

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 ВИВЧЕННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ  
ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ У  
ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ДЮСШ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M21z  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
**Бабенко Олексій В'ячеславович**

Керівник: **Прозар М. В.**, кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: **Гуска М. Б.**, кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ОСНОВНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ДЗЮДО В СВІТІ ТА УКРАЇНІ .....	7
1.1. Система фізичного виховання у контексті розвитку бойових мистецтв.....	7
1.2. Загальні особливості дзюдо, як засобу фізичного виховання.....	11
1.2.1. Історія виникнення дзюдо .....	11
1.2.2. Принципи дзюдо .....	13
1.2.3. Загальна характеристика основних проблем в дзюдо .....	15
1.3. Історія розвитку дзюдо в незалежній Україні.....	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1. Методи дослідження .....	23
2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ РУХОВИХ ДІЙ В ДЗЮДО НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	34
3.1. Загальні особливості класифікації рухових дій у боротьбі дзюдо .....	34
3.2. Методика навчання рухових дій у дзюдо.....	36
3.3. Етап початкової підготовки, як засіб забезпечення базової техніки кидків в дзюдо .....	38
3.4. Особливості навчання різноспрямованих рухових дії в дзюдо .....	41
3.5. Методичні особливості навчання кидків в дзюдо за рівнем складності оволодіння руховою дією .....	43
ВИСНОВКИ .....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	56

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

- ЗЦВ — загальний центр ваги;  
ЧСС — частота серцевих скорочень;

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Серед соціально значущих вправ бойових мистецтв у системі фізичних вправ (Бойченко Н. В., 2019; Волков В., 2008; Коломієць В. А., 2015) значна частина обмежується засвоєнням формалізованих технічних процесів без закріплення в психостресових умовах реального протистояння (Крутик Т. Б., 2014; Орел П. О., 2012; Туряниця І. С., 2015 та інші).

Ефективним засобом забезпечення психостресової стійкості за умов реального поєдинку є єдиноборства, серед яких найпопулярнішим у світі є боротьба дзюдо як частина системи дзюдо.

Водночас сама система традиційного дзюдо переживає період кризи, оскільки вихід на світову спортивну арену зумовив скорочення та видовищність технічного арсеналу (Палатний А. Л., 2018; Махінько М. П., 2019). Підтвердженням цього є девальвація оцінок Іппон та Ваза-арі (Мельник В. В., 2012; Кутек Т. Б., 2014; Свасьєв А. В., 2019).

Значної зміни зазнає техніка виконання кидків дзюдо. Якщо раніше в демонстраційному дзюдо основну техніку при боротьбі стоячи представляли кидки з підніманням супротивника вгору за рахунок попереджувального підсідання або за рахунок викошування опори, то в умовах опору суперника це стало неможливим, і дзюдоїсти змушені використовувати кидки з групи сутемі-вазакі жертвуючи становищем стоячи. Вільний край кімоно, що дозволяв робити глибокі входи під супротивника в демонстраційному режимі, тепер легко блокується, звужуючи кінематичну свободу дій, що не дає змоги проводити кидки групи наге-ваза (метання без власного падіння).

Перейшовши до використання лише програмного змісту кидкової техніки традиційної системи дзюдо, не маючи можливості копіювати при цьому національних японських традицій та соціально-економічного устрою, що забезпечують примусову масовість, українське дзюдо втратило своєрідність

спортивної техніки, не забезпечило масовості та зрештою знизило спортивні результати.

Таким чином, поряд із кризою методології у системі традиційного дзюдо існують і внутрішні протиріччя:

- зміст ортодоксальних програм у традиційному дзюдо не повністю задовольняє складу просторово-сислової моделі техніко-тактичної діяльності у боротьбі, але компенсується наявністю щадних режимів фізичної та психомоторної підготовки за рахунок її тривалості у безконфліктних режимах діяльності;

- у деяких випадках у гонитві за спортивними результатами фізична і психомоторна підготовка форсується, у результаті формуються спотворені координаційні структури (особливо кидки), що тягне за собою подальшу нездатність до ефективної змагальної діяльності;

- автоматичне перенесення підвищених фізичних, координаційних, сенсомоторних і психомоторних навантажень на дитячий організм, що ще не дозрів, негативно позначається на здоров'ї дітей, провокує плінність фізкультурних кадрів і знижує масовість дзюдо.

У зв'язку з непередуманим копіюванням традиційної системи дзюдо російськими дзюдоїстами при форсуванні спортивних результатів виникла необхідність коригування змісту та послідовності вивчення технічного матеріалу на предмет відповідності моделі техніко-тактичної діяльності в спортивній боротьбі з урахуванням вікових функціональних фізичних та сенсомоторних можливостей дитячого організму в умовах ранньої спеціалізації.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес юних дзюдоїстів груп початкової підготовки.

