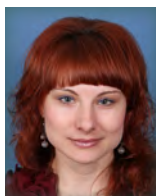


ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов, В. В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов / В. В. Кузнецов. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 198 с.
2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М. : Академия, 2003. – 464 с.
3. Семкин, А. А. Физиологические основы скоростно-силовых видов спорта : учеб. пособие / А. А. Семкин. – Минск : УФК, 1989. – 55 с.
4. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
5. Хасин, Л. А. Методические основы подготовки в легкоатлетических метаниях / Л. А. Хасин, [и др.] / ФГУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России». – М., 2008. – 92 с.
6. Нагорный, В. Э. О воспитании способности к развитию максимальных напряжений / В. Э. Нагорный, Н. А. Акимова // Теория и практика физической культуры. – 1963. – № 3. – С. 36–39.
7. Зацюрский, В. М. Перенос кумулятивного тренировочного эффекта в силовых упражнениях / В. М. Зацюрский, В. М. Райцин // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 6. – С. 8–13.
8. Бондарчук, А. П. Построение системы физической подготовки в скоростно-силовых видах легкой атлетики / А. П. Бондарчук. – Киев : Здоров'я, 1981. – 128 с.
9. Матвеев, Е. Н. Скоростно-силовая значимость в метаниях в связи с выбором тренировочных и контрольных отягощений / Е. Н. Матвеев, В. М. Зацюрский // Теория и практика физической культуры. – 1964. – № 8. – С. 24–28.
10. Бондарчук, А. П. Тренировка легкоатлета / А. П. Бондарчук. – Киев : Здоров'я, 1986. – 160 с.
11. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
12. Хилл, А. В. Механика мышечного сокращения. Старые и новые опыты / А. В. Хилл ; пер. с англ. Ю. А. Шаронова. – М. : Мир, 1972. – 183 с.
13. Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – Изд. 2-е, стереотип. – М. : Человек, 2002. – 221 с.
14. Попрцкий, В. С. Силовая и скоростно-силовая подготовка метателей молота высшей квалификации / В. С. Попрцкий // Веснік Мазыр. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна : навуковы часопіс. – 2014. – № 3 (44). – С. 79–83.

02.05.2018

УДК 796.853.23:796.034.6+796.015.134

**Дорошенко А.В.**

(Белорусско-Российский университет, Могилев)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

В статье представлен анализ соревновательной деятельности белорусских дзюдоистов с целью определения качества технических действий в поединках. Предложена методика по улучшению качества проводимых бросков. Даны практические рекомендации по ее использованию.

Ключевые слова: дзюдоист высокого класса; техническое мастерство.

TECHNICAL SKILLS IMPROVEMENT OF HIGHLY QUALIFIED JUDOISTS

The article presents the analysis of competitive activity of Belarusian judoists aimed to determine the quality of technical actions performance in competitive matches. A methodology of throws improvement is offered. Practical recommendations on its application are made.

Keywords: highly qualified judoist; technical skill.

Введение

Первостепенная значимость устранения проблем в единоборствах, связанных с совершенствованием технико-тактической подготовки, обусловлена тем, что соревновательная деятельность борцов высокого класса должна полностью соответствовать требованиям, предъявляемым к поединкам Международной федерацией дзюдо. Благодаря этому современные тенденции борьбы побуждают вести поединки с высокой интенсивностью и создают предпосылки для необходимости интенсификации

тренировочного процесса. Данное понятие интенсификации в учебно-тренировочном процессе дзюдо рассматривается как повышение напряженности тренировочной работы, а также ее эффективности посредством увеличения количества и мощности выполняемых технических действий за единицу времени. В связи с этим интенсификация представляется как сложное явление, включающее в себя различные стороны подготовки спортсменов.

Анализ научно-методической литературы показал, что изучению интенсификации и ее влиянию на





учебно-тренировочный процесс отводится должное внимание как зарубежными, так и отечественными специалистами. К примеру, интенсифицировать тренировочный процесс в баскетболе Е.Е. Яворская [1] предлагает посредством автоматизированной системы управления на основе использования средств тактической подготовки, которая благоприятно влияет на результативность в соревновательной деятельности. Ш.Р. Зайнуллин, З.М. Кузнецова, Ф.А. Шемуратов [2] при интенсификации физической и технико-тактической подготовки боксеров рекомендуют использовать безынерционные скоростно-силовые тренажеры линии «heuvus», которые способствуют повышению интенсивности двигательных действий в поединке.

