

Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків

Бойченко Н.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Мета: вдосконалити методика розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів, що займаються в групах початкової підготовки. **Матеріал і методи.** Педагогічне тестування координаційних здібностей здійснювалось на дзюдоїстах, що займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах в групах початкової підготовки другого року навчання ($n=30$). **Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики. **Результати:** У процесі дослідження удосконалена і впроваджена в навчально-тренувальний процес експериментальної групи методика розвитку координаційних здібностей у дітей, що займаються дзюдо в групах початкової підготовки другого року навчання, що включає в себе спеціалізовані вправи. Застосування методики, спрямованої на розвиток координаційних здібностей, дозволило в кінці педагогічного експерименту виявити достовірні відмінності в показниках координаційних здібностей між випробуваними контрольної та експериментальної групи. Так, при порівнянні показників контрольної та експериментальної груп після проведення педагогічного експерименту спостерігається статистично достовірне покращення результатів експериментальної групи над показниками контрольної. Найсуттєвіші зміни відбулись у таких тестах, як три перекиди вперед ($t=2,87$; $p<0,05$) та утримання рівноваги з в.п. «ластівка» ($t=2,46$; $p<0,05$), що підтверджує спеціалізовану спрямованість вдосконаленої методики розвитку координаційних здібностей у дзюдоїстів. Аналіз показників окремо по групах показав, що у дзюдоїстів експериментальної групи відмічені позитивні зрушення у всіх показниках, які підтверджено статистично. Тестування досліджуваних контрольної групи показало статистично достовірну різницю тільки в тесті три перекиди вперед ($t=2,7$; $P<0,05$), що пояснюється спрямованістю загальноприйнятої методики на акробатичні вправи. **Висновки.** Отримані дані підтверджують ефективність застосування вдосконаленої експериментальної методики розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів груп початкової підготовки, що покращує показники здатності до орієнтування у просторі та здатності до управління рухами по просторово-динамічному параметрам.

Ключові слова: координаційні здібності, методика, розвиток, ефективність, дзюдості.

Вступ. Вивчення особливостей видів підготовки у спорті залишається завжди актуальною. Особливу увагу привертає фізична підготовка, спрямована на зміцнення організму, загальний розвиток, спортсмена, підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем, збільшення рівня рухових здібностей (Тропин, & Бойченко, 2017).

Вивчення літературних джерел показало, що особлива увага у фізичній підготовці спортсменів приділяється розвитку та вдосконаленню рухомих

якостей, перш за все, необхідних для успішної діяльності у обраному виді спорту (Васильков, 2008; Платонов, 2015).

Більшість авторів зазначають, що для дзюдо пріоритетним є розвиток таких рухомих якостей, як координаційні здібності, сила та швидкість. Високий рівень розвитку координаційних здібностей дозволить дзюдоїсту швидше освоювати технічні прийоми, вдало їх реалізовувати в умовах сутички, добре орієнтуватися в просторі та часі, вчасно реагувати на дії суперника та точно

реалізувати свої дії у відповідь (Алексеев, Ананченко, & Бойченко, 2014; Ермаков, Тропин, & Бойченко, 2016; Платонов, 2015).

На важливість розвитку координаційних здібностей на початкових етапах підготовки спортсменів вказують ряд авторів (Анцыперов, Филиппов, & Иванова, 2015; Бавыкин, & Коростелев, 2017).

Подальший аналіз дозволив виділити наступні напрямки дослідження проблеми, що вивчається: відбувся пошук ефективних засобів і методів розвитку та вдосконалення координаційних здібностей борців різних вікових груп та кваліфікації (Ананченко, Бойченко, & Панов, 2017; Болдырева, Головкин, & Татаринцев, 2013; Еганов, Миллер, Перевозников, & Шумаков, 2000; Филин, 2013); вивчались особливості прояву різних видів координаційних здібностей в боротьбі (Осипов, 2013; Риндін, 2014; Туряниця, 2015); відбувся пошук ефективної оцінки координаційних здібностей дзюдоїстів (Бойченко, Станкевич, & Дрозд, 2014; Козырева, Бицадзе, & Варфоломеева, 2017); вивчався зв'язок координаційних здібностей з техніко-тактичною майстерністю борця (Анцыперов, & Филиппов, 2014; Бойченко, 2007)

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» (номер державної реєстрації 0116U008943).

