МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Факультет магістратури, заочного навчання та підвищення кваліфікації
Кафедра одноборств

Ломізов Віктор Михайлович

НАВЧАННЯ ОСНОВАМ ТЕХНІКИ ТА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ 6-7 РОКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ВПРАВ З ФІТБОЛАМИ

Кваліфікаційна робота

освітній рівень — ІІ магістерський

галузь знань — 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність — 017 «Фізична культура і спорт»

Спеціалізація — єдиноборства

освітня програма — «Тренувальна діяльність в обраному виді спорту»

Науковий керівник: Бойченко Наталя Валентинівна, к.фіз.вих, доцент

Харків – 2024

АНОТАЦІЯ

кваліфікаційної роботи

Ломізова Віктора Михайловича

«Навчання основам техніки та розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів 6-7 років за допомогою вправ з фітболами»

Актуальність дослідження. Для досягнення запланованого результату в дзюдо необхідно не тільки досконало володіти основами техніки, але й вміти підтримувати стійке положення тіла під час атаки суперника, вміти вивести його з рівноваги для проведення ефективного прийому. Це можливо реалізувати при певному розвитку координаційних здібностей дзюдїстів. Координаційні здібності розглядаються як комплексна, інтегральна властивість організму, в основі якої лежать здібності: до орієнтації в просторі і часі; до диференціювання (розрізнення) динамічних зусиль. Дуже важливо, що при виконанні окремих прийомів в дзюдо необхідно вміти утримувати стійке положення. Здатність до підтримки ефективної пози, утримання стійкості в дзюдо є провідним видом координаційних здібностей і визначається рядом специфічних факторів. Дзюдо це величина площі опори, величина механічного впливу з боку суперника, вміння своєчасно міняти позу відповідно площі опори, центру ваги. Спираючись на вищевикладене, дослідження даного питання є досить актуальним напрямком.

Аналізуючи вищеописане, особливого значення набуває вибір спрямованості педагогічних впливів і підбору засобів тренування. Аналіз літературних джерел дозволив виявити та систематизувати засоби для навчання основам техніки та розвитку координаційних здібностей із застосуванням фітболів, сучасного на даний момент напряму підготовки. В результаті аналізу літературних джерел було виявлено, що в даний час існує недостатня наукова обґрунтованість спрямованості педагогічних впливів при навчання основам техніки та розвитку координаційних здібностей в дзюдо; необхідний підбір ефективних засобів і методів тренування для навчання основам техніки та

розвитку координаційних здібностей у дзюдоїстів, що займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах; відсутня наукове та методичне забезпечення тренерів-викладачів з дзюдо, що відображає засоби навчання основам техніки та розвитку координаційних здібностей у дзюдоїстів.

Мета дослідження: підвищити ефективність навчання основам техніки та розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів 6-7 років за допомогою вправ з фітболами.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз літературних джерел, щодо особливостей навчання основам техніки та розвитку координаційних здібностей в дзюдо.

2. Здійснити підбір засобів з фітболами, спрямованих на навчання основам техніки та розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів 6-7 років.

3. Експериментально перевірити вплив засобів з фітболами на якість навчання основам техніки та розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів 6-7 років.

Матеріал і методи дослідження. В роботі використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; бесіди з тренерами-викладачами з дзюдо; педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

Для дослідження впливу запропонованих засобів на показники нормативної техніки та координаційних здібностей у дзюдоїстів 6-7 років був проведений педагогічний експеримент на базі КДЮСШ №2 м. Харкова з листопада 2022 по травень 2023 року. На початку дослідження було створено дві групи дзюдоїстів: контрольна – 10 осіб, експериментальна – 10 осіб.

Методичною основою проведення навчально-тренувальних занять у дзюдоїстів контрольної та експериментальної групи була «Навчальна програма з дзюдо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих ДЮСШ олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (спортивні інтернати)». Відмінною

особливістю проведення навчально-тренувального процесу в експериментальній групі було застосування вправ із фітболами спрямованих на вивчення основ техніки та розвиток координаційних здібностей.

Результати. У результаті аналізу літературних джерел, бесід з фахівцями був визначений сучасний стан питання особливостей навчання основам техніки та розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів 6-7 років.