В свою очередь, в единоборствах А.М. Шахлай [3, 4] в целях интенсификации тренировочного процесса предлагает увеличить напряженность тренировочной работы. Иными словами, он рекомендует применять различную нагрузку с большим объемом высокоинтенсивной работы на предсоревновательном этапе подготовки, так как этот этап является завершающим в приближении к высшей точке спортивной формы и эффективно влияет на спортивное мастерство борцов. А.В. Салугин [5] рекомендует последовательное увеличение интенсивности тренировочных нагрузок борцов с учетом возрастного и спортивного онтогенеза посредством интервального метода, поскольку он является ведущим среди всех методов тренировочной работы. Б.М. Вардиашвили [6] предлагает повышение интенсивности тренировочной нагрузки путем увеличения количества тренировочных схваток. По мнению А.И. Меньщикова [7], в подготовке высококвалифицированных борцов необходимо использовать интенсивные отягощения, способствующие значительной интенсификации тренировочного процесса. Вдобавок к этому основным фактором, обуславливающим эффективную систему подготовки дзюдоистов, Ч.Г. Иванков, А.В. Сафощин, Р.Г. Гасанов, М.К. Умаров [8] считают рационализацию техники атакующих действий, применяемую в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности борцов. Также Р.Г. Гасанов, Ч.Т. Иванков, А.В. Сафощин [9] в научных работах рекомендуют повышать интенсивность технико-тактической подготовки дзюдоистов посредством учета динамических ситуаций соревновательной деятельности. В целях использования рациональной техники в стремительно меняющихся условиях соревновательных поединков А.А. Клименко [10] при построении пространственно-смысловой модели технико-тактической подготовки в дзюдо предлагает концепцию освоения пространства деятельности юными дзюдоистами. Однако это обстоятельство определенным образом сказывается на качестве проведения техни-

ческих действий спортсменами в соревновательных поединках. Кроме того, большая часть дзюдоистов не обладает высочайшим качеством технической подготовленности, что отражается на результатах соревновательной деятельности. Это является следствием того, что на начальном этапе приобретения технических навыков из-за множества сбивающих факторов в структуре движений спортсмена появляются и закрепляются дефекты техники, препятствующие в дальнейшем успешному использованию имеющегося двигательного потенциала. Поэтому все дефекты техники зарождаются еще на самом начальном этапе обучения. Немаловажен тот факт, что ключевые технические ошибки зачастую прослеживаются совершенно на всех этапах профессионального становления борца и, следовательно, отрицательно влияют на структуру приема в соревновательных условиях [11]. Кроме того, ранее при анализе соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов Республики Беларусь и стран зарубежья было выявлено значительное отставание технической подготовки наших борцов от мировых лидеров [12, 13]. Это обстоятельство еще раз подчеркивает наличие технических ошибок на всех этапах профессионального становления дзюдоистов.

Таким образом, основываясь на вышеизложенном материале, целью нашей работы является совершенствование техники бросков квалифицированных дзюдоистов посредством интенсификации проведения технических действий в поединке.

Задачи:

1. Определить высокоамплитудные броски, получившие наибольшее количество оценок «Ваза-ари», применяемые дзюдоистами высокого класса в соревновательных поединках на чемпионатах Европы и чемпионатах мира в 2017 году.

2. Разработать методику (на основании установленных высокоамплитудных бросков) совершенствования технического мастерства квалифицированных дзюдоистов посредством интенсификации проведения технических действий в поединке.

Основная часть

Для получения объективных данных о значении атакующих технических действий в борьбе дзюдо и об их составе посредством анкетного опроса ряда специалистов (n 48) и анализа видеозаписей (n 108) с соревнований высокого ранга (ЧЕ и ЧМ за 2017 год) были выделены наиболее часто применяемые эффективные высокоамплитудные броски, которые по суммарному количеству проведенных технических действий, получивших оценки «Ваза-ари», превосходят другие приемы борьбы, представленные в таблице 1.

Таблица 1. – Результативные технические действия, выполняемые во время соревновательных поединков за 2017 г.

