

Міністерство освіти і науки України
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту
Освітньо-кваліфікаційний рівень «Магістр»

ДИПЛОМНА РОБОТА

на тему: Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів
на етапі спеціалізованої базової підготовки

Виконав: Студент VI курсу, 71 групи
ОКР «Магістр» заочної форми навчання
Спеціальність 8.01020101 «Фізичне виховання»
Клименко Віталій Антонович

Науковий керівник:

кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент

Яворська Т.Є.

Рецензент:

кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичного виховання Житомирського
державного технологічного університету

Петренко І.І.

Житомир - 2016 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	6
1.1. Основи технічної майстерності дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	6
1.2. Тактична підготовка дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	16
1.3. Особливості навчально-тренувального процесу дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	25
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	47
2.1. Методи дослідження техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів.....	47
2.2. Організація та етапи дослідження.....	50
РОЗДІЛ III. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	60
3.1. Аналіз результатів дослідження.....	60
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	74

ВСТУП

Актуальність. Дзюдо є молодим видом спорту в нашій країні. Наявні наукові дослідження в області дзюдо були спрямовані на вивчення фізичної та технічної підготовки на етапах початкової базової підготовки. Проте на даний час недостатньо розроблено навчальні програми і підходи до тренувальних занять. Особливо недостатньо висвітлений етап спеціалізованої базової підготовки, який характеризується вдосконаленням техніки. Його основним завданням є поглиблений розвиток фізичних якостей. Етап спеціалізованої базової підготовки підводить до етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростання конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності спортсмена. При цьому рівень технічної підготовленості в більшості випадків досягається шляхом поєднання технічної підготовки і спрямованої фізичної підготовки. У даний час найважливішою проблемою в дзюдо є багаторічна техніко-тактична підготовка і виховання спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (СБП). На жаль, в теорії боротьби цьому питанню приділено мало уваги, переважна більшість досліджень проведена із спортсменами високого класу.

В даний час досить актуальною залишається проблема підвищення ефективності тренувального процесу дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Очевидно, що оптимальне побудова навчально-тренувального процесу передбачає досягнення спортивних результатів високого рівня, в тому числі і в технічній майстерності.

Результат багаторічної спортивної підготовки та термін збереження високого рівня спортивної форми у видах спортивної боротьби залежить від багатьох факторів, одним з яких є побудова міцного фундаменту для нарощування техніко-тактичного арсеналу та розвитку спеціальних фізичних здібностей спортсмена.

Вирішення цього завдання відбувається засобами загальної фізичної підготовки на початковому та базових етапах спортивного вдосконалення, що співпадає з періодом активного біологічного і психічного розвитку підлітків та юнаків. Ігнорування вказаних рекомендацій і збільшення обсягів спеціальних засобів тренування за рахунок загальнорозвиваючих може призвести до однобічної фізичної і функціональної підготовленості, психічних зривів і в результаті - до закінчення спортивної кар'єри у ранньому віці.

Основні положення спортивної підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки відображені в роботах таких вчених як Бекас О. [17], Веритов А.И. [27], Лахно Д. [78], Маликов Н.В. [27], Паламарчук Ю. [17], Соловей А.В. [127-131], Мартин В.Д. [131]. Дані наукові дослідження в області дзюдо, як правило, були спрямовані на вивчення фізичної підготовленості борців дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів. Отже, на даний час залишається актуальним питання, щодо техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі індивідуального удосконалення.

Мета дослідження — вивчити особливості техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Об'єкт дослідження — навчально-тренувальний процес підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження - техніко-тактична підготовка дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з техніко-тактичної підготовки борців дзюдоїстів.
2. Дослідити техніко-тактичну підготовленість дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.
3. Визначити показники технічної підготовки дзюдоїстів.

Практична значення даної роботи полягає у впровадженні в учбово-тренувальний процес підготовки дзюдоїстів розроблених підходів і методичних прийомів, упроваджених в практику роботи ДЮСШ №2 м. Житомира.

Матеріали результатів дослідження можуть бути використані для складання програм спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів, організації навчально-тренувального процесу спортивних шкіл та клубів по дзюдо м. Житомира.

Наукова новизна полягає в тому що, вперше впроваджено в навчально-тренувальний процес програмного комплексу спеціальних фізичних і технічних вправ для покращення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 13-14 років ДЮСШ №2 м. Житомира на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Структура роботи. Складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури. Загальний обсяг роботи складає 88 сторінок. Список літератури містить 169 найменувань.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Основи технічної майстерності дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Відсутність системи підготовки в такому складному в технічному відношенні виді спорту, як боротьба може призвести до хаотичного формування навичок і зниження різнобічності спортсмена. А вищим критерієм у визначенні майстерності борця служить саме його різнобічна й результативна технічна підготовка.