Розглядаючи результати оцінок експертів при виконанні перекидів наприкінці педагогічного експерименту було встановлено, що у спортсменів обох груп підвищились бали за виконання, але у дзюдоїстів експериментальної групи вони мають статистично достовірне підвищення, а у спортсменів контрольної статистично достовірно покращились бали за виконання перекиду вперед та через праве плече. Це пов'язано з тим, що в тренувальному процесі дзюдоїстів контрольної групи акцент робився на виконання перекиду вперед та виконанню технічних дій (кидків) в класичну праву сторону. В тренувальному процесі експериментальної групи робився акцент на виконання технічних дій в обидві сторони та виконання перекидів із застосуванням фітболів. Так, найвищі бали було отримано за виконання перекиду через праве ($t=3,04$; $p<0,05$) та ліве плече ($t=3,59$; $p<0,05$).

При виконанні технічних дій наприкінці педагогічного експерименту встановлено, що у спортсменів обох груп підвищились бали за виконання нормативів. У дзюдоїстів експериментальної групи показники мають статистично достовірне підвищення, у спортсменів контрольної статистично достовірно покращились бали за виконання самостраховки назад ($t=2,86$; $p<0,05$), виведення з рівноваги назад ($t=3,16$; $p<0,05$), назад-вліво ($t=2,54$; $p<0,05$) та назад-вправо ($t=2,39$; $p<0,05$). Це можна пов'язати з тим, що виведення з рівноваги назад менш складна за структурою технічна дія, ніж виведення з рівноваги вперед. Підтвердженням цього є статистично достовірне покращення балів за виконання кидку задня підніжка, який виконується назад. У дзюдоїстів експериментальної групи найбільш достовірно покращились бали за виконання самостраховки на правий ($t=3,90$; $p<0,05$) та лівий бік ($t=3,38$;

$p<0,05$), виведення з рівноваги вперед ($t=3,21$; $p<0,05$), вперед-вліво ($t=3,21$; $p<0,05$) та вперед-вправо ($t=3,63$; $p<0,05$). Можна зробити висновок, що запропоновані засоби дозволяють покращити ефективність навчання таких складних технічних дій як виведення з рівноваги вперед та вперед-всторони.

Порівнюючи результати виконання нормативних технічних дій між дзюдоїстами контрольної та експериментальної груп наприкінці педагогічного експерименту встановлено статистично достовірну різницю в показниках виконання самостраховки на правий ($t=2,39$; $p<0,05$) та лівий бік ($t=2,63$; $p<0,05$), виведення з рівноваги вперед ($t=2,59$; $p<0,05$), вперед-вліво ($t=2,63$; $p<0,05$) та вперед-вправо ($t=2,38$; $p<0,05$). Дані також підтверджують ефективність запропонованих засобів при навчанні складних технічних дій.

Порівнюючи результати виконання кидків спортсменів контрольної та експериментальної груп наприкінці педагогічного експерименту встановлено статистичне підвищення балів за виконання кидку задня підніжка як у спортсменів контрольної ($t=2,46$; $p<0,05$), так і експериментальної груп ($t=4,23$; $p<0,05$), що підтверджує ефективність засобів обох груп. Порівнюючи бали між дзюдоїстами контрольної та експериментальної груп також встановлено статистично достовірну різницю ($t=3,20$; $p<0,05$), що вказує на більшу ефективність засобів спортсменів експериментальної групи. При виконанні кидку через стегно наприкінці педагогічного експерименту спостерігається статистичне підвищення балів за виконання кидку у спортсменів експериментальної групи ($t=4,16$; $p<0,05$), у дзюдоїстів контрольної групи цей показник підвищився, але не має статистично достовірної різниці у порівнянні з початком експерименту ($t=1,80$; $p>0,05$). Порівнюючи бали між дзюдоїстами контрольної та експериментальної груп також встановлено статистично достовірну різницю ($t=3,05$; $p<0,05$), що вказує на більшу ефективність засобів спортсменів експериментальної групи, які покращили показники пов’язані з виконанням технічних дій вперед, таких як виведення з рівноваги та кидок через стегно.

Аналіз рівня розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів контрольної та експериментальної груп наприкінці педагогічного експерименту виявив статистично достовірне покращення всіх показників у спортсменів експериментальної групи. У дзюдоїстів контрольної групи статистично достовірно покращився показник тесту «Три перекиди вперед-три перекиди назад» ($t=3,32$; $p<0,05$). Порівнюючи показники контрольної та експериментальної груп між собою встановлено статистично достовірна різниця в показниках проба Ромберга ($t=2,89$; $p<0,05$) та стрибків з обертами ($t=2,39$; $p<0,05$), що характеризують рівень статичної та динамічної рівноваги.

