

Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років

Ананченко К.В.¹, Хацаюк О.В.², Загура Ф.І.³, Огньова Л.Ю.¹

*Харківська державна академія фізичної культури*¹

*Національна академія Національної гвардії України*²

*Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського*³

Анотація. Мета: виявити вплив тренування дзюдоїстів з спаринг-партнерами різної кваліфікації та ваги на рівень їх техніко-тактичної підготовленості. **Матеріал і методи.** Під час педагогічного дослідження застосовувався метод експертних оцінок. Експерти оцінювали техніку виконання кидків спортсменів, що досліджуються. Під час дослідження застосовувались наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, метод експертних оцінок, методи математичної статистики. Для реалізації мети та поставлених завдань було проведено педагогічне дослідження. Для перевірки ефективності запропонованої методики спеціальної підготовки проводився педагогічний експеримент. Учасники експерименту – члени спортивного клубу з дзюдо «Слобожанець» (м. Харків) склали 5 груп. Вік випробовуваних – 17-18 років. **Результати:** всі спортсмени були поділені на контрольну та експериментальну групи, та були розподілені на п'ять груп. До першої, другої і п'ятої групи входило по 12 спортсменів, до третьої і четвертої по 11 юних дзюдоїстів. Нами проводився підбір спаринг-партнерів як удосконалення підготовки борців що дозволяє виконати головну мету, суть якої зводиться до оптимізації та індивідуалізації техніко-тактичної підготовки за допомогою ціле направлено підбору різних за вагою і кваліфікацією спаринг-партнерів. У кінці експерименту експерти оцінювали вірність виконання таких технічних показників: виведення з рівноваги суперника; робота та положення рук, ніг та тулубу; контроль суперника під час кидку та приземлення. Аналізуючи результати досліджень спостерігаємо наступні особливості техніко-тактичної підготовленості: дзюдоїсти 5-ої групи мають відносно більші показники кількості спроб проведення техніко-тактичних дій, активності, кількості оцінених дій, кількісного показника ефективності та результативності; і менші величини вимірів різносторонності технічної підготовленості, рухової асиметрії, обсягу технічних дій та якісного показника ефективності ніж борці 1-4 груп. Ефективність виконання кидків покращилась у дзюдоїстів всіх дослідних груп, у спортсменів груп 2,3,4 цей показник значно збільшився в порівнянні з борцями групи 1 і 5. **Висновки.** В результаті аналізу матеріалів дослідження, були виявлені специфічні особливості технічного арсеналу борців різних стилів і розвитку морфо-функціональних показників, що дозволило розробити типажі (моделі) з наявними їм перевагами і недоліками, сильними і слабкими сторонами змагальної манери. Ефективність застосування кидків в змаганнях за програмою «День боротьби», склала експериментальна 40 % і контрольна 30 %.

Ключові слова: дзюдо, спаринг, прийом, кидки, техніка, вагова категорія, елементи, навчання, експерти.

Вступ. Величезна конкуренція в дзюдо, прагнення спортсменів до самовдосконалення стимулюють безперервне зростання спортивних досягнень. Це призводить до того, що на найбільших змаганнях перемагає найбільш

підготовлений спортсмен, який в тренувальному процесі дотримується чіткої, детально продуманої і науково обґрунтованої системи. У цьому плані величезне значення придбаває наукове забезпечення усіх компонентів діяльності

змагання борця (Алексєєв, Ананченко, & Бойченко, 2014).

Актуальність даної проблеми визначається підбором спаринг-партнерів як центральним місцем в підготовці дзюдоїстів. При цьому спеціалісти підкреслюють важливість підбору спаринг-партнерів для вирішення різних завдань і цілей підготовки борців (Ананченко, & Середа, 2008; Загура, 2001; Zhumakulov, 2017). Але зараз майже відсутні науково-обґрунтовані рекомендації по підборі спаринг-партнерів для керування різними сторонами тренування спортсменів.

В практичній діяльності кожний тренер підбирає спаринг-партнерів інтуїтивно, що не відповідає сучасним вимогам спортивних тренувань та понижує ефективність процесу становлення спортивної майстерності.

Підбір спаринг-партнерів, як удосконалення підготовки борців, дозволяє виконати головну мету, суть якої зводиться до оптимізації та індивідуалізації техніко-тактичної підготовки за допомогою ціле направлено підбору різних за вагою і кваліфікацією спаринг-партнерів (Ананченко, & Хацаюк, 2018; Загура, 2003).

В попередніх дослідженнях були встановлені особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів (Ананченко, & Хацаюк, 2018). Тому даний напрям дослідження є досить актуальним, особливо при підготовки до змагань.

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

Мета дослідження – виявити вплив тренування дзюдоїстів з спаринг-партнерами різної кваліфікації та ваги на рівень їх техніко-тактичної підготовленості.

Завдання дослідження:

1. На основі даних літературних джерел виявити відмінності в підготовці дзюдоїстів різних вагових категорій та стилів змагальної діяльності.

2. Дослідити динаміку техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів при тренуванні зі спаринг-партнерами різної кваліфікації та ваги тіла.

Матеріали та методи дослідження. Під час дослідження застосовувались наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, метод експертних оцінок, методи математичної статистики. Для реалізації мети та поставлених завдань було проведено педагогічне дослідження.