Приемы в положении стоя (нагэвадза)	Количество полученных оценок				
	Иппон	Ваза-ари	Приемы в борьбе лежа (катамэвадза)	Иппон	Ваза-ари
Боковая подсечка	7	29	Удержание сбоку с захватом одежды и руки	32	41
Задняя подножка	9	35	Удержание сбоку с захватом руки и головы	68	29
Бросок через бедро	21	44	Удержание со стороны головы с захватом рук и пояса	25	33
Бросок прогибом	12	30	–		
Сбивание назад через ногу	6	31			
Бросок через голову упором стопой	15	41	–		
Бросок через спину со стойки	21	38	–		
Бросок через плечи с колен	18	43	–		
Бросок подхватом.	19	37	–		
Количество примененных т/д в схватках	2724				
Всего оценок, среди приемов в «стойке»	456		Всего оценок, среди приемов в «партере»	228	

Следовательно, по большому количеству оценок «Ваза-ари» мы определили 5 высокоамплитудных и зрелищных бросков, соответствующих современным требованиям Международной федерации дзюдо, на основании которых будет происходить совершенствование качества исполнения технических действий в поединке дзюдоистов высокого класса:

- 1 – бросок через спину со стойки – 38 оценок «Ваза-ари»;
- 2 – бросок через бедро – 44 оценки «Ваза-ари»;
- 3 – бросок через плечи с колен – 43 оценки «Ваза-ари»;
- 4 – бросок через голову с упором стопой в живот – 41 оценка «Ваза-ари»;
- 5 – бросок подхватом – 37 оценок «Ваза-ари».

С целью повышения качества исполнения представленных выше бросков (чтобы в дальнейшем во время соревновательных поединков за счет использования данных технических действий спортсмены могли одерживать полную победу на татами, а не получать большое количество оценок «Ваза-ари») нами была разработана методика совершенствования качества проведения технических действий в поединке.

Для обоснования действенности методики на основании анкетного опроса и педагогического наблюдения было проведено предварительное педагогическое исследование тренировочной работы в поединках.

Для определения продолжительности тренировочной работы изучалось совершенствование качества бросков длительность в 30 минут, 40 минут, 50 минут и 60 минут. Наибольший эффект совершенствования качества проведения технических действий был получен при продолжительности тренировочной работы 50 минут. Тренировочная работа такой продолжительности осуществлялась в соответствии с рекомендованной интенсивностью. В связи с ограниченностью объема научной статьи более детально обосновать эффективность работы 50-минутного совершенствования технического действия не предоставляется возможным. Основная суть в том, что 30 и 40 минут недостаточно для совершенствования броска, а при более длительном времени тренировочной работы (60 минут) наблюдается нарушение координации движений, снижение психологической подготовки, потому что идет длительная работа на выполнение одного технического действия. Также из-за усталости и монотонности работы снижается эффективность выполнения технического приема. Поэтому наибольший эффект тренировочной работы по совершенствованию качества броска был достигнут при 50 минутах. Тренировочные задания по совершенствованию качества проведения технических действий давались на каждом учебном занятии. Проводился контроль временной точности выполнения бросков и фиксировалось количество технических бросков в каждом временном отрезке поединка, а также ЧСС – сразу и после восстановления через 1 минуту. Методы: повторный, интервальный. С целью измерения физиологической напряженности и интенсивности процессов организма фиксировался такой показатель, как ЧСС (частота сердечных сокращений). Для определения данного показателя применялся монитор сердечного ритма Polar S610i™, который определял значения ЧСС во время непосредственного выполнения тренировочных заданий. Используемый нами прибор имеет широкий спектр функций, с помощью которых происходит контроль и фиксирование интенсивности выполняемой работы. Фиксировались такие сведения, как: данные о пиковой (максимальной) и средней ЧСС рабочих промежутков времени; измерение максимального и среднего значения ЧСС на протяжении всей тренировочной работы исследуемого периода; максимальные, минимальные и средние значения ЧСС



интервалов повторной нагрузки; автоматическая фиксация ЧСС через каждые 5 секунд. Полученные сведения обрабатывались с помощью программного обеспечения Polar Precision Performance. Определялась продолжительность работы и восстановления, максимальная, минимальная и средняя ЧСС за период выполнения нагрузки, общее число сердечных ударов, ЧСС восстановления. На основании этого определялись интенсивность и объем нагрузки в тренировочной схватке. Проводилась оценка специальной выносливости путем выполнения спортсменами 3-минутного теста с бросками борцовского манекена. Известно, что высокий уровень специальной выносливости позволяет борцу в любой момент схватки изменять интенсивность работы, особенно когда арбитр намерен объявить предупреждение за пассивность.