Висновки. Експериментально встановлено, що за допомогою запропонованих засобів можна ефективно навчати таким складним технічним діям, самостраховка на правий та лівий бік, виведення з рівноваги вперед, вперед-всторони, кидок задня підніжка, кидок через стегно, розвивати статичну та динамічну рівновагу, також вони дозволять покращити виконання технічних дій в обидві сторони.

Ключові слова: дзюдо, фітболи, засоби, техніка, координаційні здібності, метод експертних оцінок, показники.

ANNOTATION

qualification work

Lomizov Victor Mikhailovich

«Teaching the basics of technique and development of coordination abilities of judoists of 6-7 years old by means of exercises with fitballs»

Relevance of research. In order to achieve the planned result in judo, it is necessary not only to perfectly master the basics of the technique, but also to be able to maintain a stable body position during an opponent's attack, to be able to throw him off balance for an effective hold. This can be realized with a certain development of judoka's coordination abilities. Coordination abilities are considered as a complex, integral property of the organism, which is based on the abilities: to orientation in space and time; to differentiation (distinction) of dynamic forces. It is very important that when performing certain judo techniques, one must be able to maintain a stable position. The ability to maintain an effective posture and stability in judo is a leading type of coordination ability and is determined by a number of specific factors. Judo is the size of the support area, the size of the mechanical impact from the opponent, the ability to change the posture in a timely manner in accordance with the support area, the center of gravity. Based on the foregoing, the study of this issue is quite relevant.

Analyzing the above, the choice of the direction of pedagogical influences and the selection of training means is of particular importance. The analysis of literary sources allowed to reveal and systematize means for teaching the basics of technique and development of coordination abilities with the use of fitballs, which is a modern direction of training at the moment. As a result of the analysis of literature sources it was found that at present there is insufficient scientific validity of the direction of pedagogical influences in teaching the basics of technique and development of coordination abilities in judo; it is necessary to select effective means and methods of training for teaching the basics of technique and development of coordination abilities in judokas engaged in children's and youth

sports schools; there is no scientific and methodological support of judo coaches-teachers, reflecting the means of teaching the basics of technique and development of coordination abilities in judo.

The purpose of the study: to increase the effectiveness of teaching the basics of technique and development of coordination abilities of judo players aged 6-7 years using fitball exercises.

The tasks of the research:

1. To analyze the literature on the peculiarities of teaching the basics of technique and the development of coordination abilities in judo.

2. To carry out a selection of means with ftballs directed on training of the basics of technique and development of coordination abilities of judokas of 6-7 years old.

3. To check experimentally the influence of means with softballs on quality of training of the basics of technique and development of coordination abilities of judokas of 6-7 years old.

Material and methods of the research. The following research methods were used in the study: theoretical analysis and generalization of literary sources; interviews with judo coaches and teachers; pedagogical observation of the educational and training process; pedagogical experiment; pedagogical testing; method of expert assessments; methods of mathematical statistics.

To study the influence of the proposed means on the indicators of normative technique and coordination abilities in judokas of 6-7 years old, a pedagogical experiment was conducted on the basis of the Children and Youth Sports School №2 in Kharkiv. Kharkiv from November 2022 to May 2023. At the beginning of the research two groups of judokas were created: control - 10 persons, experimental - 10 persons.

The methodological basis for conducting training sessions for judokas of the control and experimental groups was the «Judo Curriculum for Children and Youth Sports Schools, Specialized Children and Youth Sports Schools of the Olympic Reserve, Schools of Higher Sportsmanship and Specialized Sports Educational

Institutions (Sports Boarding Schools)». A distinctive feature of the educational and training process in the experimental group was the use of exercises with fitballs aimed at learning the basics of technique and developing coordination abilities.

Results. As a result of the analysis of literary sources, conversations with specialists the current state of the issue of peculiarities of teaching the basics of technique and development of coordination abilities of judokas of 6-7 years old was determined.