Технічна підготовленість характеризується ступенем освоєння спортсменом системи рухів, що відповідають особливостям даного виду спорту й забезпечують досягнення високих результатів. Боротьба відноситься до видів спорту з надзвичайно складною і різноманітною технікою рухів. Техніка боротьби має більш ніж півтора мільйонний арсенал основних прийомів та їх модифікацій, які виливаються у складні техніко-тактичні дії (комбінації й контрприйоми), елементарні дії (пересування, захоплення, виведення з рівноваги, страховки партерів і самостраховки) [117, с. 5].

Першою передумовою формування технічної майстерності борця є висока якість початкового навчання техніці боротьби дзюдо, але коли є упущення в техніці, то необхідно докорінно переучуватись [117, с. 6].

На етапі спеціалізованої базової підготовки основне місце займають загальна і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється їх техніка. У другій половині цього етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Тут, як правило, визначається предмет майбутньої спеціалізації, при чому спортсмени приходять до неї через тренування у суміжних видах спорту. На цьому етапі широко використовуються засоби, які дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності.

1.2. Тактична підготовка дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Висока майстерність спортсмена великою мірою залежить від того, як він оволодів технікою боротьби. Чим вища його технічна підготовка і чим вправніше володіє він різними прийомами, тим більших успіхів можна сподіватися від борця на змаганнях.

Всю техніку дзюдо можна поділити на прості й складні дії. До перших належать різні ривки, повороти, пересування по килиму, захвати і т. п. До других належать прийоми, захисти і контрприйоми. Перші й другі мають певне тактичне навантаження, оскільки будь-яка з перелічених дій може бути використана як тактична.

Тактичні знання дзюдоїста - це уявлення про прийоми, види, форми тактики та їх використання в процесі тренування та змагання. Тактичні вміння - дії, які диктуються тактичними знаннями: прогнозувати план суперника та змагальну ситуацію; здібність коректувати свій тактичний план у ході поєдинку [87].

Тактичні навички - цілісні тактичні дії, що реалізуються в процесі тренування та змагання. Тактичне мислення дзюдоїста - це здібність приймати вірні тактичні рішення при дефіциті часу та високому психічному напруженні [16, с. 40].

Тактична підготовка дзюдоїста - процес оволодіння прийомами спортивної тактики, її видами, формами та засобами їх реалізації в умовах змагань. Структуру тактичної підготовки в дзюдо складають дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому [85].

Завданнями тактичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки є удосконалення навичок ведення поєдинків з різними суперниками і формування навичок участі у відповідальних змаганнях. Вивчається тактична підготовка проведення прийомів, контрприйомів і комбінацій; тактика ведення поєдинку; тактика участі у змаганнях. Проводиться аналіз майстерності суперників, визначення положення в турнірній таблиці, розподіл сил [31].

1.3. Особливості навчально-тренувального процесу дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Групи спеціалізованої базової підготовки комплектуються із юнаків 13-17 років, і дівчат 15-17 років, які характеризуються високим рівнем фізичної підготовленості, психологічної стійкості і техніко-тактичної майстерності. [43].

Заняття у даних групах проводять тренери-фахівці високої кваліфікації, що володіють технологією побудови і програмування різних етапів тренувального процесу, методикою групових і індивідуальних форм тренувальних занять.

Основними методами тренування для групи спортивного удосконалення є: рівномірний, поперемінний, повторний, інтервальний і змагальний. Тренувальний процес організовується у формі індивідуально-групових, навчально-тренувальних, тренувальних і змагальних занять вибіркової і комплексної спрямованості [43].

На даному етапі поряд з удосконаленням захисту, слід особливу увагу приділяти атакам у відповідь.

Характерною особливістю даного етапу є спеціальна організація навчання, роботи, у зв'язку з поглибленою спеціалізованою підготовкою і систематичними виїздами на збори і змагання. [43].

Навчально-тренувальні завдання вирішуються на засадах реалізації трьох принципів [43]:

- загально педагогічних (дидактичних) - виховного навчання, свідомості та активності тих, хто займається, наочності, міцності та прогресування;

- спортивних, спрямованих до вищих досягнень, спеціалізації та індивідуалізації, єдності усіх видів підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, поступовості підвищення вимог, хвилеподібності динаміки навантажень;

- методичних

- а) випередження - випереджаюче щодо технічної підготовки розвинення фізичних якостей, раннє опанування складних елементів техніки, створення перспективних комбінацій дзюдо;

б) універсальності - формування ефективної техніки нападу і захисту в боротьбі стоячи та лежачи;

в) домірності - оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей;

г) сполученості - пошук засобів, які б дозволяли вирішувати водночас декілька завдань, наприклад поєднувати технічну та фізичну підготовки;

д) надмірності - застосування тренувальних навантажень, які перевищують у 2-3 рази змагальні, опанування нестандартних, ризикованих технічних елементів і комбінацій, що ставлять суперника у безвихідь;

є) моделювання - широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі;

ж) централізації - підготовка найбільш перспективних дзюдоїстів на центральних зборах із залученням до роботи з ними кращих спеціалістів.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів

Відповідно до поставлених завдань дослідження були відібрані такі методи організації наукових досліджень, використання яких у практиці фізичної культури та спорту підтвердило їхню адекватність та інформативність.