**Предмет дослідження** – технічна підготовка юних дзюдоїстів.

**Мета дослідження** – визначити основні чинники, які впливають на формування рухових умінь і навичок у боротьбі дзюдо в групах початкової підготовки в ДЮСШ.

**Завдання дослідження.**

1. Визначити основні віхи розвитку дзюдо як виду спорту та способу фізичної активності підростаючого покоління.

2. Охарактеризувати засоби та методи, які використовуються у навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів груп початкової підготовки в ДЮСШ.

3. Експериментально оцінити ефективність поступового ускладнення досліджуваних кидків за рівнем фізичної та координаційної складності на етапі початкової підготовки в умовах ранньої спеціалізації.

**Методи дослідження:** узагальнення та теоретичний аналіз даних спеціальної літератури; аналіз документації змагальної діяльності та секційної роботи; соціологічні методи дослідження – анкетне опитування; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; модельний експеримент; методи математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів.** Використання системи єдиної класифікації технічних дій у спортивній боротьбі за біомеханічними ознаками та облік вікового дозрівання функціональних структур дозволить розподілити кидки за ступенем координаційної та фізичної складності, що забезпечить заощадливий режим навчання і, відповідно, міцність засвоєння складнокоординаційних специфічних дій.

**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 22-23 квітня 2022 року).

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

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 62 сторінках, з яких 56 основного тексту, вона містить 11 таблиць та 4 рисунки. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 55 використаних літературних джерела.

## ВИСНОВКИ

1. Поряд із загальним для дзюдо протиріччям між традиційною демонстраційною технікою і жорсткими кінематичними умовами її реалізації в спортивному поєдинку, орієнтація українських дзюдоїстів на утримання техніки в традиційних програмах з дзюдо без урахування тривалості безконфліктного вивчення прийомів (особливо кидків) при форс основами засвоєння рухових умінь та навичок та зумовлює відставання у зростанні спортивних результатів.

2. Техніко-тактична діяльність українських дзюдоїстів свідчить про вузькість індивідуальних технічних арсеналів кидків, їх нерівномірний розподіл у модельні техніко-тактичному напрямку та нездатності рівноцінно боротися в умовах однойменної та різнойменної взаємних стійок у проєкції на горизонтальну площину. Послідовність технічного матеріалу, що вивчається, по дзюдо, що копіюється з традиційних програм, формує таке положення вже на ранньому етапі багаторічної підготовки, що згубно позначається на результатах змагальної техніко-тактичної діяльності дзюдоїстів і збереженні контингенту учнів.

3. Доцільність побудови програми етапу початкової підготовки дзюдоїстів з циклічним розподілом різноспрямованого технічного арсеналу кидків для вивчення в умовах різних взаємних стійок у проєкції на горизонтальну площину підтверджена статистично достовірною перевагою учасників експериментальних груп над учасниками контрольної групи за показниками тактичної діяльності.

4. В умовах ранньої спеціалізації при проведенні кидків з вертикальним відривом від опори з двох опорних положень виявлено нижчу частоту серцевих скорочень у порівнянні з результатами, отриманими при проведенні ідентичних кидків з одного опорного положення, що свідчить про меншу фізичну складність перших; а дані тензодинамометричних досліджень свідчать про більшу координаційну складність останніх. У зв'язку з цим в умовах ранньої

спеціалізації доцільно спочатку розподіляти вивчення кидків з двох опорних положень.

5. При проведенні кидків з вертикальним відривом від опори виявлено більш високу частоту серцевих скорочень порівняно з результатами, отриманими при проведенні ідентичних кидків з горизонтальним докладанням зусиль, що свідчить про меншу фізичну складність останніх та доцільність першочергового вивчення кидків за рахунок горизонтального виведення з рівноваги.

6. При проведенні кидків підніманням з використанням захватів на дальній та ближній дистанції виявлено більш високу частоту серцевих скорочень при використанні захватів на дальній дистанції, що свідчить про доцільність використання кидків з підніманням суперника при захватах на ближній дистанції.

7. При проведенні кидків без власного падіння і з падінням (захоплюючи суперника за собою) отримано велику частоту серцевих скорочень при кидках без власного падіння, що в умовах чинних правил змагань з дзюдо позбавляє сенсу їх проведення.