Мета дослідження – вдосконалити методику розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів, що займаються в групах початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Удосконалити методику розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.

2. Обґрунтувати ефективність впливу запропонованої методики на показники координаційних здібностей у дзюдоїстів, що займаються в групах початкової підготовки.

Матеріали та методи дослідження. На початку і в кінці педагогічного експерименту у дзюдоїстів контрольної та експериментальної групи проводилося педагогічне тестування: три перекиди вперед (сек.); стрибок у довжину з місця з вихідного положення обличчям вперед по напрямку руху (см); з вихідного положення «метелик» виконати стрибок вгору, зробити хлопок над головою і повернутися у вихідне положення (сек.); виконання рівноваги на одній нозі в позі «ластівка» з відкритими очима, фіксується час утримання (сек.) (Романенко, 2005).

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Відмінною особливістю проведення навчально-тренувального процесу в експериментальній групі було застосування методики, спрямованої на розвиток координаційних здібностей, що включає в себе спеціалізовані вправи для розвитку даних здібностей у дзюдоїстів, що займаються в ДЮСШ у групах початкової підготовки.

Розглядаючи показники координаційних здібностей у дзюдоїстів контрольної та експериментальної груп, можна сказати про те, що вони знаходяться практично на одному рівні, що говорить про правильний підбір випробовуваних спортсменів для проведення педагогічного експерименту (табл. 1).

Таблиця 1

Достовірність відмінностей у показниках координаційних здібностей у дзюдоїстів на початку педагогічного експерименту

| № | Тести | $\bar{x} \pm m$ | | Достовірність |
|---|--|-------------------------|-------------------------------|------------------|
| | | Контрольна група (n=15) | Експериментальна група (n=15) | |
| 1 | Три перекиди вперед (сек.) | 3,56±0,13 | 3,54±0,04 | t=0,6 p>0,05 |
| 2 | Стрибок у довжину з місця (см.) | 126,63±1,03 | 126,69±1,02 | t=0,16 p>0,05 |
| 3 | Стрибок вгору з в.п. «метелик» (сек.) | 2,062±0,03 | 2,059±0,04 | t=0,34 p>0,05 |
| 4 | Утримання рівноваги з в.п. «ластівка» (сек.) | 17,49±0,35 | 17,53±0,37 | t=0,05 p>0,05 |

Після проведення педагогічного експерименту з використанням експериментальної методики розвитку координаційних здібностей, було проведене повторне тестування дзюдоїстів.

Тестування досліджуваних контрольної групи показало статистично достовірну різницю між попереднім і

підсумковим результатом тестування тільки в тесті три перекиди вперед (t=2,7; P<0,05), що пояснюється спрямованістю загальноприйнятої методики на акробатичні вправи дзюдоїстів початкової підготовки. Інші показники теж покращились, але їх статистична достовірність не підтвердилась (табл. 2).

Таблиця 2

Достовірність відмінностей у показниках координаційних здібностей у дзюдоїстів контрольної групи до і після педагогічного експерименту

| № | Тести | $\bar{x} \pm m$ | | Достовірність |
|---|--|---|--|------------------|
| | | Контрольна група (n=15) до експерименту | Контрольна група (n=15) після експерименту | |
| 1 | Три перекиди вперед (сек.) | 3,56±0,13 | 3,42±0,03 | t=2,7 p<0,05 |
| 2 | Стрибок у довжину з місця (см.) | 126,63±1,03 | 127,07±1,06 | t=0,93 p>0,05 |
| 3 | Стрибок вгору з в.п. «метелик» (сек.) | 2,062±0,03 | 2,04±0,03 | t=1,55 p>0,05 |
| 4 | Утримання рівноваги з в.п. «ластівка» (сек.) | 17,49±0,35 | 17,72±0,47 | t=1,53 p>0,05 |

У дзюдоїстів експериментальної групи відмічені позитивні зрушення у всіх показниках, які підтверджено статистично. Найсуттєвіші зміни відбулись у таких тестах, як три перекиди вперед (t=7,42; p<0,05) та утримання рівноваги з в.п. «ластівка» (t=4,84; p<0,05), що

підтверджує розвиток здібностей до управління рухами по просторово-динамічним параметрам (табл. 3). Данні показники статистично підтверджують різнобічність запропонованих засобів та методів розвитку різних видів координаційних здібностей дзюдоїстів.

