

**Особливості використання комбінаційних дій в дзюдо**

Ананченко К.В., Алексеев А.Ф., Бойченко Н.В.

Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація. Мета:** дослідити особливості використання і підготовки комбінаційних дій в дзюдо. **Матеріал і методи.** Дослідження проходило з вересня 2017 по травень 2018 року, на базі СК «Слобожанець». Були проведені педагогічні спостереження і відеозапис. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетне опитування фахівців зі спортивної боротьби (80 тренерів-викладачів), педагогічні спостереження, відеозапис змагальних сутичок, педагогічне тестування фізичних якостей і техніко-тактичної підготовленості, методи математичної статистики. **Результати:** аналіз змагальної діяльності дозволив виявити техніко-тактичний арсенал і ранг атакуючих дій дзюдоїстів високого класу в стійці і партері. Зафіксовано високу результативність виконання кидків з класифікаційної групи *Ashi-waza*. Найбільш результативні кидки: підхват зсередини, кидок через спину, задня підніжка. Низька результативність виконання кидків: передня підніжка, бічна підніжка з падінням. Використовуючи метод ранжирування відповідей тренерів-викладачів і фахівців на питання анкети, ми змогли визначити склад і послідовність навчання базовим прийомам дзюдо в стійці і в партері. Були розроблені і систематизовані 4 техніко-тактичних комплекси в залежності від початкових захоплень і технічних дій. Запропоновано техніко-тактичний комплекс - (ТТК): ТТК № 1 – комбінації, що починаються ногами, ТТК № 2 – комбінації, що починаються стегном, ТТК № 3 – комбінації, що починаються з рук, ТТК № 4 - з падінням, продовженням в партері. Аналіз отриманих даних анкетного опитування серед дзюдоїстів дозволив з'ясувати, що 87% респондентів вибирають ТТК № 1; 75% - ТТК № 4; 68% - ТТК № 2; 52% - ТТК № 3. **Висновки.** Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих дзюдоїстів дозволив встановити частоту застосування прийомів в стійці і партері. Боротьба в партері на сучасному етапі виглядає наступним чином: переважна більшість атакуючих дій виконується – «утримань»; на другому місці знаходяться «больові прийоми» і «задушливий прийоми»; перевороты в партері застосовуються борцями в комбінаціях. Аналіз отриманих даних дозволяє зробити наступні висновки: для дзюдоїстів «силового стилю» (щодо низькорослих) в основному можна рекомендувати удосконалювати кидків з групи - комбінації починаються з рук і з падінням, продовженням в партері. Для дзюдоїстів «ігрового стилю» (щодо низького і середнього зросту), підсічки і підніжки, комбінації, що починаються ногами і комбінації, що починаються стегном. Для дзюдоїстів «темпового стилю» (без урахування зросту, але при цьому враховувалися довжина сегментів рук і ніг, в основному - високорослі) комбінації починаються, що ногами, підхопленням, зашагуванням, підсічками, підніжками, зачепами, також контратакуючі дії.

**Ключові слова:** дзюдо, фізична підготовленість, техніко-тактичний комплекс, комбінація.

**Вступ.** Невпинно зростаючий рівень досягнень у дзюдо, напружена конкуренція на світовій арені ставлять питання про підвищення якості підготовки кваліфікованих спортсменів (Ажиппо, Ю., Друзь, Дорофеева, & Пугач, 2015; Бойченко, 2007 Khudolii, Iermakov, &

Ananchenko, 2015; Boychenko, 2008). Багаторічний досвід тренерської роботи показує, що в підготовці кваліфікованих дзюдоїстів на базі техніко-тактичної підготовленості спортсменів існують значні резерви. До них можна віднести типологічні особливості спортсменів, стилі

ведення сутичок, комбінаційні дії (з одного захоплення виконувати кілька варіантів технічних дій) тощо.

Проблема підготовки кваліфікованих спортсменів є однією з найбільш актуальних у теорії та практиці спорту (Ашанин, & Романенко, 2015; Ермаков, Тропин, & Бойченко, 2016; Платонов, 2015; Тропин, Романенко, Голоха, & Веретельникова, 2018) При цьому науково обґрунтована методика навчання комбінаційному стилю ведення поєдинків є найважливішою умовою підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості та результативності виступів дзюдоїстів на змаганнях різного масштабу (Ананченко, 2007; Ананченко, & Хацаюк, 2018; Бойченко, 2008; Загура, 2010).