8. Доцільність першочергового вивчення кидків:

- з двох опор;

- з використанням захватів на ближній дистанції;

- з використанням горизонтального виведення з рівноваги в умовах ранньої спеціалізації підтверджується статистично достовірною перевагою техніко-тактичної діяльності учасників 2-ї експериментальної групи над учасниками контрольної та 1-ї експериментальної групами та значним збереженням контингенту учнів.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А. К., Воронін Д. Є., Ребар І. В. Навчально-методичний посібник. Теорія і методика викладання вільної боротьби. Мелітополь, 2012. 356 с.
2. Агеєв П. М. Вдосконалення статодинамічної стійкості дзюдоїстів на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 2 (55). С. 4-7.
3. Ананченко К. В., Бойченко Н. В., Панов П. П. Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. Єдиноборства. 2017. № 3. С. 4-11.
4. Артюзов Г. М., Гріщенков В. М. Дзюдо : сторінки історії : навч.-метод. посіб. Ч.1. Київ : Аванпост-прим, 2010. 318 с.
5. Артюзов Г. М., Гріщенков В. М. Дзюдо : сторінки історії : навч.-метод. посіб. Ч. 2. Київ : Аванпост-прим, 2010. 230 с.
6. Арзютов Г. М. Зміст і послідовність навчання базової техніці дзюдо. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. Випуск 6. С. 11-15.
7. Арканія Р. А. Особливості техніко-тактичної підготовки в тхэквондо». Scientific horizons. 015: materials of the XI International scientific and practical conference, September 30. October 7, 2015. Sheffield: Science and education LTD, 2015. Volume 6. Pedagogical sciences. Physical culture and sport. С.62-64.
8. Бойченко Н. В., Голубничій Р. В. Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. Єдиноборства. 2016. 2 (5). С. 11-13.
9. Бойченко Н. В. Контроль координаційних здібностей в ударних видах єдиноборств. Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. – теорет.журн.] Харків : ХДАФК, 2014. № 6 (44). С. 15-18.

10. Бойченко Н. В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків. Єдиноборства. 2019. № 1. С. 15-23.
11. Бойченко Н. В., Чоботько М. А. Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фітболом. Єдиноборства. 2019. № 3 (13). С. 13-20.
12. Верітов О. І. Рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та спрямованість оздоровчо-корекційних заходів борців дзюдо 12-17 років. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2012. № 3. С. 154-163.
13. Вовченко І. І., Рудницький М. Л. *Фізична підготовка дзюдоїстів*. Студентська спортивна наука. 2014. С. 132-134.
14. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : Навчальний посібник. Київ : «Освіта і України». 2008. 256 с.
15. Голоха В. Л. Проблеми підвищення спеціальної витривалості дзюдоїстів. Єдиноборства. 2017. № 1. С. 56-60.
16. Гуска М. Б., Мазур В. Й., Шишкін О. П. Досягнення студентів, випускників і викладачів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка зі спортивної боротьби за роки незалежності України: іст. нарис, присвяч. 70-річчю ф-ту фіз. к-ри Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2020. 200 с.
17. Гуска М.Б. Підвищення спеціальної фізичної працездатності та функціонального стану висококваліфікованих єдиноборців у процесі річної підготовки // дис... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Харків, 2013. 216 с.
18. Дзюдо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2015. 79 с.
19. Добринський В., Мудрик Ж., Щербинська О. Розвиток швидкісно-силових якостей юних дзюдоїстів методом колового тренування. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/dnvzb>.

20. Драчук С. *Шляхи вдосконалення швидкісних якостей школярів на етапі початкової підготовки*. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич. 2016. № 1. С. 56-62.

21. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2, С. 44-52.

22. Коломієць В. А. Визначення суті понятійного змісту бойових мистецтв. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Національні бойові культури в контексті світової цивілізації. Феномен». Запоріжжя, 2015. С. 22-37.

23. Кравчук, Т. М., Огарь, Г. О. Кондратович, Б. Ю. Швидкісно-силова спрямованість тренування юних самбістів. Єдиноборства. 2019. № 1. С. 46-54.

24. Курилюк С. І. Особливості прояву тривожності у дзюдоїстів на початковому етапі підготовки. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/dnwhw>.

25. Кутек Т. Б., Кучерук В. А. *Методи підвищення рівня теоретичної підготовки юних дзюдоїстів*. Студентська спортивна наука .2014. С. 76-79.

26. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Особливості психологічної підготовки борців групи спортивно-педагогічного вдосконалення К-ПНУ імені Івана Огієнка. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. Вип. 9. С. 75-81.

27. Мазур В. Й., Петров А. О. Методичні особливості розвитку рухових здібностей юних борців ДЮСШ в тренувальному процесі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Випуск 11. 424 с. С. 224-233.

28. Марандян К. Н., Бойченко Н. В. Вдосконалення швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 15-16 років. Проблеми і перспективи розвитку

спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Київ, 2019. С. 48-51.

29. Махінько М. П., Ставрінов М. Г., Лукіна О. В., Кусовська О. С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», «ТМС обраного виду спорту». Дніпро, 2019. 57 с.

