і з вимогами, що пред'являються до змагальної діяльності дзюдоїсток з урахуванням їх індивідуальних особливостей і рівня спеціальної технічної і фізичної підготовленості, раціоналізує навчально-тренувальний процес і значно підвищує його ефективність.

**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 90 сторінках, з яких 81 основного тексту, що містить 7 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків та зі списку 82 використаних літературних джерела.



## ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових, методичних літературних джерел засвідчив, що питання фізичної, технічної, техніко-тактичної, тактичної підготовки кваліфікованих дзюдоїсток вивчено достатньо добре. Багато авторів зазначають [4, с. 3-6; 13, с. 17-21; 30, с. 2-4; 31, с. 13-18], що рівень вищезазначених видів підготовки у більшості кваліфікованих дзюдоїсток майже однаковий, а це у свою чергу потребує пошуку більш дієвих засобів та методів досягнення високих спортивних результатів.

Одним із таких засобів є цілеспрямований підхід до усіх видів підготовки в дзюдо, а саме – управління. За визначенням авторів [3, с. 4-5; 9, с. 52-54] управлінням – називають цілеспрямований перевід системи з одного стану (вихідного) у запланований (кінцевий) стан. Мета будь-якого управління – перевід об'єкта управління (спортсмена, команди, колективу) з одного стану в інший (якщо це управління спортсменом – то це у першу чергу підвищення результатів в змаганнях, перевід із одного якісного стану в інший – з «Майстра спорту України» у «Майстра спорту міжнародного класу», або у «Заслуженого майстра спорту»).

Виходячи із вищезазначеного наше дослідження було спрямоване у першу чергу на вивчення особливостей управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих дзюдоїсток.

Варто зазначити, що у дзюдо існує шість учнівських ступенів і десять майстерських, упродовж усієї історії дзюдо лише шістнадцять майстрів здобули рівень десятого дану. Сьогодні у світі є три таких майстри, а американка японського походження Кейдо Фукуда, яка розпочала займатися дзюдо у 1935 році червоний пояс десятого дану здобула в 2011 році у віці дев'яносто восьми років.

Отримані результати дослідження свідчать, що лише за умови максимального використання рухового потенціалу дзюдоїсток (тобто повної

самовіддачі) можливо досягти високих спортивних результатів. Створення умов під час навчально-тренувального процесу в яких дзюдоїстки будуть демонструвати свій максимально можливий руховий потенціал забезпечить формування функціональних адаптаційних можливостей серцево-судинної, дихальної, кровоносної систем, що у свою чергу призведе до покращення спортивних результатів.

2. Вияв рівня загальної фізичної підготовки кваліфікованих дзюдоїсток упродовж річного циклу навчально-тренувального процесу засвідчив, що із дев'яти показників суттєво покращилися п'ять. До них слід віднести такі тестові випробування:

- «Біг 1000 метрів» (характеризує рівень розвитку загальної витривалості) зміна склала – 9,57 % ( $p < 0,05$ );

- «Метання гранати вагою 700 грам» (характеризує рівень розвитку вибухової сили верхнього плечового поясу та координацію у балістичних рухах на максимальну дальність) зміна склала – 13,4 % ( $p < 0,05$ );

- «Підтягування на низькій поперечині» (характеризує рівень розвитку силової витривалості двоголового м'язу плеча (біцепса)) зміна склала – 14,0 % ( $p < 0,001$ );

- «Розгинання тулуба з положення лежачи на животі, ноги закріплені» (характеризує рівень розвитку силової витривалості м'язів спини) зміна склала – 14,4 % ( $p < 0,001$ );

- «Присідання на одній нозі» (характеризує рівень розвитку силової витривалості чотирьохголового м'язу стегна) зміна склала – 11,7 % ( $p < 0,05$ ).

Щодо інших чотирьох тестових випробувань, які також характеризують рівень розвитку загальної фізичної підготовки кваліфікованих дзюдоїсток то вони характеризувалися, лише певною позитивною тенденцією до зміни. Так «Біг 100 метрів» (характеризує рівень розвитку швидкості та швидкісної витривалості) покращився лише на 2,81 % ( $p < 0,05$ ); «Стрибок у довжину з розбігу» (характеризує рівень розвитку вибухової сили нижніх кінцівок) покращився на 5,49 % ( $p < 0,05$ ); «Поштовх штанги вагою 20 кг від грудей» (характеризує рівень

розвитку силової витривалості м'язів верхнього плечового поясу) покращився на 7,95 % ( $p > 0,05$ ); «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (характеризує рівень розвитку вибухової сили м'язів грудей та верхнього плечового поясу) покращився на 5,88 % ( $p > 0,05$ ).

3. Визначення показників спеціальної фізичної підготовки мало на меті виявити рівень оволодіння кваліфікованими дзюдоїстками у процесі навчально-тренувальних занять річного циклу підготовки вивченими прийомами, для цього використали тестове випробування «Виконання вивчених прийомів на оцінку». Результати дзюдоїсток покращилися на 10,6 % ( $p < 0,05$ ).

Використання комплексного підходу у спорті вищих досягнень сприяє більш повному збору інформації. Для визначення рівня розвитку функціональних можливостей, рівня розвитку фізичних якостей, їх прояву на межі свого максимуму використали тестове випробування «Виконання шести різних прийомів на швидкість (у праву та ліву сторону) із напівактивним суперником». Цей показник визначався у секундах упродовж констатувального експерименту дещо покращився, зміна склала – 5,88 % ( $p > 0,05$ )

4. Показники технічної підготовки кваліфікованих дзюдоїсток досліджували використавши тестові випробування, які представлені у Навчальній програмі для ДЮСШ. Для її оцінювання використали 12-ти бальну шкалу, дзюдоїсткам було пропоновано виконати 17 технічних елементів: 4 комбінації, 5 утримань, 4 перевороти та 4 важелі. Результати засвідчили, що із 17-ти технічних елементів значно покращилися – 13, ( $p < 0,001$ ), малу певну тенденцію до покращення – 4 ( $p < 0,001$ ).

Перспективи подальших досліджень навчально-тренувального та змагального процесу кваліфікованих дзюдоїсток передбачають пошук нових засобів та методів індивідуалізації тренувальних занять.

## 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. Адирхаєв 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 (ХХП), 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 физической 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., Орденов 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. Выпуск 1. С. 78-80.

41. Крушевский А. Ягелло В., Адамец Т. Технично-тактичеськая подготовка призеров чемпионата европы по дзюдо (2004-2006 гг.) в лёгкой весовой категории – 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. 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. 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. Навчальна програма з дзюдо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: Олімпійська освіта, 2010. 51 с.

56. 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.

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

58. 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.

59. 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.

60. 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.

61. 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.

62. 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.

63. 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.

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

65. 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.

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

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

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

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

70. 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.

71. 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.

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

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

74. 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.

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

76. 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.

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

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

79. 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.

80. 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.

81. 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.

82. 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.