Considering the results of experts' assessments when performing flips at the end of the pedagogical experiment it was found that sportsmen of both groups increased their scores for performance, but the judokas of the experimental group have a statistically significant increase, and the sportsmen of the control group statistically significantly improved their scores for performing a forward and over the right shoulder. This is connected with the fact that in the training process of judokas of the control group the emphasis was placed on the performance of a forward roll and the performance of technical actions (throws) in the classical right side. In the training process of the experimental group the emphasis was placed on the performance of technical actions in both directions and the performance of rolls with the use of fitballs. Thus, the highest scores were received for the performance of a flip over the right ($t=3,04$; $p<0,05$) and left shoulder ($t=3,59$; $p<0,05$).

When performing technical actions at the end of the pedagogical experiment it was found that sportsmen of both groups increased their scores for the performance of standards. Judokas of the experimental group have statistically significant increase, sportsmen of the control group statistically significantly improved scores for the performance of self-insurance backwards ($t=2,86$; $p<0,05$), backward off-balance ($t=3,16$; $p<0,05$), backward-left ($t=2,54$; $p<0,05$) and backward-right ($t=2,39$; $p<0,05$). This can be attributed to the fact that the backward off-balance is a less complex technical action than the forward off-balance. This is confirmed by a statistically significant improvement of scores for the back foot throw performed backwards. The judokas of the experimental group

improved the most significantly the scores for the performance of self-insurance on the right (t=3,90; p<0,05) and left side (t=3,38; p<0,05), bringing out of balance forward (t=3,21; p<0,05), forward-left (t=3,21; p<0,05) and forward-right (t=3,63; p<0,05). It can be concluded that the proposed means allow to improve the efficiency of teaching such complex technical actions as forward and forward-side off-balance.

Comparing the results of performance of normative technical actions between judokas of the control and experimental groups at the end of the pedagogical experiment the statistically significant difference in indicators of performance of self-insurance on the right (t=2,39; p<0,05) and left side (t=2,63; p<0,05), forward off-balance (t=2,59; p<0,05), forward-left (t=2,63; p<0,05) and forward-right (t=2,38; p<0,05). The data also confirm the effectiveness of the proposed tools in teaching complex technical actions.

Comparing the results of performance of throws of sportsmen of the control and experimental groups at the end of the pedagogical experiment the statistical increase of scores for performance of a throw of a back foot is established both in sportsmen of the control (t=2,46; p<0,05) and experimental groups (t=4,23; p<0,05) that confirms efficiency of means of both groups. When comparing the scores between judokas of the control and experimental groups, a statistically significant difference was also established (t=3.20; p<0.05), which indicates a greater effectiveness of the means of sportsmen of the experimental group. When performing a throw over the hip at the end of the pedagogical experiment there is a statistical increase of points for the performance of a throw in sportsmen of the experimental group (t=4,16; p<0,05), in judokas of the control group this index increased, but has no statistically significant difference in comparison with the beginning of the experiment (t=1,80; p>0,05). Comparing the scores between judokas of the control and experimental groups the statistically significant difference (t=3,05; p<0,05) was also established, that indicates the greater efficiency of means of sportsmen of the experimental group which improved

indicators connected with the performance of technical actions forward, such as unbalancing and throw over a hip.

The analysis of the level of development of coordination abilities of judokas of the control and experimental groups at the end of the pedagogical experiment revealed a statistically significant improvement of all indicators in the sportsmen of the experimental group. The statistically significant improvement of all indicators in sportsmen of the experimental group was revealed. The judokas of the control group statistically significantly improved the indicator of the test «Three forward flips-three backward flips» ($t=3,32$; $p<0,05$). Comparing indicators of the control and experimental groups with each other statistically significant difference in indicators of the Romberg test ($t=2,89$; $p<0,05$) and jumps with revolutions ($t=2,39$; $p<0,05$) characterizing the level of static and dynamic balance was established.

Conclusions. It is experimentally established that with the help of the offered means it is possible to teach effectively such difficult technical actions as self-insurance on the right and left side, dislocation from balance forward, forward-side, throw back foot, throw over a thigh, to develop static and dynamic balance, also they will allow to improve the performance of technical actions in both directions.

Keywords: judo, fitballs, means, technique, coordination abilities, method of expert evaluation, indicator

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєв А. Ф., Юхно Ю. О., Середа В. А., Перета В. С. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих ДЮСШ олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (спортивні інтернати). Київ. 2017. 180 с.

2. Ананченко К. В., Щербина Р. О. Розвиток рівноваги та координаційних здібностей юнаків 7-9 років у єдиноборствах. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. 2014. С. 14-16.