Таблиця 3

Достовірність відмінностей у показниках координаційних здібностей у дзюдоїстів експериментальної групи до і після педагогічного експерименту

| № | Тести | $\bar{x} \pm m$ | | Достовірність |
|---|--|---|--|------------------|
| | | Експериментальна (n=15) до експерименту | Експериментальна група (n=15) після експерименту | |
| 1 | Три перекиди вперед (сек.) | 3,54±0,04 | 3,43±0,03 | t=7,42 p<0,05 |
| 2 | Стрибок у довжину з місця (см.) | 126,69±1,02 | 127,75±0,66 | t=2,99 p<0,05 |
| 3 | Стрибок вгору з в.п. «метелик» (сек.) | 2,059±0,04 | 1,88±0,27 | t=2,62 p<0,05 |
| 4 | Утримання рівноваги з в.п. «ластівка» (сек.) | 17,53±0,37 | 18,03±0,15 | t=4,84 p<0,05 |

У результаті реєстрації кінцевих контрольних показників, які досягли спортсмени за період педагогічного експерименту ми дослідили динаміку координаційної підготовленості представників двох груп. При порівнянні попередніх і підсумкових результатів тестування було встановлено, що у досліджуваних і експериментальної і контрольної групи спостерігається покращення показників, що тестуються.

Застосування методики, спрямованої на розвиток координаційних здібностей, що включає в себе спеціалізовані вправи для розвитку даних здібностей у дзюдоїстів, що займаються в ДЮСШ у групах початкової підготовки другого року навчання в експериментальній групі, дозволило в

кінці педагогічного експерименту виявити достовірні відмінності в показниках координаційних здібностей між випробуваними контрольної та експериментальної групи (табл. 4).

При порівнянні показників контрольної та експериментальної груп після проведення педагогічного експерименту спостерігається статистично достовірне покращення результатів експериментальної групи над показниками контрольної. Найсуттєвіші зміни відбулись у таких тестах, як три перекиди вперед (t=2,87; p<0,05) та утримання рівноваги з в.п. «ластівка» (t=2,46; p<0,05), що підтверджує спеціалізовану спрямованість вдосконаленої методики розвитку координаційних здібностей у дзюдоїстів.

Таблиця 4

Достовірність відмінностей у показниках координаційних здібностей у дзюдоїстів, що досліджуються в кінці педагогічного експерименту

| № | Тести | $\bar{x} \pm m$ | | Достовірність |
|---|--|------------------------|-------------------------------|------------------|
| | | Контрольна група(n=15) | Експериментальна група (n=15) | |
| 1 | Три перекиди вперед (сек.) | 3,42±0,03 | 3,43±0,03 | t=2,87 p<0,05 |
| 2 | Стрибок у довжину з місця (см.) | 127,07±1,06 | 127,75±0,66 | t=2,38 p<0,05 |
| 3 | Стрибок вгору з в.п. «метелик» (сек.) | 2,04±0,03 | 1,88±0,27 | t=2,34 p<0,05 |
| 4 | Утримання рівноваги з в.п. «ластівка» (сек.) | 17,72±0,47 | 18,03±0,15 | t=2,46 p<0,05 |

Таким чином, до кінця педагогічного експерименту відбулося більш виражене зменшення коефіцієнта збиваючого впливу в кінці педагогічного експерименту в експериментальній групі, що свідчить про більш ефективному розвитку координаційних здібностей у дзюдоїстів експериментальної групи, порівняно з випробуваними контрольної групи.

Отримані дані підтверджують ефективність застосування запропонованої експериментальної методики розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів груп початкової підготовки, що покращує показники здатності до орієнтування у просторі та здатності до управління рухами по просторово-динамічним параметрам.

Отже, вище зазначене дозволяє зробити висновок про наукову обґрунтованість ефективності експериментальної методики розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів, що займаються в групах початкової підготовки другого року навчання.

Висновки.

1. Методичною основою проведення навчально-тренувального процесу у дзюдоїстів експериментальної групи була «Навчальна програма ДЮСШ з дзюдо». Відмінною особливістю навчально-тренувального процесу у дзюдоїстів експериментальної групи було цілеспрямоване застосування спеціалізованих вправ координаційної спрямованості в тренувальному процесі.