В доказательство эффективности разработанной нами методики мы провели оценку качества выполняемых технических действий в начале и в конце микроциклов в поединках. Для этого мы использовали систему оценок и суммирования баллов за каждый элемент техники, представленную на сайте Белорусской федерации дзюдо [15]. Результаты оценки качества техники проведения броска через спину со стойки в начале и в конце микроцикла представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Оценка качества проведения броска через спину со стойки

Весовая категория спортсмена (кг)	Качество проводимых т/д в начале микроцикла (у. е.)	Качество проводимых т/д в конце микроцикла (у. е.)	Т-критерий достоверности различий (между началом и концом микроцикла)
60	6,1	8,0	t=10,4 P<0,05
66	6,9	9,2	
73	5,7	7,2	
81	7,0	9,4	
90	7,6	8,9	
100	6,3	8,0	
+100	5,9	7,5	

В данную таблицу внесены средние баллы, которые были получены спортсменами различных весовых категорий при оценке качества исполнения броска через спину со стойки во время тренировочных схваток в начале и в конце микроцикла. При определении достоверности различий мы сравнили табличное значение $t_{0,05} = 2,18$ с вычисленным t , которое в нашем случае равно $10,4$. И таким образом мы определили, что вычисленное t больше критического значения ($2,18$). Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными.

Также результаты оценки качества техники броска через бедро в начале и в конце микроцикла представлены в таблице 3.

Таблица 3. – Оценка качества проведения броска через бедро

Весовая категория спортсмена (кг)	Качество проводимых т/д в начале микроцикла (у. е.)	Качество проводимых т/д в конце микроцикла (у. е.)	Т-критерий достоверности различий (между началом и концом микроцикла)
60	5,2	7,6	t=10,2 P<0,05
66	6,7	8,7	
73	6,9	8,1	
81	6,9	8,9	
90	5,8	7,9	
100	6,3	7,7	
+100	5,4	7,0	

При определении достоверности различий мы сравнили табличное значение $t_{0,05} = 2,18$ с вычисленным t , которое в нашем случае равно $10,2$. И таким образом мы определили, что вычисленное t больше критического значения ($2,18$). Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными.

Далее результаты оценки качества техники броска через плечи с колен в начале и в конце микроцикла представлены в таблице 4.

Таблица 4. – Оценка качества проведения броска через плечи с колен

Весовая категория спортсмена (кг)	Качество проводимых т/д в начале микроцикла (у. е.)	Качество проводимых т/д в конце микроцикла (у. е.)	Т-критерий достоверности различий (между началом и концом микроцикла)
60	6,8	8,4	t=5,74 P<0,05
66	8,7	9,8	
73	7,3	8,8	
81	6,9	7,8	
90	6,2	8,0	
100	7,1	9,0	
+100	6,8	7,7	

При определении достоверности различий мы сравнили табличное значение $t_{0,05} = 2,18$ с вычисленным t , которое в нашем случае равно $5,74$. И таким образом мы определили, что вычисленное t больше критического значения ($2,18$). Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными.

Результаты оценки качества техники броска через голову с упором стопой в живот в начале и в конце микроцикла представлены в таблице 5.

Таблица 5. – Оценка качества проведения броска через голову с упором стопой в живот

Весовая категория спортсмена (кг)	Качество проводимых т/д в начале микроцикла (у. е.)	Качество проводимых т/д в конце микроцикла (у. е.)	Т-критерий достоверности различий (между началом и концом микроцикла)
60	7,3	8,8	t=7,1 P≤0,05
66	6,8	8,3	
73	7,7	9,0	
81	7,4	8,7	
90	8,1	9,5	
100	6,1	7,8	
+100	5,9	7,4	

При определении достоверности различий мы сравнили табличное значение $t_{0,05} = 2,18$ с вычисленным t , которое в нашем случае равно $7,1$. И таким образом мы определили, что вычисленное t больше граничного значения ($2,18$). Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными.