3. Арзютов Г. М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо). Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук. Київ. 2000.

4. Білоконь О. С. Розвиток координаційних здібностей в дзюдо на етапі початкової підготовки. Єдиноборства, (11). 2015. С. 12-17.

5. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Управління та контроль у тренувальному процесі борців. Київ. 2007. 50 с.

6. Бойченко Н. В. Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 1. 2019. С. 12-16.

7. Бойченко Н. В., Голуб О. І. Особливості розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків. Єдиноборства, 2015. № 11. С. 17-22.

8. Бойченко Н. В., Чоботько М. А. Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з фітболом. Єдиноборства № 3 (13). 2019. 13-20.

9. Бойченко Н. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків. Єдиноборства. 2019. (1 (11)). С. 15-23.

10. Бойчук Р. І. Теоретичне обґрунтування програми цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей учнів на уроках фізичної культури з елементами спортивних ігор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. (1). С. 7-11.

11. Бубка С. Н., Платонов В. М. Система олімпійської підготовки : основи менеджменту. Київ: Перша друкарня. 2018. 624 с.

12. Верітов О. І. Рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та спрямованість оздоровчо–корекційних заходів борців дзюдо 12–17 років. Вісник Запорізького національного університету.2012. № 3. С. 154–163.

13. Вільна боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. - К.: РНМК, 2009. - 90 с.

14. Вовканич А. С. Фізіологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Львів, 2014. 192 с.

15. Волков В. Л. Вільна боротьба: комплексна оцінка спеціальної підготовленості. К.: Нора-принт, 2010. 64 с.

16. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. К.: Олімпійська література. 2002. 294 с

17. Волков Л. В., Захарків С. Й., & Семенюшко О. І. Вікові особливості розвитку основних компонентів координаційної та спеціальної підготовленості підлітків і юнаків у процесі багаторічних занять вільною боротьбою. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 8 (102). 2018. С. 30-36.

18. Воробйов А. А., Куксов Р. С. Сучасні методичні підходи до викладання спортивної боротьби. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. 2019. С. 139-144

19. Востроκнутов Л. Д., Голенкова Ю. В., Русанов Р. О. Методика фізичної підготовки юних борців греко-римського стилю. Actual scientific research in the modern world. 2022. 9(89). С. 110-116.

20. Дзюдо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. 2015. с.119.

21. Дрюков О. Організаційно-управлінські аспекти вдосконалення олімпійської підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку України.

Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. №. 2. С. 14-19.

22. Дяченко А. А. Використання засобів фітбол-аеробіки у тренувальному процесі юних дзюдоїстів. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. Том 5. 2015. С. 52-55.

23. Захарків С. Й. Вікова динаміка взаємозвязку координаційних та спеціальних здібностей борців вільного стилю на різних етапах спортивної підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 3 К (110) 2019. С. 224-229.

24. Інформаційний веб-сайт дзюдо. - [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.judoinfo.com.

25. Клименко А. І. Координаційні здібності в структурі спеціальної рухової підготовленості єдиноборців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. № (3). 2010. С. 33-36.

26. Коваленко І. М. Застосування дзюдо в процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. 2014. 22-26.

27. Ковальов І. М., Савінов О. В. Моделювання технічної підготовки борців (на прикладі дзюдо). Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології. 2010. С. 70-75.

28. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. К., 2011. 224 с.

29. Круцевич Т. Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.:Олімп. Л-ра. 2011. 224с.

30. Курилюк І., Гах Р. Сучасні уявлення про структуру і методику розвитку координаційних здібностей борців вільного стилю. Інновації в освіті: реалії та перспективи розвитку, 2021. С. 309-311.

31. Лях М. В., Хоменко С. В. Боротьба самбо як засіб розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей студентів. Вісник

Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. №(1). 2016. С. 56-63.

32. Наумчук В. І. Педагогічна класифікація рухливих ігор. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 5. С. 35-41.

33. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського http ://nbuv.gov.ua/articles/khhpi/.

34. Оганов К. А., Бойченко Н. В., Таран Л. М. Особливості вдосконалення координаційних здібностей дзюдоїстів 16-17 років. Спорт та сучасне суспільство, 2021. С. 62-66.

35. Підкуйко А., Каленіченко О. Розвиток координаційних здібностей спортсменів-початківців 10-12 років. Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення. 74-79.

36. Платонов В М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2020. 704 с.