Для тренерів-викладачів, що працюють з групами спортивного вдосконалення, іноді буває важко перевчати техніці виконання комбінацій та прийомів з одного початкового захоплення, щоб уникнути такої проблеми слід перебудувати методику початкового навчання так, щоб направити її на освоєння результативних комбінацій техніко-тактичних дій (Алексеев, 2015; Ananchenko, & Pakulin, 2017).

Практичних рекомендацій, що стосуються комбінаційних дій ведення поєдинків кваліфікованими борцями розроблено недостатньо - це і обумовлює актуальність обраної теми дослідження.

**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** – дослідити особливості використання та підготовки комбінаційних дій в дзюдо.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити і систематизувати техніко-тактичні дії у стійці та партері, що

використовуються кваліфікованими дзюдоїстами в змагальній діяльності.

2. Визначити найбільш ефективні техніко-тактичні дії у партері.

3. Запропонувати техніко-тактичні комплекси кваліфікованим борцям на основі моделювання змагальних ситуацій.

**Матеріали та методи дослідження.** Дослідження проходило з вересня 2017 року по травень 2018 року, на базі СК«Слобожанець». були проведені педагогічні спостереження та відеозапис.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетне опитування фахівців зі спортивної боротьби (80 тренерів-викладачів), педагогічні спостереження, відеозапис змагальних сутичок, педагогічне тестування фізичних якостей і техніко-тактичної підготовленості, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Зв'язки в комбінаціях прийомів полягають в рухах, що мають місце при переході від кінця першої фази першого кидку (стартова позиція) до кінцевого положення першої фази другого кидку. При цьому завданням такої дії є не тільки просторовий вихід на старт другого кидку, але і збереження при цьому стійкості та можливості продовження дії руками Boychenko, Pashkov, & Ananchenko, 2015).

Зв'язки в комбінаціях прийомів поділяються на:

- первинні (із забезпеченням виходу на старт другого прийому при виконанні першого);

- вторинні (з виходом на старт другого прийому після спроби виконання першого прийому).

Існують стратегічні напрями ведення боротьби при побудові комбінацій, які слід дотримуватись при моделюванні змагальної діяльності:

1. Атакуючий завжди повинен бути спрямований на реальне виконання прийомів. Хоча це не означає, що швидкі і якісні дії атакуючого з перемиканнями з одного хибного руху на інше не повинні бути в нього активними. Навпаки, такі

перемикання повинні складати основу стратегічної техніки атакуючого. Тобто, необхідно прагнути вести боротьбу комбінаційну, використовуючи хибні рухи, імітацію початку помилкової атаки, тим самим, відволікаючи увагу від істинного прийому атаки.

2. Необхідно вимотувати суперника (натиск). Атакуючий повинен діяти жорстко, вкладаючи всю свою силу і міць у прийом. Крім цього, він повинен виконувати вольовий тиск на суперника. Це дозволить йому швидше розхитувати його захист, і зробивши в ньому прогалини, успішно завершувати атакуючі дії.

3. Найбільш раціональний стратегічний вид тактики - це тактика, яка об'єднує два попередні види, тобто комбінована. При цьому варіанті атакуючий повинен кілька разів реально вкладатися в прийом з метою продовжувати втомлювати суперника безперервними атаками. Суперник, захистившись від атакуючих дій, заспокоюється і трішки розслабляється. Атакуючий, скориставшись, вибухає і

проводить коронний прийом, домагається успіху.

4. Раптовість атаки. Необхідно використовувати сприятливі ситуації, що створюються атакуючим при захисті.

5. У ситуаціях сутички, коли спортсмен, якого атакували при попаданні в партер не встиг зайняти стійкого положення, необхідно без зволікання атакувати повторно.