30. Мельник В. В., Дяченко А. А. Вплив ігрових вправ з фітболами на розвиток швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 6-7 років. Електронний ресурс. Режим дступу : <http://surl.li/dnwhh>.

31. Мельник В. В. Інформаційні технології в техніко-тактичній підготовці спортсменів-дзюдоїстів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: Збірник наукових праць. Вінниця, 2012. С. 31-34.

32. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: методичний посібник. Київ; Чернівці; Букрек, 2020. 378 с.

33. Наконечний І.Ю.. Розвиток саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння бойовими мистецтвами : автореферат дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 педагогічна та вікова психологія. Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2012. 21 с.

34. Огарь Г. О., Вострокнутов Л. Д., Ужуєв З. А. Вплив координаційної підготовленості спортсменів на ефективність освоєння базової техніки боротьби на початковому етапі спортивної спеціалізації в самбо. Актуальні наукові дослідження у сучасному світі. Переяслав-Хмельницький, 2020. В.11(67). Ч.3. С. 89-94.

35. Огарь Г. О., Шевченко О. В. Базова технічна підготовка юних борців вільного стилю. Єдиноборства. Харків. 2021. № 4(22). С. 50-59.

36. Орел П. О., Сергєєв В. І., Шапар О. І. Дзюдо "Вако" : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : Федерація дзюдо України, 2012. 134 с.

37. Палатний А. Л. Базове нормативно-правове забезпечення розвитку спорту (на прикладі олімпійських спортивних єдиноборств). Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання і спорт: зб. наук. ст. Запоріжжя, 2017. № 2. С. 94-103.

38. Палатний А. Л. Номенклатура нормативно-правового забезпечення розвитку олімпійських спортивних єдиноборств в Україні. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця, 2017. Вип. 4 (23). С. 302-307.

39. Палатний А. Л. Становлення та розвиток олімпійських спортивних єдиноборств в Україні: перспективи досліджень. Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. XI Міжнарод. конф. молодих вчених. Київ, 2018. С. 34-35.

40. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні додатки. Київ: Олімп. літ. 2015. Кн. 1. 680 с.

41. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні додатки. Київ: Олімп. літ. 2015. Кн. 2. 752 с.

42. Риндін О. В. Про спеціальні координаційні здібності дзюдоїстів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П Драгоманова. 2014. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). (2). С. 94-98.

43. Свасьєв А. В., Симонік А. В., Царенко К. В., Верітов О. І. Вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості юних дзюдоїстів засобами кардіотренування. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. Випуск 11. С. 153-158.

44. Словник термінів з боротьби дзюдо (для студентів усіх спеціальностей академії «Фізичне виховання», «Фізична культура»). Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад. : С. М. Кривіч. Харків : ХНАМГ, 2012. 16 с.

45. Тропін Ю. М., Пашков І. М. Фізичні навантаження як основний засіб підвищення працездатності борців. Проблеми і перспективи розвитку

спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2018. № 1. С. 70-74.

46. Турянця І. С. Координаційні здібності дзюдоїстів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П Драгоманова. 2015. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). (5). С. 42-44.

47. Філіна В., Кутек Т. *Удосконалення технічної підготовленості дзюдоїстів 10-11 років*. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич. 2017. № 4. С. 118-122.

48. Чоботько М. А., Чертов І. І., Бойченко Н. В., Зантарая Г. М., Чоботько, І. І. Застосування вправ з футболем при навчанні техніці кидків в дзюдо. Єдиноборства. 2019. № 4 (14). С. 127-137.

49. Чоботько М. А., Чоботько І. І., Бойченко Н. В. Розвиток рівноваги за допомогою вправ з балансування на фітболах. Єдиноборства. 2020. № 1 (15). С. 78-88.

50. Чумак Ю. А., Ананченко К. В. Організація навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів. Єдиноборства. 2015. № 11. С. 167-172.

51. Шапар К. О. Вплив занять єдиноборствами на фізичний розвиток студентів, їх силові здібності, витривалість та швидкість в умовах спортивного клубу ЗВО. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. Випуск 3. С. 124-131.

52. Шаповалов Б. Б. Національні українські бойові мистецтва, як засіб формування готовності до дій в екстремальних умовах. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Національні бойові культури в контексті світової цивілізації. Феномен». Запоріжжя, 2015. С. 37-42.

53. Шпеттер В. С. Розвиток фізичних якостей борців вільного стилю на етапі початкової підготовки. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/10024>.

54. Шуба Л. *Удосконалення розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів 7-9 років*. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич. 2019. № 4. С. 242-246.

55. Ювченко С. В. *Удосконалення спортивно-технічної майстерності дзюдоїстів*. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [зб. наук. праць]. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 6 (76). С. 149-150.