37. Платонов В. М., Булатова М. М. Координаційні здібності спортсмена і методика їх розвитку. Фізична підготовка спортсмена: навчальний посібник. К.: Олімпійська література. 1995. 238-259 с.

38. Саенко С. В. Біомеханічний аналіз статодинамічної стійкості тіла студентів НТУУ «КПІ», котрі займаються боротьбою на поясах Алиш., Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова] : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 10(51). 2014. С. 99-101.

39. Саєнко С. О., Бурла О. М. Розвиток і визначення координаційних здібностей юних борців. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. (129 (1)). 2015. С. 252-257.

40. Сайт міжнародної федерації дзюдо. - [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.ijf.org.

41. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська л-ра. 2001. 439 с.

42. Скрипка І., Ворона В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів 8-10 років з використанням спеціальних вправ та сучасних технологій. Єдиноборства. 2022. (3 (25)). С. 81-89.

43. Смірнова Е. О. Дитяча психологія: підручник для навчальних закладів. 3-є видання. 2009. С. 284

44. Сучасні наукові дослідження та передовий досвід вирішення проблем фізичного та психічного здоров'я школярів / [под ред. В.І. Усакова]. Краматорськ, 2006. 126 с.

45. Тивонюк С. Розвиток координаційних здібностей дітей 10-11 років на секційних заняттях з вільної боротьби. Студентський науковий вісник. Випуск № 31. 2013. с. 175-178.

46. Тропін Ю. М., Бойченко Н. В. Розвиток гнучкості у тренувальному процесі борців. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 2018, №1, С. 65-69.

47. Тропін Ю.М., Голоха В.Л., Романенко В.В., Шандригось В.І., Ференчук Б.М. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок в вільній боротьбі. Єдиноборства, 2022. №4(26), С. 75-87.

48. Тропін Ю. М., Панов П. П., Бєлобаба С. Б. Фізична підготовка борців. Єдиноборства. 2017. (3). С. 82-84.

49. Трояновська М. М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті. Фізичне виховання та спорт. 2012. С. 112-119.

50. Філіна В. А. Роль та значення секції дзюдо у фізичній підготовці школярів. Наука, освіта, технології і суспільство: актуальні проблеми теорії та практики. 2022. С. 64-65.

51. Філіна В.А. Особливості прояву координаційних здібностей під час проведення техніко-тактичних дій в дзюдо. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві. 2023. С. 166-168.

52. Центральна галузева бібліотека з фізичної культури і спорту http ://lib.sportedu.ua/.

53. Чайка І. Розвиток координаційних здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор. Студентський науковий вісник. 2015. №36. С. 153-157.

54. Чайківський В. Розвиток координаційних здібностей дітей 10-11 років на секційних заняттях з вільної боротьби. Студентський науковий вісник. Випуск № 36. 2015. с.178-185.

55. Чайківський В. Розвиток координаційних здібностей дітей 10-11 років на секційних заняттях з вільної боротьби. Студентський науковий вісник. 2015. N36. С.178-182.

56. Чоботько М. А., Чоботько І. І. Динаміка розвитку спритності дзюдоїстів на оздоровчо-спортивному етапі під впливом ігор з фітболами. Єдиноборства. 2020. С. 106-113.

57. Чоботько М.А., Чертов І.І., Бойченко Н.В., Зантарая Г.М., Чоботько І.І. Застосування вправ з фітболом при навчанні техніці кидків в дзюдо. «Единоборства». Вип. № 4 (14). 2019. С. 127-137.

58. Чупрун Н. (2010). Формування координаційних здібностей як педагогічна проблема в теорії та практиці фізичного виховання. Молода спортивна наука України. 2010. *2*. С. 277-281.

59. Шестопалов П. О., Рябуха О. І., Пелехатий Р. М. Спроба пошуків нових методичних підходів до тренувального процесу у спортивному дзюдо. Здоровий спосіб життя. 2006. Вип. 12. С. 77–81.

60. Platonov V.N. Physical qualities and physical training of an athlete. K .: Olympus. literature 2017. - pp. 358-389.

61. Zhumakulov Z.P. Education Technology of Primary Training Sport Wrestling. Eastern European Scientific Journal. 2017. № 5. pp. 29-35.

62. Jagiełło W. Przygotowanie fizyczne młodego sportowca. Biblioteka Trenera. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa. 2010. 203 s.