2. Після проведення педагогічного експерименту з використанням експериментальної методики розвитку координаційних здібностей, було

проведене повторне тестування дзюдоїстів. Тестування досліджуваних контрольної групи показало статистично достовірну різницю між попереднім і підсумковим результатом тестування тільки в тесті три перекиди вперед ($t=2,7$; $P<0,05$), що пояснюється спрямованістю загальноприйнятої методики на акробатичні вправи дзюдоїстів початкової підготовки. Інші показники теж покращились, але їх статистична достовірність не підтвердилась.

У дзюдоїстів експериментальної групи відмічені позитивні зрушення у всіх показниках, які підтверджено статистично. Данні показники статистично підтверджують різнобічність запропонованих засобів та методів розвитку різних видів координаційних здібностей дзюдоїстів.

Також в кінці педагогічного експерименту виявлено достовірні відмінності в показниках координаційних здібностей між випробуваними контрольної та експериментальної групи, що підтверджує ефективність запропонованої методики.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на створення комплексів вправ, спрямованих на розвиток видів координаційних здібностей, що проявляються в спеціалізованих рухах дзюдоїстів.

Конфлікт інтересів. Автор відзначає, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Алексеев, А. Ф., Ананченко, К. В., & Бойченко, Н. В. (2014). *Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою)*. ХДАФК, Харків.
- Ананченко, К. В., Бойченко, Н. В., & Панов, П. П. (2017). «Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів». *Єдиноборства*, 4-11.
- Анцыперов, В. В., & Филиппов, М. В. (2014). «Особенности проявления координационных способностей при проведении технико-тактических действий в дзюдо». *Современные проблемы науки и образования*, (5), 28-28.

- Анцыперов, В. В., Филиппов, М. В., & Иванова, Т. А. (2015). «Координационная тренировка в подготовке юных дзюдоистов». *Современные проблемы науки и образования*, (1-1), 1062-1062.
- Бавыкин, Е. А., & Коростелев, Е. Н. (2017). «Физическая подготовка в единоборствах». *Научные исследования и разработки в эпоху глобализации* (pp. 152-155).
- Бойченко, Н. В. (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2, 148-150.
- Бойченко, Н. В., Станкевич, Б., & Дрозд, М. С. (2014). «Контроль за станом підготовленості борця». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 1, 14-17.
- Болдырева, В. Б., Головков, А. А., & Татаринцев, А. Н. (2013). «Развитие координационных способностей юношей 13–14 лет, занимающихся дзюдо». *Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки*, (7 (123)).
- Васильков, А. А. (2008). *Теория и методика спорта*. Феникс, Ростов н/Д.
- Еганов, А. В., Миллер, А. Е., Перевозников, А. С., & Шумаков, Ю. И. (2000). «Методика развития координационных способностей в борьбе дзюдо». *Сборник научных трудов кафедры борьбы. Урал ГУФК*, (III), 46.
- Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). «Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов». *Единоборства*, 20-22.
- Козырева, Д. А., Бицадзе, Н. Г., & Варфоломеева, З. С. (2017). «Оценка функционального состояния центральной нервной системы и координационных способностей дзюдоистов на начальном этапе спортивного отбора». *Международный научно-исследовательский журнал*, (08 (62) Часть 1), 77-80.
- Осипов, А. Ю. (2013). «Равновесие, как основа успешной борьбы». *Новый университет. Серия: Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук. – Коллоквиум*, (9), 12-14.
- Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : 2 кн. Олимп. лит., Киев*.
- Риндін, О. В. (2014). «Про спеціальні координаційні здібності дзюдоїстів». *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (2), 94-98.
- Романенко, В. А. (2005). *Диагностика двигательных способностей*. «Новый мир», УКЦентр, Донецк.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2017). «Содержание различных сторон подготовки борцов». *Единоборства*, 79-83.
- Туряниця, І. С. (2015). «Координаційні здібності дзюдоїстів». *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (5), 42-44.
- Филин, С. А. (2013). «Методика двигательной-координационной подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации». *Вестник спортивной науки*, (1), 17-22.

Стаття надійшла до редакції: 23.12.2018 р.

Опубліковано: 07.02.2019 р.