Вирішення поставлених завдань і досягнення таким чином поставленої мети здійснювалось на теоретичному та емпіричному рівнях з використанням наступних методів дослідження [36, с. 114]:

- теоретичні методи: аналіз і узагальнення даних науково методичної літератури;
- соціологічні методи (експертне опитування й анкетування);
- педагогічні методи: педагогічне спостереження та педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний);
- медико-біологічні методи: медичне обстеження та функціональні проби;
- методи статистичної обробки даних.

2.1. Організація та етапи дослідження

Дослідження проводилося на базі ДЮСІП №2 м. Житомира. У дослідженні брали участь 20 дзюдоїстів 13-14 років, яких було розподілено на 2 групи експериментальну та контрольну по 10 чоловік у кожній.

Для визначення технічної підготовки досліджуваних було використано наступні технічні прийоми: кидки партнера через стегно за 30 с та виконання 6 кидків через спину на швидкість.

Для проведення аналізу була виділена результативність атакуючих дій, велика частина яких доводилася на боротьбу в стійці - 95 %, а в партері всього 5 %. Враховуючи час сутички 2 хвилини і виходячи з цих даних слід направити велику частину часу на вивчення прийомів в стійці.

Для зручності аналізу час поєдинку (2 хв.) було розбито на два періоди, тривалістю 1 хв. кожний. У результаті, було отримано дані, що характеризують показники змагальної діяльності борців на початку і кінці сутичок. Аналіз

фінальних сутичок показав перевагу переможців за всіма показниками змагальної діяльності в першій половині сутички.

Таким чином, більшість фінальних сутичок завершилися достроково. Повний час сутички - 2 хв. - боролися представники тільки 3 вагових категорій. Переможці фінальних сутичок постійно нарощували щільність атакуючих дій. На початку сутички вона склала 3,3, а наприкінці сутички - 4,2 атаки/хв. [11, с. 47].

На етапі спеціалізованої базової підготовки найбільшу увагу необхідно приділяти відточуванню індивідуальної техніки: удосконаленню коронних прийомів, атак у відповідь на атаку суперника, комбінацій прийомів. Боротьба (сутьки за завданнями) носять вже більш спрямований характер, моделюють елементи поєдинків і вирішують як завдання техніко-тактичної, так і фізичної підготовки.

Тривалість завдань повинна відповідати регламенту сутички та основним закономірностям виконання тактико-технічних дій (ТТД). Час боротьби від 10 до 20 с, кількість повторень від 4 до 10 і залежать від підготовленості борця дзюдоїста.

Для більш ефективного тренувального процесу було розроблено на основі отриманої інформації мезоцикл.

Отже, за допомогою складеного мезоциклу було проведено педагогічний експеримент з метою перевірки основних ідей роботи і порівняння розробленої методики підготовки спортсменів з традиційною. Всього в експерименті брало участь 20 борців: по 10 чоловік в експериментальній і контрольній групах. Експеримент проводився на базі ДЮСШ №2 м. Житомира.

РОЗДІЛ III. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА

ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Аналіз результатів дослідження

Проведені бесіди з тренерами і спортсменами дозволило уточнити структуру змагальної діяльності дзюдоїстів, технічний арсенал, ефективність і результативність атакуючих дій та ін.

Під час педагогічного експерименту досліджено технічна підготовленість дзюдоїстів і де їх підготовленість оцінено групою експертів (2 тренери України з дзюдо ДЮСШ №2).

Результати математичного аналізу дозволяють нам стверджувати, що за допомогою запропонованої методики вдалося значно поліпшити ефективність застосування кидків експериментальної групи.

ВИСНОВКИ

1. У результаті проведеного дослідження встановлено, що у літературі немає наукових досліджень з удосконалення технічно-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Крім того, дослідження вчених (Г.Н Арзютов, Г.С Туманян, В.С Дахновський, Б.Н Рукавицин та ін.) свідчать про уповільнення темпів оволодіння технікою рухів дзюдоїстів. Серед робіт, які дають характеристики змагальної діяльності, звертають на себе увагу роботи Ю.О. Моргунова (1984). Дані дослідження й методики можна використовувати у практичній діяльності єдиноборців.