Тактика проведення технічних дій в дзюдо зводиться до використання зручних ситуацій, створених самим спортсменом, або ситуацій, що несподівано виникають в ході сутички. А це означає, що, по-перше, треба оцінити ситуацію, тобто виділити її з групи сторонніх подразників, по-друге, прийняти правильне рішення, тобто вибрати зі свого арсеналу необхідний прийом або комбінації і активно проводити їх (Алексеев, Ананченко, Трынев, & Каланина, 2017; Pakulin, Ananchenko, & Ruchka, 2016).

Аналіз змагальної діяльності дозволив нам виявити техніко-тактичний арсенал і ранг атакуючих дій дзюдоїстів високого класу у стійці та партері (табл.1).

*Таблиця 1*

**Техніко-тактичний арсенал і ранг атакуючих дій дзюдоїстів високого класу у стійці та партері (n=220)**

Атакуючі дії	Ранг	
	Чоловіки	Жінки
Підхват зсередини	1	3
Кидок через спину	2	4
Утримання	3	1
Зачеп зсередини	4	6
Задня підніжка	5	2
Удушення	6	9
Кидок через груди	7	7
Бічна підсічка	8	10
Підсічки зсередини	9	11
Передня підсічка	10	13
Зачеп зсередини однойменної ноги	11	16
Больові прийоми	12	5
Передня підніжка	13	15
Кидки через голову	14	12
Бічна підніжка з падінням	15	14
Підсади	16	8

Так зафіксовано високу результативність виконання кидків з класифікаційної групи Ashi-waza. Найбільш результативні кидки: підхват зсередини, кидок через спину, задня підніжка. Низька результативність виконання кидків: передня підніжка, бічна підніжка з падінням.

Користуючись методом ранжирування відповідей тренерів-викладачів на питання анкети, було

визначено склад і послідовність навчання базовим прийомам дзюдо в стійці і в партері (табл. 1, 2). Боротьба в партері на сучасному етапі виглядає наступним чином: переважна більшість атакуючих дій виконується «утримань»; на другому місці знаходяться «больові прийоми», та «удушливі прийоми»; перевороти у партері застосовуються борцями в комбінаціях.

Таблиця 2

**Техніко-тактичний арсенал і ранг атакуючих дій дзюдоїстів у партері (n=80)**

Прийоми (партер)	Число опитаних, які висловилися за включення до складу базової техніки	Ранг послідовності навчання прийомам
Утримання боку із захопленням руки і голови	80	1
Утримання поперек із захопленням ноги і пояса	76	2
Утримання зверху із захопленням руки і голови	74	5
Перегинання ліктя при захопленні руки двома ногами	71	7
Важіль ліктя від утримання збоку	70	4
Удушення відворотом заду	66	3
Удушення із скрестного захоплення в положенні на спині (противник між ніг)	65	6

Також були розроблені і систематизовані 4 техніко-тактичні комплекси (ТТК) залежно від початкових захоплень та технічних дій:

ТТК № 1 - «Аси-Вадза» (комбінації починаються ногами);

ТТК № 2 - «Коси-вадза» (комбінації починаються стегном);

ТТК № 3 - «Те-вадза» (комбінації починаються з рук);

ТТК № 4 - «Сутеми-вадза» (с падінням, продовженням у партері).

Аналіз отриманих даних анкетного опитування серед дзюдоїстів дозволив з'ясувати, що 87% респондентів вибирають ТТК № 1, 75% - ТТК № 4, 68% - ТТК № 2 і 52% - ТТК № 3.

Проведені бесіди з респондентами, дозволили нам уточнити їх вибір з наступних причин:

- прихильники ТТК № 1 цей комплекс вибрали (87%) тому, що основні технічні дії у дзюдо виконуються ногами;

- 75% респондентів вважають (ТТК № 4), що такий стан в спортивній боротьбі є типовим при спільному захопленні в кінці сутички, коли борці досить сильно стомлені;

- 68% респондентів вважають, що така динамічна ситуація у дзюдо зустрічається досить часто (ТТК № 2) і як є стартовою ланкою атакуючих дій;

- 52% респондентів вважають за краще ТТК № 3 з огляду на те, що така динамічна ситуація зустрічається нерідко у

дзюдо, особливо при захисті від атак із захопленнями корпусу.