Аннотация. *Бойченко Н. В. Развитие координационных способностей дзюдоистов-новичков. Цель:* усовершенствовать методiku развития координационных способностей дзюдоистов, занимающихся в группах начальной подготовки. **Материал и методы.** Педагогическое тестирование координационных способностей осуществлялось на дзюдоистах, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах в группах начальной подготовки второго года обучения ($n=30$). Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, методы математической статистики. **Результаты:** В процессе исследования усовершенствованна и внедрена в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы методика развития координационных способностей у детей, занимающихся дзюдо в группах начальной подготовки второго года обучения, включает в себя специализированные упражнения. Применение методики, направленной на развитие координационных способностей, позволило в конце педагогического эксперимента выявить достоверные различия в показателях координационных способностей между испытуемыми контрольной и экспериментальной группы. Так, при сравнении показателей контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента наблюдается статистически достоверное улучшение результатов экспериментальной группы над показателями контрольной. Существенные изменения произошли в таких тестах, как три кувьрки вперед ($t=2,87$; $p<0,05$) и удержания равновесия с и.п. «ласточка» ($t=2,46$; $p<0,05$), что подтверждает специализированную направленность усовершенствованной методики развития координационных способностей у дзюдоистов. Анализ отдельно по группам показал, что у дзюдоистов экспериментальной группы отмеченные положительные сдвиги во всех показателях, что подтверждено статистически. Тестирование испытуемых контрольной группы показало статистически достоверную разницу только в тесте три кувьрки вперед ($t=2,7$; $P<0,05$), что объясняется направленностью общепринятой методики на акробатические упражнения. **Выводы.** Полученные данные подтверждают эффективность применения усовершенствованной экспериментальной методики развития координационных способностей дзюдоистов групп начальной подготовки, улучшает показатели способности к ориентированию в пространстве и способности к управлению движениями по пространственно-динамическим характеристикам.

Ключевые слова: координационные способности, методика, развитие, эффективность, дзюдосты.

Abstract. *Boychenko N. Development of coordination abilities of judoists beginners. Purpose:* to improve the methodology for developing the coordination abilities of judoists engaged in initial training groups. **Material and methods.** Pedagogical testing of coordination abilities was carried out by judoists, who were engaged in children's and youth sports schools in the groups of initial preparation of the second year of study ($n = 30$). Research methods: theoretical analysis and synthesis of literature, pedagogical observations, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. **Results:** In the course of the study, the method of developing coordination abilities in children involved in judo in the initial training groups of the second year of training was improved and introduced into the educational-training process of the experimental group. It includes specialized exercises. The use of the methodology aimed at developing coordination abilities allowed us at the end of the pedagogical experiment to identify significant differences in the indicators of coordination abilities between the subjects of the control and experimental groups. So, when comparing the indicators of the control and experimental groups after conducting a pedagogical experiment, there is a statistically significant improvement in the results of the experimental group over the indicators of the control. Significant changes occurred in such tests as three forward rolls ($t=2,87$; $p<0,05$) and balance retention from the «swallow» initial position ($t=2,46$; $p<0,05$), which confirms the specialized the focus of an improved methodology for developing coordination abilities in judoists. An analysis by groups showed that the judoists of the experimental group showed positive changes in all indicators, which was confirmed statistically.

*Testing of test subjects in the control group showed a statistically significant difference only in the test three forward rolls ($t=2,7$; $P<0,05$), which is explained by the focus of the generally accepted methodology for acrobatic exercises. **Conclusions.** The obtained data confirms the effectiveness of improving the experimental method of developing the coordination abilities of judoists of initial training groups, improves the indicators of the ability to orientate in space and the ability to control movements according to spatial-dynamic characteristics.*