2. Багаторічна підготовка в дзюдо поділяється на п'ять етапів: Перший - посвячення в дзюдо (етап початкової підготовки): групи початкової підготовки 1-2 років навчання, вік учнів 8-10 років. Другий - загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки): навчально-тренувальні групи 3-6 років навчання, вік учнів - 10-13 років. Третій - індивідуального удосконалення (етап спеціалізованої базової підготовки): групи спортивного удосконалення 7-10 років навчання, вік учнів 13-17 років. Четвертий - вищої спортивної майстерності (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей): групи вищої спортивної майстерності, вік спортсменів - старші 16 років (для дівчат - 14). П'ятий - етап збереження рівня спортивних досягнень.

3. У процесі навчання боротьбі дзюдо виділяють базові й додаткові рухи. До базового ставляться рухи й дії, що становлять основу технічної оснащеності борця. Освоєння базових рухів є обов'язковою умовою. Додаткові рухи й дії - це елементи окремих дій і варіанти базових рухів, характерні для конкретного спортсмена у зв'язку з їхніми індивідуальними особливостями. Додаткові рухи й дії формують індивідуальний стиль боротьби. У результаті проведеного дослідження у представників контрольної групи знизилася активність ведення сутички, про що свідчить достовірне зниження кількості реальних атак і збільшення інтервалу атаки ($p < 0,05$). На тлі збільшення кількості оцінених атак ($p < 0,05$) і підвищення ефективності атаки ($p < 0,05$). У контрольній групі

за даними показниками відбулися позитивні зміни, проте вони виявилися недостовірними ($p > 0,05$), показник активності, хоча і недостовірно, підвищився. До експерименту було значення 1,9, а після експерименту - 2,2 при $p > 0,05$. Така тенденція до незначного збільшення обумовлена ще і тим, що спортсмени експериментальної групи частіше вигравали у дзюдоїстів контрольної групи в кінці експерименту в порівнянні з його початком.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авдеев Ю.В., Воробьев В.А., Тараканов Б.И. Структура и динамика спортивно-технических показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов-юниоров вольного стиля // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры и докторантуры. - Вып. 13. - СПб.: СПбГАФКим. П.Ф. Лесгафта, 2004. - С. 92-103.
2. Авдеев Ю.В., Воробьев В.А., Тараканов Б.И., Неробеев Н.Ю. Сравнительный анализ особенностей соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов вольного стиля разного пола // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 6 (52). - С. 6-9.
3. Адам М. Технично-тактична підготовка дзюдоїстів і шляхи її вдосконалення. Автореферат дисертації на здобуття вченого ступеня канд.пед.наук. М., 1982.
4. Алексеенко Ю.Г. "Коронний прийом"/Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 1975.
5. Алиханов И.И. Биомеханические основы техники спортивной борьбы // Теория и практика физической культуры. - 1984. - № 12. - С. 8-10.
6. Алиханов И.И. Дидактичні основи навчання кидком в спортивній боротьбі/Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 1985.
7. Алиханов И.И. Приватні методики навчання складним прийомам/Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 1979.
8. Алиханов И.И. Про становлення техніко-тактичного майстерності/Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 1982.
9. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.
10. Ананченко К.В. Технично-тактическа підготовка дзюдоїстів високого класу на основі аналізу модельних характеристик: Дисс. ... канд.наук по физ.восп: 24.00.01/Ананченко Константин Владимирович. - Х., 2006. - 186 с.
11. Ананченко К.В. Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу

- модельних характеристик / К.В. Ананченко, В.В. Серeda // Теорія та методика фізичного виховання. - 2008. - № 8. - С. 47-49.
12. Арзютов Г. М. Зміст і послідовність навчання базової техніки дзюдо / Г. М. Арзютов // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /: Зб. наук. праць / За ред. Г.М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. - Випуск 6. - С. 11-15.
 13. Арзютов Г. М. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах / Г. М. Арзютов, П. М. Агєєв, С. В. Саєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт/: Проблеми формування й удосконалення спортивно- технічної майстерності 91 Зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. - Випуск 12. - С. 3-8
 14. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в дзюдо.-Лондон:Иппон Букс, 1995.- 58с.
 15. Арзютов Г.Н. Школа дзюдо: Украинская методика технической подготовки по поясам.-К.: Черныйпояс, 1997.-184с.
 16. Астахов А.М. Нове в методиці навчання техніці боротьби / Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 2001. С. 40-46.
 17. Бекас О., Паламарчук Ю. Процес удосконалення фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки//Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. - №. 2. - 2009. - С. 88-90.
 18. Бекетов В.А. На ковре-юныеборцы. - К.: Здоровья, 1990. - 160 с.
 19. Белоглазов С.А., Тараканов Б.И., Воробьев В.А. Структура соревновательныхпоединков спортсменов в женскойвольнойборьбе // Ученые записки университетаимени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - № 1 (23). - С. 76-82.
 20. Белоглазов С.А., Тараканов Б.И., Воробьев В.А., Аюпова Д.Х.

- Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в современной вольной борьбе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - № 2 (24). - С. 3-9.
21. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О. Кашуба. - К.: Науковий світ, 2001. - 201 с.
 22. Богдан І.Г., Дубовис М.С. Спортивна боротьба в школі: Посібник для вчителя. - К.: Радянська школа, 1990. - 108 с.
 23. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 224 с.
 24. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. - М.: АСТ; Астрель, 2003. - 259 с.
 25. Боротьба Кураш. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К. - 2012
 26. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. - К.: Олимпийская литература, 1996.- 176 с.
 27. Веритов А.И., Маликов Н.В. Повышение физической подготовленности дзюдоистов 13-17 лет на тапах специализированной базовой подготовки и подготовки к высшим спортивным достижениям средствами кардиотренировки // Вісник Запорізького національного університету. - 2014. - № 2. - С. 63-70.
 28. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
 29. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. - К.: Олімпійська література, 2003. - 656 с.
 30. Вільна боротьба (чоловіки, жінки). Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. - К. - 2012.
 31. Вільна боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл

- вищої спортивної майстерності. - К.: РНМК, 1999. - 90 с.
32. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный відбір. - М.: ФиС, 1983.
 33. Волков В.Л. Вольнаяборьба: комплекснаяоценкабазовойподготовленности. Состояниездоровья, физическаяподготовленность, функциональныевозможности, психофизиологическоесостояние. - К.: Нора-принт, 2000. - 64 с.
 34. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношескогоспорта: учебник для студентоввузовфиз. культуры и факультетовфизическоговоспитания ВУЗ / Л.В. Волков. - К.: Олимп. література, 2002. - 296 с.
 35. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. - К.: Вежа, 1997. 128 с.
 36. Гаврилюк И.О. Навчанні основ бойових мистецтв на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі: Навчально-методичний посібник. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015.-132 с.
 37. Губа ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ, Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализацияподготовкиюныхспортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 276 с.
 38. Дахновський В.С., Рукавіцин Б.М. Навчання та тренування дзюдоїстів. - Мінськ: "Полымя", 1989.
 39. Дементьев В. Л. Роль стандартних положень у формуванні комбінаційної боротьби лежачи в дзюдо і самбо/Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 1986.
 40. Дементьев В. Л., Малков О. б. Структуризація конфлікту поєдинку в спортивних єдиноборствах/Теорія і практика фізичної культури. - 1986. - № 10.
 41. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. - К.: Вища школа, 2001. - 238 с.
 42. Дзигаро Кано. Дзюдо кехон: пособие по дзюдо.-Токио, 1931.
 43. Дзюдо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. - К. - 2015.

44. Дзюдо кодза: Лекция по дзюдо. Т. 1-5.- Токио, 1955-56.
45. Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / сост. А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2009. - 96 с.
46. Долин А.А. Попов Г.В. КЭМПО: Традиции воинских искусств.-М.: Наука, 1990.
47. Дымов Я.М. От боли голос хрипнет. - К.: Логос, 2006. - 320 с.
48. Езан В.Г. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: Материалы международной электронной научной конференции. - Х.: ХГАДИ, 2005. - С. 124-127.
49. Ереги́на С.В.
Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. - М.: Эслан, 2005. - 144 с. 9. Ермаков С. С. Основы спортивного тренинга / С. С. Ермаков // Теорія та методика фізичного виховання. - 2010. - № 4. - С. 11-17.
50. Есі́нк Х.О. Дзюдо: підручник / Х.О. Есі́нк. - М.: Фізкультура і спорт, 2011. - 110 с.
51. Єдина спортивна класифікація України. - Київ, 2006. - С. 7-16; 28-30.
52. Жаров В.С. Класична боротьба. Посібник для інструкторів сільських колективів фізкультури. - К.: Здоров'я, 1968. - 94 с.
53. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. -3-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 200 с.
54. Зациорский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. - М.: ФиС, 1981.
55. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970.
56. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. - К.: Олімпійська література, 2008. - 208 с.
57. Иванов А.В. Проведение учебных тренировок студенток, занимающихся дзюдо: Метод. реком. - СПб: Образование, 1995. - 24 с.