При складанні комбінацій з кидків дуже важливо підібрати такі захоплення, які були би відповідним як для першого, так і для другого кидку. Якщо захоплення нерівноцінні для першого і другого кидку, то слід вибирати ті захоплення, які більш вигідні для кидку, завершаючи комбінацію. Якщо не можна підібрати один захват для двох кидків, що з'єднуються комбінацією, потрібно застосувати зручні перехоплення з першого захоплення на другий.

Рекомендації стосовно вивчення комбінаційних дій:

- у разі, коли ситуація готується самим борцем, є рішення стандартної задачі. Стандартність її обумовлюється тим, що атакуючий засобами атаки ставить супротивника в заздалегідь очікуване положення;

- розвиток атаки з кожної ситуації має бути чітко відпрацьований, а своєчасне виконання атаки в змаганнях призводить до перемоги;

- у зв'язку з тим що сприятливі ситуації для проведення прийомів боротьби лежачи виникають після проведення технічних дій в стійці, навчання прийомам в партері починається з виконання кидків.

Особливості виконання комбінаційних дій в залежності від фізичних даних:

а) Для низькорослих дзюдоїстів з короткими кінцівками більш вигідно атакувати з ближньої дистанції із захопленнями корпусу, для них можна рекомендувати технічні дії «силового характеру» з ближньої дистанції, де атлети з короткими кінцівками можуть бути в кращих умовах при підніманні противника в залежності від величини відносної сили (приклади «ривком», «пірнанням», «обертанням», кидки - «нахилом», «млином», «підсаджування» і т.д.).

б) Для середньорослих дзюдоїстів більш придатними є атакуючі дії з середньої дистанції, різні збивання з

зачепами ніг супротивника, підсічки і підніжки.

в) Для високорослих дзюдоїстів з відносно довгими кінцівками більш раціональними є технічні дії пов'язані з нижніми кінцівками - кидки підхопленням, «зашагуванням», підсічками, підніжками, зачепами, а також контр атакуючі дії.

#### **Висновки.**

1. На передзмагальному етапі підготовки висококваліфікованих дзюдоїстів зафіксовано високу результативність виконання кидків з класифікаційної групи Ashi-waza. Найбільш результативні кидки: підхват зсередини, кидок через спину, задня підніжка. Низька результативність виконання кидків: : передня підніжка, бічна підніжка з падінням

2. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих дзюдоїстів дозволив встановити частоту застосування прийомів у стійці та партері. Боротьба в партері на сучасному етапі виглядає наступним чином: переважна більшість атакуючих дій виконується «утримань»; на другому місці знаходяться «больові прийоми», та «удушливі прийоми»; перевороти у партері застосовуються борцями в комбінаціях.

3. Розроблено і систематизовано 4 техніко-тактичних комплекси залежно від початкових захоплень та технічних дій. Та запропоновані ТТК – техніко-тактичний комплекс: комбінації починаються ногами; комбінації починаються стегном; комбінації починаються з рук; с падінням, продовженням у партері.

4. Аналіз отриманих даних анкетного опитування серед дзюдоїстів дозволив з'ясувати, що 87% респондентів вибирають ТТК № 1, 75% - ТТК № 4, 68% - ТТК № 2 і 52%-ТТК № 3.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку** будуть спрямовані на визначення відмінностей комбінаційних дій в залежності від вагової категорії.