Результаты оценки качества техники броска подхватом в начале и в конце микроцикла представлены в таблице 6.

Таблица 6. – Оценка качества проведения броска подхватом

Весовая категория спортсмена (кг)	Качество проводимых т/д в начале микроцикла (у. е.)	Качество проводимых т/д в конце микроцикла (у. е.)	Т-критерий достоверности различий (между началом и концом микроцикла)
60	5,8	7,4	t=4,53 P≤0,05
66	7,1	8,7	
73	7,9	8,3	
81	8,2	9,1	
90	6,5	7,9	
100	8,4	9,6	
+100	7,7	8,8	

При определении достоверности различий мы сравнили табличное значение $t_{0,05} = 2,18$ с вычисленным t , которое в нашем случае равно $4,53$. И таким образом мы определили, что вычисленное t больше граничного значения ($2,18$). Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными, а это свидетельствует о том, что применяемая нами методика является эффективной при совершенствовании качества исполнения технических действий.

Таким образом, в результате данного исследования было выявлено, что наиболее оптимальным алгоритмом тренировочной схватки по совершенствованию качества проводимых технических действий на фоне специальной выносливости (специ-

альная выносливость тренируется общепринятыми методами: работа по заданию со сменой партнера (интервальный метод) с превышением соревновательной интенсивности, круговая тренировка с выполнением специальной работы соревновательной интенсивности и др.) является приведенная ниже методика, посредством которой происходит совершенствование качества проведения технических приемов.

Методика совершенствования качества проведения технических действий в поединке:

1-й микроцикл. Задача: совершенствование техники броска через спину со стойки на фоне компонента специальной выносливости.

Алгоритмизация тренировочной схватки: борьба за захват (выполнить захват, который непосредственно используется спортсменом во время соревновательной схватки) – 15 с; контроль соперника с помощью захвата – 5 с; создание условий для «подворота» на бросок (вывести из равновесия соперника так, чтобы его вес тела перешел на пальцы ног) – 16 с; выполнение броска через спину со стойки (выполнить быстрый и четкий вход на бросок; во время непосредственного выполнения броска партнер сопротивления не оказывает.) – 4 с; (провести полный бросок с последующим преследованием в партере) преследование в партере до удержания – 20 с.

Количество серий – 4 (в одной серии 10 повторений); отдых между повторениями – 10 с, (так как в процессе исследования выяснилось, что этого времени достаточно, чтобы сменить партнера и продолжить бороться с заданной интенсивностью) после каждого повторения – смена партнера; отдых между сериями – 1 мин, ЧСС $155 - 170$ уд/мин, ПК (потребление кислорода) – 70% от МПК. Интенсивность – $5-6$ баллов (у. е.) определяется по методике оценки ЧСС, предложенной В.Г. Пашинцевым [14]. На 5-й день каждого микроцикла проводились тренировочные схватки с полным сопротивлением партнера и именно с использованием бросков, которые ставились в задаче определенного микроцикла на оценку на каждой минуте поединка.

2-й микроцикл. Задача: Совершенствование техники броска через грудь прогибом на фоне компонента специальной выносливости. Методика такая же, как и в первом микроцикле.

3-й микроцикл. Задача: Совершенствование техники броска через плечи с колен на фоне компонента специальной выносливости. Методика такая же, как и в первом микроцикле.

4-й микроцикл. Задача: Совершенствование техники броска через голову с упором стопой в живот на фоне компонента специальной выносливости. Методика такая же, как и в первом микроцикле.



5-й микроцикл. Задача: Совершенствование техники броска подхватом на фоне компонента специальной выносливости. Методика такая же, как и в первом микроцикле.

Выводы

Таким образом, мы определили 5 высокоамплитудных бросков, получивших наибольшее количество оценок «Ваза-ари», что свидетельствует о технической недоработке данных приемов: бросок через спину со стойки; бросок через бедро; бросок через плечи с колен; бросок через голову с упором стопой в живот; бросок подхватом. В этой связи чтобы в дальнейшем во время соревновательных поединков при использовании данных технических действий спортсмены могли одерживать полную победу на татами, нами была разработана данная методика совершенствования качества проведения технических действий в поединке.