58. Иванов А.В. Подготовка дзюдоистов на основе индивидуального учета циклических изменений работоспособности: Автореф. канд. дис. СПб, 1994. - 24 с.
59. Извеков В.В. Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе (на примере дзюдо): автореф. дис. . д-ра пед. наук / Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. - М., 2001. - 46 с.
60. Каваиси Микonosукэ (7 кат дзюдо). - Нью-Йорк, 1957.
61. Каледин СВ., Дьячков В.М. Проблемы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.
62. Калмиків С. В. Питання підготовки юних борців 8 - 10 років / Спортивна боротьба. М.: ФиС, 1975.
63. Каплин В. Н. Підсумки підготовки і виступу дзюдоїстів Росії в Чемпіонаті Європи 1997 року. - М.: РГАФК, 1997.
64. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.
65. Кобелев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М. Борьба дзюдо. - М.: ФиС, 1987.
66. Коблев Я.К., Письменский И.А., Черминт К.Д. Підготовка дзюдоїстів. - Майкоп, 1990.
67. Коблев Я.К., Рубанов М. Н., Черминт К.Д. Практико-технічна підготовленість дзюдоїстів/Спортивна боротьба. - М.: 1979.
68. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Письменский И.А., Волков Е.В. Базова техніка дзюдо в стійці. - Майкоп, 1995.
69. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Рубанов М. Н. Боротьба дзюдо. Майкоп, 1985.
70. Коблев Я.К., Черминт К.Д., Рубанов М. Н., Невзоров В. М., Дутов В. С. Методика подолання асиметрії технічної підготовленості дзюдоїстів/Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 1983.
71. Коджаспиров Ю.Г. Нове в методиці початкового навчання юних борців/Спортивна боротьба. М.: ФиС, 1982.
72. Кожарский ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ, Сорокин Н.Н.

- Техника классической борьбы. - М.: ФиС, 1978.
73. Колупов Ю.И., Рудницкий В. И. Особливості підготовки молодих борців/ Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 1980.
 74. Крестовников А.Н. очерки по физиологии физических упражнений. - М.: ФиС, 1951.
 75. Кутек Т. Б., Кучерук В. А. Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів//Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. Житомирський державний університет імені Івана Франка. - 2014. - С. 61-65.
 76. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. - 4-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2008. - 244 с.
 77. Латышев С. Борьба в партере. Научно-методические основы совершенствования специальной силовой подготовки в партере борцов вольного стиля: Метод. рекомендации-Донецк: ДГУЭТ им. М. Туган-Барановского, 2003. - 60 с.
 78. Лахно Д. Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі розвитку загальних фізичних здібностей дзюдоїстів на спеціалізованому етапі базової підготовки//Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2007. - № 3. - С. 11-14.
 79. Малинский И.И. Индивидуализация функциональной подготовленности борцов: Метод. рекомендации. - К.: Науковий світ, 2001. - 49 с.
 80. Малинский И.И. Функциональная подготовленность борцов: Метод. рекомендации. - К.: Науковий світ, 2001. - 43 с.
 81. Малков О. б., Дементьев В. М. Навчання тренерів по самбо технології моделювання конфліктної взаємодії/ Актуальні проблеми спортивної боротьби. - М.: РГАФК, 1998.
 82. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоистов различной квалификации. -

- СПб: Изд-во СПб университета, 1993. - 180 с.
83. Манолаки В.Г. Педагогический контроль за уровнем подготовленности дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. . канд. пед. наук / Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. - Л., 1990. - 24 с.
 84. Маркиянов О. А. Система змагань і технічна майстерність борців/ Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 1978.
 85. Матвеев Л.П. Основы загальної теорії та системи підготовки дзюдоїстів. - Київ: Олімпійська література, 2000. - 384 с.
 86. Матвеев Л.П. Основы спортивного тренування. Навчальний посібник для ИФК. - М.: ФиС, 1977.
 87. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 319 с.
 88. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 1971
 89. Матвеев Л.П. Планування і побудова спортивного тренування. - М.:, ГЦОЛИФК, 1972.
 90. Матвеев С, Волощук Я., Борьба дзюдо .- К.: Здоровье, 1974.
 91. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. - М.: Инфра-М, 2011. - 292 с.
 92. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, женской и пляжной / Пер. Л. Куракина; ред. Н. Журули. - Лозанна, 2005. - 80 с.
 93. Меньшикова Н.К. Дзюдо і методика її викладання: підручник / Меньшикова Н.К. - СПб.: РПУ ім. А.І. Герцена, 2008. - 463 с.
 94. Миндиашвили Д.Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов (теория и практика): автореф. дис. . д-ра пед. наук / С-ПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1996. - 35 с.
 95. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Вольная борьба. История, события, люди. Монография. М.: Советский спорт, 2007. - 360 с.
 96. Мифунэ кудло. До то дзюцу: Путь и искусство борьбы. - Токио, 1956.