Keywords: *coordination abilities, methods, development, efficiency, judostas.*

References

- Aleksjejev, A. F., Ananchenko, K. V., & Boychenko, N. V. (2014). *Teorija ta metodyka vykladannja dzjudo ta sambo: navch. posib. dlja studentiv 3 kursu (za kredytno-modul'noju systemoju)*. HDAFK, Xarkiv.
- Ananchenko, K. V., Boychenko, N. V., & Panov, P. P. (2017). «Vdoskonalennja koordynacijnyh zdbnostej junyh dzjudoi'stiv». *Edynoborstva*, 4-11.
- Ancyperov, V. V., & Filippov, M. V. (2014). «Osobennosti projavlenija koordinacionnyh sposobnostej pri provedenii tehniko-takticheskikh dejstvij v dzjudo». *Sovremennye problemy nauki i obrazovanija*, (5), 28-28.
- Ancyperov, V. V., Filippov, M. V., & Ivanova, T. A. (2015). «Koordinacionnaja trenirovka v podgotovke junyh dzjudoistov». *Sovremennye problemy nauki i obrazovanija*, (1-1), 1062-1062.
- Bavykin, E. A., & Korostelev, E. N. (2017). «Fizicheskaja podgotovka v edinoborstvah». *Nauchnye issledovanija i razrabotki v jepohu globalizacii* (pp. 152-155).
- Boychenko, N. V. (2007). «Puti povyshenija jeffektivnosti trenirovochnogo processa v vostochnyh edinoborstvah». *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej*, 2, 148-150.
- Boychenko, N. V., Stankevich, B., & Drozd, M. S. (2014). «Kontrol' za stanom pidgotovlenosti borcja». *Problemy i perspektivy razvitija sportivnyh igr i edinoborstv v vysshih uchebnyh zavedenijah*, 1, 14-17.
- Boldyreva, V. B., Golovkov, A. A., & Tatarincev, A. N. (2013). «Razvitie koordinacionnyh sposobnostej junoshej 13–14 let, zanimajushhishja dzjudo». *Vestnik Tambovskogo universiteta. Serija: Gumanitarnye nauki*, (7 (123)).
- Vasil'kov, A. A. (2008). *Teorija i metodika sporta*. Feniks, Rostov n/D.
- Eganov, A. V., Miller, A. E., Perevoznikov, A. S., & Shumakov, Ju. I. (2000). «Metodika razvitija koordinacionnyh sposobnostej v bor'be dzjudo». *Sbornik nauchnyh trudov kafedry bor'by*. Ural GUFK, (III), 46.
- Ermakov, S. S., Tropin, Ju. N., & Boychenko, N. V. (2016). «Special'naja fizicheskaja podgotovka kvalificirovannyh borcov». *Edinoborstva*, 20-22.
- Kozyreva, D. A., Bicadze, N. G., & Varfolomeeva, Z. S. (2017). «Ocenka funkcional'nogo sostojanija central'noj nervnoj sistemy i koordinacionnyh sposobnostej dzjudoistov na nachal'nom jetape sportivnogo otbora». *Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal*, (08 (62) Chast' 1), 77-80.
- Osipov, A. Ju. (2013). «Ravnovesie, kak osnova uspešnoj bor'by». *Novyj universitet. Serija: Aktual'nye problemy gumanitarnyh i obshhestvennyh nauk.– Kollokvium*, (9), 12-14.
- Platonov, V. N. (2015). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshhaja teorija i ee prakticheskie prilozhenija : uchebnik [dlja trenerov] : 2 kn.* Olimp. lit., Kiev.
- Ryndin, O. V. (2014). «Pro special'ni koordynacijni zdbnosti dzjudoi'stiv». *Naukovyj chasopys [Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni MP Dragomanova]. Serija 15: Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi' kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, (2), 94-98.
- Romanenko, V. A. (2005). *Diagnostika dvigatel'nyh sposobnostej*. «Novyj mir», UKCentr, Doneck.
- Tropin, Ju. N., & Boychenko, N. V. (2017). «Soderzhanie razlichnyh storon podgotovki borcov». *Edinoborstva*, 79-83.
- Turjanicja, I. S. (2015). «Koordinacijni zdbnosti dzjudoistiv». *Naukovyj chasopys [Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni MP Dragomanova]. Serija 15: Naukovo-pedagogichni*

problemi fizichnoi kul'turi (fizichna kul'tura i sport), (5), 42-44.

Filin, S. A. (2013). «Metodika dvigatel'no-koordinacionnoj podgotovki junyh sambistov na jetape nachal'noj sportivnoj specializacii». *Vestnik sportivnoj nauki, (1), 17-22.*

Відомості про автора:

Бойченко Наталя Валентинівна: к.фіз.вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Бойченко Наталья Валентиновна: к.физ.восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Natalia Boychenko: Phd (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

E-mail: natalya-meg@ukr.net