Также при использовании предложенной методики мы рекомендуем обратить внимание на технику исполнения «подворота», поскольку от технически правильного «подворота» зависит скорость броска, что дает возможность определить качество и результативность осуществленного приема. Проводимое нами тестирование показало, что в связи с улучшением качества используемых вышеизложенных бросков увеличилось и количество проводимых результативных технических действий, что, в свою очередь, привело к интенсивному ведению схватки. Таким образом, данное совершенствование качества исполнения вышеперечисленных бросков способствует повышению интенсивности технико-тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Яворская, Е. Е. Интенсификация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса студенток-баскетболисток на основе использования средств тактической подготовки и автоматизированной системы управления : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. Е. Яворская. – Хабаровск, 2002. – 24 с.
2. Зайнуллин, Ш. Р. Интенсификация физической и технико-тактической подготовки боксеров-новичков 15–18 лет / Ш. Р. Зайнуллин, З. М. Кузнецова, Ф. А. Шемуратов // Омский научный вестник – 2008. – № 4 (69). – С. 152–156.
3. Шахлай, А. М. Основы интенсификации подготовки высококвалифицированных борцов / А. М. Шахлай, Л. А. Либерман // Мир спорта. – 2017. – № 1 (66). – С. 12–16.
4. Шахлай, А. М. Интенсификация подготовки высококвалифицированных борцов на предсоревновательном этапе / А. М. Шахлай // Мир спорта. – 2014. – № 3. – С. 14–19.
5. Салугин, А. В. Интенсификация тренировочного процесса в подготовке юных спортсменов-единоборцев / А. Салугин // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи : материалы 3-й междунар. науч.-практ. конф., Омск, 06–07 апреля 2017 г. / Омский гос. техн. ун-т ; гл. ред. А. А. Гераськин. – Омск, 2017. – С. 156–159.
6. Вардишвили, Б. М. Подготовка борцов высокой квалификации в связи с изменениями условий соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Б. М. Вардишвили : ГИФК. – Л., 1985. – 21 с.
7. Менщиков, А. И. Влияние интенсификации отягощений на формирование динамической силы у высококвалифицированных борцов / А. И. Менщиков // Омский научный вестник. – 2012. – № 2 (106). – С. 209–211.
8. Рационализация техники атакующих действий в спортивной борьбе на примере дзюдо / Ч. Г. Иванков [и др.] // Наука и школа. – 2016. – № 2. – С. 207–212.
9. Гасанов, Р. Г. Повышение технико-тактической подготовки юных дзюдоистов с учетом динамических ситуаций соревновательной деятельности / Р. Г. Гасанов, Ч. Т. Иванков, А. В. Сафошин // Наука и школа. – 2015. – № 1. – С. 135–141.
10. Клименко, А. А. Освоение пространства деятельности юными дзюдоистами при построении пространственно-смысловой модели технико-тактической подготовки в дзюдо (результаты формирующего эксперимента) / А. А. Клименко // Вестник АГУ, Сер. 3, Педагогика и психология. – 2013. – № 2 (117). – С. 110–118.
11. Socioaca, L. Technical and tactical optimization factors in judo / L. Socioaca // Procedia – Social and Behavioral Sciences, 2014. – № 117. – P. 389–394.
12. Дорощенко, А. В. Анализ технических действий высококвалифицированных дзюдоистов Беларуси / А. В. Дорощенко, А. М. Шахлай // Мир спорта. – 2014. – № 4 (57). – С. 2–6.
13. Дорощенко, А. В. Сравнительный анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов Беларуси и стран зарубежья / А. В. Дорощенко, А. М. Шахлай // Мир спорта. – 2015. – № 3 (60). – С. 22–26.
14. Пашинцев, В. Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года : монография / В. Г. Пашинцев. – М. : Спорт, 2016. – С. 80.
15. Белорусская федерация дзюдо [электронный ресурс] // Раздел технические соревнования: правила и система оценок. – Режим доступа: http://www.judo.by/index.php?option=com_content&view=article&id=153%3Arazdtextsorevnov&catid=56&Itemid=71&limitstart=6. – Дата доступа: 23.01.2018.

05.02.2018