**Конфлікт інтересів.** Автори **Джерела фінансування.** Ця стаття відзначають, що не існує ніякого не отримала фінансової підтримки від конфлікту інтересів. державної, громадської або комерційної організації.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Ажиппо, А. Ю., Друзь, В. А., Дорофеева, Т. И., & Пугач, Я. И. (2015). «Индивидуальные особенности физического развития и наступления биологической зрелости морфо-функциональных структур организма». *Слобожанський науково-спортивний вісник, № 6(50)*, 11-19.
- Алексеев, А. Ф. (2015). «Основы формирования системы многолетней подготовки дзюдоистов». *Единоборства, (11)*, 5-8.
- Алексеев, А. Ф., Ананченко, К. В., Трынев, Н. А., & Каланина, Е. В. (2017). «Характеристики дзюдоистов высокого класса прошлых лет». *Единоборства, №4*, 7-13.
- Ананченко, К. В. (2007). «Технико-тактическая подготовленность участников международных соревнований и Олимпийских игр по дзюдо». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей, (1)*, 3-8.
- Ананченко, К. В., & Хацаюк, О. В. (2018). «Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів». *Единоборства, (14)*, 4-18.
- Ашанин, В. С., & Романенко, В. В. (2015). «Использование компьютерных технологий для оценки сенсомоторных реакций в единоборствах». *Слобожанський науково-спортивний вісник, № 4*, 15-18.
- Бойченко, Н. В., (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей, ХГАДИ (ХХПІІ), №2*, 148-150.
- Бойченко, Н. В., (2008). «Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Збірник наукових праць, ХДАДМ (ХХПІІІ), №2*, 19-21.
- Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). «Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов» *Единоборства, № 2*, 20-23.
- Загура, Ф. І. (2010), «Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сутички». *Молода спортивна наука України, №14, Т.1*, 74-79.
- Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Олимпийская литература, Киев.*
- Тропин, Ю. Н., Романенко, В. В., Голоха, В. Л., & Веретельникова, Н. А. (2018), «Взаимосвязь физического развития и физической подготовленности у квалифицированных борцов». *Слобожанський науково-спортивний вісник, № 1*, 102-107.
- Ananchenko, K. V. & Pakulin, S. L. (2017). «A methodological approach to the evaluation of the video used in the training of judo masters». *Proceedings of II International scientific conference «Innovations in science and technology»*, 52–63.
- Boychenko, N. V. (2008). «Ways of improving technical preparation of combat sportsmen». *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu, 2*, 19-21.
- Boychenko, N., Pashkov, I., & Ananchenko, C. (2015). «Improving matching techniques karate style «Kyokushin»». *Slobozhanskyi herald of science and sport, (1 (45))*, 20-26.
- Khudolii, O. M., Iermakov, S. S., & Ananchenko, K. V. (2015). «Factorial model of motor fitness of junior forms' boys». *Journal of Physical Education and Sport, 15(3)*, 585.
- Pakulin, S., Ananchenko, K., & Ruchka, Y. (2016). «Improving technical, tactical and psychological preparation of freestyle Wrestlers. *Path of Science, 2(12)*, 9-14.

Стаття надійшла до редакції: 13.05.2018 р.

Опубліковано: 01.06.2018 р.

**Аннотация.** Ананченко К. В., Алексеев А. Ф., Бойченко Н. В. Особенности использования комбинационных действий в дзюдо. **Цель:** исследовать особенности использования и подготовки комбинационных действий в дзюдо. **Материал и методы.** Исследование проводило с сентября 2017 по май 2018, на базе СК «Слобожанец». Были проведены педагогические наблюдения и видеозапись. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, анкетный опрос специалистов по спортивной борьбе (80 тренеров-преподавателей), педагогические наблюдения, видеозапись соревновательных схваток, педагогическое тестирование физических качеств и технико-тактической подготовленности, методы математической статистики. **Результаты:** анализ соревновательной деятельности позволил выявить технико-тактический арсенал и ранг атакующих действий дзюдоистов высокого класса в стойке и партере. Зафиксирована высокая результативность выполнения бросков с классификационной группы *Ashi-waza*. Наиболее результативные броски: подхват изнутри, бросок через спину, задняя подножка. Низкая результативность выполнения бросков: передняя подножка, боковая подножка с падением. Используя метод ранжирования ответов тренеров-преподавателей и специалистов на вопросы анкеты, мы смогли определить состав и последовательность обучения базовым приемам дзюдо в стойке и в партере. Были разработаны и систематизированы 4 технико-тактических комплексы в зависимости от начальных увлечений и технических действий. Предложено технико-тактический комплекс - (ТТК): ТТК № 1 – комбинации, которые начинаются ногами, ТТК № 2 – комбинации, которые начинаются бедром, ТТК № 3 – комбинации, который начинаются с рук, ТТК № 4 - с падением, продолжением в партере. Анализ полученных данных анкетного опроса среди дзюдоистов позволил выяснить, что 87% респондентов выбирают ТТК № 1; 75% - ТТК № 4; 68% - ТТК № 2; 52% - ТТК № 3. **Выводы.** Анализ соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов позволил установить частоту применения приемов в стойке и партере. Борьба в партере на современном этапе выглядит следующим образом: подавляющее большинство атакующих действий выполняется - «удержаний»; на втором месте находятся «болевые приемы» и «удушающий приемы»; перевороты в партере применяются борцами в комбинациях. Анализ полученных данных позволяет сделать следующие выводы: для дзюдоистов «силового стиля» (относительно низкорослых) в основном можно рекомендовать совершенствовать бросков из группы комбинации, которые начинаются с рук и с падением, продолжением в партере. Для дзюдоистов «игрового стиля» (относительно низкого и среднего роста), подсечки и подножки комбинации, которые начинаются ногами и комбинации, которые начинаются бедром. Для дзюдоистов «темпового стиля» (без учета роста, но при этом учитывались длина сегментов рук и ног, в основном - высокорослые) комбинации, которые начинаются ногами, подхватом, зашагуванням, подсечками, подножками, зацепами, также контратакующие действия.