97. Моргунов Ю.Д., Харламов В. І., Юсупов Х.М. Вдосконалення технічної майстерності в боротьбі дзюдо з урахуванням пропорцій тіла спортсменів/ Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 1975.
98. Набатникова М. Я., Граевская Н.Д. Перспективне планування спортивного тренування. - М.: ФиС, 1961.
99. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов.- М.: ФиС, 1982.
100. Нелюбин В.В., Карелин А.А. Этапные изменения правил соревнований и их влияние на различные методические аспекты подготовки борцов // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры. - Вып. 11. - С. 142-146.
101. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: [монография] / Никитушкин В.Г. - М.: Физ. Культура, 2010. - 240 с.
102. Новиков А.А., Смоляр С. Н. Шляхи підвищення ефективності учбово-тренувального процесу в класичній боротьбі/ Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 1983.
103. Огрядних Г. М. Облік і планування учбово-тренувального процесу в спортивній боротьбі. - Омськ, 1978.
104. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки.- М.: ФиС, 1970.
105. Ольшевский З. Утримування і послідовність викладання базової техніки на тренерському факультеті інституту фізичної культури в Польській Народній Республіці. Автореферат дисертації на здобуття вченого ступеня канд.пед.наук. - М.: ГЦОЛИФК, 1986.
106. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Під загальною редакцією Набатниковой М. Л. - М.: ФиС, 1982.
107. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо.-Пермль: Урал-пресс, 1993.
108. Петров Р. Дидактичні проблеми підготовки тренерів по боротьбі/ Актуальні проблеми спортивної боротьби. - М.: РГАФК, 1998.
109. Пижов В. В., Портах В. С. Використання прийомів безпосередньої дії при навчанні техніці прийомів/ Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 1981.

110. Письменский И.А. Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- М.: ФиС, 1982.
111. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. - Л.: Тріада плюс, 2008. - 862 с.
112. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986.
113. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учеб. для тренера высш. квалиф.] / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
114. Платонов В.Н., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. - К.: Олимпийская литература, 1995. - 320 с.
115. Преображенский С. А. Коли припиняти вдосконалення прийому?/ Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 1984.
116. Приймаков А.А., Коленков А.В., Данько Т.Г., Осипенко А.А. Текущий и оперативный контроль функциональной подготовленности борцов высшей квалификации на предсоревновательном этапе подготовки // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: Материалы международной электронной научной конференции. - Х.: ХГАДИ, 2005. - С. 274-278.
117. Психолого-педагогічні засоби й методи передзмагальної підготовки спортсменів Методичні вказівки до виконання практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії)/ Уклад. Ключко В.М., Повіткін С.В. - Харків: ХНАМГ, 2009. - 64 с.
118. Ратов И.П., Попов Г.И., Логинов А.А., Шмонин Б.В. Биомеханические технологии подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 120 с.

119. Рублевский В. Е., Кузьменко Ю.Д., Ахмедов А.И. Методика навчання підлітків техніці спортивної боротьби/ Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 1979.
120. Руденко Р.Є. Спортивний масаж. - Л.: Ліга-Прес, 1997. - 105 с.
121. Рыженко О.В. Особенности развития женской вольной борьбы в Красноярском крае: Дисс. . канд. пед. наук: 13.00.04 Красноярск, 2000. - 144 с.
122. Рындин А.В. О специальных координационных способностях дзюдоистов//Научный часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск. - 2014. №2 (43). С. 94-98.
123. Свищев И.Д. Аналіз тактико-технічних дій дзюдоїстів/ Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 1975.
124. Свищев И.Д. Дзюдо: Навчальний посібник для спортивних шкіл. - М.: РГАФК, 1999.
125. Свищев И.Д. Результативність атакуючих дій дзюдоїстів і дзюдоисток на Кубку Світу 1998 року. - М.: РГАФК, 1999.
126. Сердюк В. П., Юшков О. П. Про методику початкового навчання техніці вільної боротьби/ Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 1976.
127. Соловей А.В. Силовая подготовка дзюдоистов на етапі спеціалізованої базової підготовки // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. - Львів, 2001. - Вип. 5 - С.387-390.
128. Соловей А.В. Склад технічних дій в боротьбі дзюдо на сучасному етапі її розвитку // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. - Львів, 2000. - Вип. 4 - С.239-241.
129. Соловей А.В. Швидкоісно - силовая подготовка дзюдоистов // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. - Львів, 1999. - Вип. 3. - С.266-268.
130. Соловей А.В., Арзютов Г.М. Школа дзюдо. Українська методика технічної підготовки за поясами. Книга - 3. Синій пояс - Коричневий пояс. - К.: НПУ