**Ключевые слова:** дзюдо, физическая подготовленность, технико-тактический комплекс, комбинация.

**Abstract.** Ananchenko K., Alekseev A., Boychenko N. Features of the use of combinational actions in judo. **Purpose:** to investigate the features of the use and preparation of combinational actions in judo. **Material and methods.** The study was conducted from September 2017 to May 2018, on the basis of IC Slobozhanets. Pedagogical observations and video recording were conducted. Research methods: theoretical analysis and generalization of literary sources, questionnaire survey of sports wrestlers (80 teachers), pedagogical observations, video recording of competitive fights, pedagogical testing of physical qualities and technical and tactical preparedness, methods of mathematical statistics. **Results:** the analysis of competitive activities made it possible to identify the technical and tactical arsenal and the rank of high-ranking judo attackers in the rack and the stalls. High performance of the

casts from the classification group Ashi-waza was recorded. The most effective throws: picking from the inside, throwing across the back, the back footboard. Low effectiveness of the execution of throws: front footboard, side step with a fall. Using the method of ranking the answers of trainers-teachers and specialists to the questions of the questionnaire, we were able to determine the composition and sequence of training the basic methods of judo in the stance and in the stalls. Four technical and tactical complexes were developed and systematized, depending on initial hobbies and technical actions. The technical and tactical complex is proposed: TTK No. 1 - combinations that begin with the legs, TTK No. 2 - combinations that begin with the hip, TTK No. 3 - combinations that begin with hands, TTK No. 4 - with a fall, a continuation in ground floor. An analysis of the obtained questionnaire data among judoists made it possible to find out that 87% of respondents choose TTC No. 1; 75% - TTK № 4; 68% - TTC № 2; 52% - TTK No. 3. **Conclusions.** Analysis of the competitive activity of qualified judokas allowed to determine the frequency of the use of receptions in the rack and the stalls. The struggle in the stalls at the present stage is as follows: the overwhelming majority of the attacking actions are carried out – «retention»; on the second place are «painful tricks» and «suffocating receptions»; coups are used by wrestlers in combinations. Analysis of the data obtained allows us to draw the following conclusions: for judoists of the «power style» (relatively short), it is generally advisable to improve the shots from a group of combinations that begin with hands and with a fall, a continuation in the stalls. For judoists of «game style» (relatively low and medium height), sweeps and footboard combinations that begin with kicks and combinations that begin with the hip. For judoists of the «tempo style» (without taking into account the growth, but taking into account the length of the segments of the arms and legs, mostly tall ones), combinations that begin with feet, picking up, stepping, padding, footrests, hooks, and counterattacking actions.

**Key words:** judo, physical readiness, technical and tactical complex, combination.

## References

- Azhippo, A. Ju., Druz', V. A., Dorofeeva, T. I., & Pugach, Ja. I. (2015). «Individual'nye osobennosti fizicheskogo razvitiya i nastupleniya biologicheskoy zrelosti morfo-funkcional'nyh struktur organizma». *Slobozhans'kij naukovno-sportivnij visnik*, № 6(50), 11-19.
- Alekseev, A. F. (2015). «Osnovy formirovaniya sistemy mnogoletnej podgotovki dzjudoistov». *Edinoborstva*, (11), 5-8.
- Alekseev, A. F., Ananchenko, K. V., Trynev, N. A., & Kalanina, E. V. (2017). «Harakteristiki dzjudoistov vysokogo klassa proshlyh let». *Edinoborstva*, №4, 7-13.
- Ananchenko, K. V. (2007). «Tehniko-takticheskaja podgotovlennost' uchastnikov mezhdunarodnyh sorevnovanij i Olimpijskih igr po dzjudo». *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih special'nostej*, (1), 3-8.
- Ananchenko, K. V., & Hacajuk, O. V. (2018). «Osoblyvosti trenuval'nogo procesu ta tehniko-taktychnoi' pidgotovlenosti dzjudoi'stiv-veteraniv». *Edynoborstva*, (14), 4-18.
- Ashanin, V. S., & Romanenko, V. V. (2015). «Ispol'zovanie komp'juternyh tehnologij dlja ocenki sensomotornyh reakcij v edinoborstvah». *Slobozhans'kij naukovno-sportivnij visnik*, № 4, 15-18.
- Boychenko, N. V., (2007). «Puti povysheniya jeffektivnosti trenirovochnogo processa v vostochnyh edinoborstvah». *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih special'nostej*, HGADI (HHPI), №2, 148-150.
- Boychenko, N. V., (2008). «Shljahy vdoskonalennja tehnicnoi' pidgotovlenosti sportsmeniv-jedynoborciv». *Pedagogika, psihologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu : Zbirnyk naukovykh prac'*, HDADM (HHPI), №2, 19-21.
- Ermakov, S. S., Tropin, Ju. N., & Bojchenko, N. V. (2016). «Special'naja fizicheskaja podgotovka kvalificirovannyh borcov» *Edinoborstva*, № 2, 20-23.
- Zagura, F. I. (2010), «Udoskonalennja tehniko-taktychnoi' pidgotovky dzjudoi'stiv riznyh maner vedennja sutychky». *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, №14, T.1, 74-79
- Platonov, V. N. (2015). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte*. Olimpijskaja literatura, Kiev.



- Tropin, Ju. N., Romanenko, V. V., Goloha, V. L., & Veretel'nikova, N. A. (2018), «Vzaimosvjaz' fizicheskogo razvitija i fizicheskij podgotovlennosti u kvalificirovannyh borcov». *Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik, № 1*, 102-107.
- Ananchenko, K. V. & Pakulin, S. L. (2017). «A methodological approach to the evaluation of the video used in the training of judo masters». *Proceedings of II International scientific conference «Innovations in science and technology»*, 52–63.
- Boychenko, N. V. (2008). «Ways of improving technical preparation of combat sportsmen». *Pedagogika, psihologija ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu, 2*, 19-21.
- Boychenko, N., Pashkov, I., & Ananchenko, C. (2015). «Improving matching techniques karate style «Kyokushin»». *Slobozhanskyi herald of science and sport, (1 (45))*, 20-26.
- Khudolii, O. M., Iermakov, S. S., & Ananchenko, K. V. (2015). «Factorial model of motor fitness of junior forms' boys». *Journal of Physical Education and Sport, 15(3)*, 585.
- Pakulin, S., Ananchenko, K., & Ruchka, Y. (2016). «Improving technical, tactical and psychological preparation of freestyle Wrestlers. *Path of Science, 2(12)*, 9-14.

**Відомості про авторів:**

**Ананченко Костянтин Володимирович:** к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

**Ананченко Константин Владимирович:** к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Konstantin Ananchenko:** PhD (physical education and sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0001-5915-7262>

E-mail: ananchenko\_@bk.ru

**Алексеев Анатолий Федотович:** профессор; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Алексеев Анатолий Федотович:** профессор; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Anatoly Aleksieiev:** professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0002-9311-2858>

E-mail: af.aleks38@gmail.com

**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