- ім. М.П. Драгоманова, 2001. - 38 с.
131. Соловей А.В., Мартин В.Д. Аналіз змагальних технічних дій дзюдоїстів вищої кваліфікації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць: за ред. С.С. Єрмакова. - Харків, 2001. - №18 - С.47-50.
 132. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.П. Купцова. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 424 с.
 133. Стельмах Ю.Ю., Кухтій С.Я. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ // Спортивна наука України: Електронне наукове фахове видання. - 2007. - № 3 (12). - С. 10-13.
 134. Столов И.И., Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2007. - 140 с.
 135. Тараканов Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 6. - С. 12-15.
 136. Тараканов Б.И. Перспективы совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов в государственных образовательных учреждениях физической культуры: материалы Всерос. науч. конф. - М., 2004. - С. 79-84.
 137. Тараканов Б.И. Приоритетные научные направления совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 9. - С. 93-96.
 138. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: Спорт АкадемПресс, 2001. - 480 с.
 139. Тишин Н.П., Бекентов В. А. Управління процесом спортивного вдосконалення юних борців/ Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 1979.

140. Торопин Г. І. Щоб залишитися найсильнішими (Проблеми підготовки резервів)/ Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 1984.
141. Тотоонти И. 100 лет вольной борьбе. - Владикавказ: ОЛИМП, 2005. - 200 с.
142. Туманян Г. С. Наукові основи планування підготовки борців. - М.: ГЦОЛИФК, 1982.
143. Туманян Г. С. Спортивна боротьба: відбір і планування. - М.: ФиС, 1984.
144. Туманян Г. С., Свищев И.Д. Програма по дзюдо для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ. - М.: ФиС, 1977.
145. Туманян Г.С. и соавторы. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. - М.: Советский спорт, 2000-2002. - Библиотечка единоборца в 25-ти брошурах.
146. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 1: Пропедевтика: Учебное пособие: В 4 кн. - М.: Советский спорт, 1997. - 285 с.
147. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 2: Кинезиология и психология: Учебное пособие: В 4 кн. - М.: Советский спорт, 1998. - 279 с.
148. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 3: Методика подготовки: Учебное пособие: В 4 кн. - М.: Советский спорт, 1998. - 398 с.
149. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 4: Планирование и контроль: Учебное пособие: В 4 кн. - М.: Советский спорт, 2000. - 383 с.
150. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. - М.: Академия, 2006. - 592 с.
151. Угольникова О.А. Содержание физической и функциональной подготовки женщин борцов вольного стиля в годичном тренировочном цикле: автореф. дис. . канд. пед. наук / С-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2004. - 23 с.
152. Уильяме М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. - К.:

- Олимпийская литература, 1997. - 256 с.
153. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Г. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 432 с.
 154. Филин В. П. Теорія і методика юнацького спорту/ Навчальний посібник для ИФК. - М.: ФиС, 1987.
 155. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи // Кутек Т. Б., Кучерук В. А. Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів. - 2014. - С. 61-65.
 156. Чермит К.Д. Симметрия-ассиметрия в спорте. - М.: ФиС, 1992.
 157. Чернишенко Ю.К., Пілюк М.М., Баландін В.А. Методика тренування юних дзюдоїстів на етапах початкової та спеціалізованої підготовки. - Краснодар: КДФК, 2009. - 123 с.
 158. Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учебное пособие. - К.: Европейский университет, 2003. - 216 с.
 159. Чумаків Е.М., Іонів С. Ф. Про систематизацію понять і послідовності вивчення техніки боротьби самбо/ Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 1978.
 160. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами единоборств. Методичні рекомендації. - Тернопіль: ТИПУ ім. В. Гнатюка, 2006. - 44 с.
 161. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. - М.: Высшая школа, 1997. - 189 с.
 162. Шахмурадов Ю.А. Методика навчання спортивній боротьбі/ Актуальні проблеми спортивної боротьби. - М.: 1998.
 163. Шахмурадов Ю.А. Методика навчання спортивній боротьбі/ Актуальні проблеми спортивної боротьби / Шахмурадов Ю.А. // - М.: 2008. - 156 с.
 164. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы багаторічної технико-тактической подготовки борцов. Автореферат дисертації на здобуття вченого ступеня доктора пед.наук. - М.: РГАФК, 1999.

165. Шахмурадов Ю.А., Бардамов Г. Би., Дементьев В. Л. Початкова техніко-тактическа підготовка у дзюдо. Методичні розробки. - М.: ГЦОЛИФК, 1992.
166. Шлеміна А.М. Юний дзюдоїст. - М.: ФиС, 2003. - 254 с.
167. Шулика Ю. А. Дзюдо. Базова техніко-тактическа підготовка для починаючих / Ю. А. Шулика и др. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 543 с.
168. Юшков О. П. Початкове навчання у дзюдо/ Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 1982.
169. Юшков О. П. Система підготовки резерву по спортивній боротьбі/ Міжнародна конференція "Боротьба серед дітей і молоді". - М.: 1998.