Для перевірки ефективності запропонованої методики спеціальної підготовки проводився педагогічний експеримент. Учасники експерименту – члени спортивного клубу з дзюдо «Слобожанець» (м. Харків) склали 5 груп. Середній вік випробовуваних – 17-18 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Останній чемпіонат світу та Європи в цьому плані показав, що спортсмени та тренери серйозно зайняті пошуком резервів проведення прийомів, які високо оцінюються суддями.

Найбільш складна ситуація склалась в дзюдо. Більше 10 років українські борці виступали в міжнародних змаганнях, де безумовними лідерами залишаються родоначальники цього виду боротьби - японські борці. Від копіювання підготовки японських дзюдоїстів українські спеціалісти перейшли до розробки методики тренування, яка відповідала б особливостям національних видів боротьби та взявши все найкраще з підготовки борців греко-римського та вільного стилів.

На сьогоднішній день насамперед технічна підготовленість залишається найбільш слабкою ланкою в системі багаторічної підготовки дзюдоїстів. Для ліквідації цього недоліку ще не все зроблено.

Щоб протягом 5 хвилинної сутички проводити 12-17 реальних спроб виконання прийому, так як це роблять лідери міжнародних турнірів з дзюдо, потрібно проводити прийоми в обидві сторони, виконувати комбінації із 2-4 прийомів, мати високі показники надійності атаки та захисту.

Слід брати до уваги, що для освоєння комбінаційного стилю потрібно 3-4 роки, в той час як освоєння окремих технічних дій достатньо лише для відносно швидкого успіху в групі юнаків та молоді.

Якщо в вільній та греко-римській боротьбі недоліки в техніці можуть компенсуватися фізичною підготовленістю, то в дзюдо це практично неможливо. Таким чином відставання в різнобічності та ефективності технічного арсеналу українських дзюдоїстів не дозволяє розраховувати на безумовні перемоги у змаганнях міжнародного рівня.

Дослідження останніх років, проведені у спортивних одноборствах, переконливо доводять, що однією з найбільш важливих умов досягнення найвищого, для даного спортсмена, рівня майстерності і ефективності в обраному виді спорту є індивідуалізація процесу підготовки у відповідності з його манерою ведення змагального поєдинку (Ермаков, Тропин, & Бойченко, 2016; Платонов, 2015; Перебейнос, & Ананченко, 2012) Індивідуальна манера або стиль діяльності визначається комплексом морфологічних, фізичних, психічних якостей і проявляється у різній поведінці спортсменів на змаганнях, у різній тактиці, у певних прийомах, вибраних для ведення поєдинку, у специфічності цих прийомів (Шулика, Коблев, Невзоров, & Схаляхо, 2006).

Таблиця 1

Технічний арсенал дзюдоїстів різних стилів ведення сутички

| Стиль ведення сутички | Нагэ вадза: техніка кидків % | | | | Техніка катамэ вадза % | | |
|-----------------------|------------------------------|------------|-----------|--------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| | Тэ вадза | Коси вадза | Аси вадза | Сутэми вадза | Осаэкоми вадза: утримання | Кансэцу вадза: больові прийоми | Симэ вадза: задушливі прийоми |
| Силовик | 28 | 57 | 6 | 36 | 56 | 18 | 26 |
| Ігровик | 23 | 11 | 40 | 26 | 21 | 42 | 37 |
| Темповик | 38 | 24 | 31 | 7 | 17 | 35 | 48 |

З таблиці 1 видно, що «силовики» в стійці частіше виконують кидки з групи з коси вадза: кидки, для проведення яких використовують стегна і попереки. Більше люблять боротися в партері, де застосовують перевороти та утримання. Мають нижчий зріст, короткі кінцівки, довший тулуб, ширшу ступню, тобто мають більшу стійкість, оскільки загальний центр мас розташований нижче і площа опори у них більша. Використовують саме дані кидки тому, що більша фізична сила і короткі кінцівки покращують «підйомну» роботу. «Силовики» частіше знижують вагу тіла перед змаганнями. Борці з такою манерою

ведення сутички частіше зустрічаються у важчих вагових категоріях (Загура, 2003).

«Темповики» частіше використовують в стійці кидки з групи тэ вадза: кидки, для проведення яких використовують в основному руки. В партері боротися не люблять, але коли вже попали туди, то їх улюблені прийоми удушення. Борці даного стилю мають більший зріст, ніж інші, довші кінцівки, коротший тулуб, більшу життєву ємність легень, кращу функціональну підготовленість, меншу стійкість, більшу рухливість. Найбільша кількість даних борців у менших вагових категоріях (Загура, 2003).

«Ігровики» – це своєрідні універсали. Вони з однаковим успіхом використовують в стійці кидки з групи Аси вадза: кидки, для проведення яких використовуються в основному ноги, а в партері – удушення та больові. Морфо-функціональні показники в них середні, у порівнянні з «силовиками» і «темповиками» і найбільш оптимальні для даної вагової категорії. Дзюдоїстів з даною манерою найбільше у категоріях 66 та 73 кг., а із зменшенням чи збільшенням ваги їх кількість зменшується (Загура, 2003).

Для дослідження динаміки техніко-тактичної підготовленості при тренуванні зі спаринг-партнерами різної кваліфікації та ваги тіла було проведено дослідження, в якому прийняли участь 58 дзюдоїстів віком 15-16 років. Всі піддослідні були розподілені на п'ять груп.

До першої, другої і п'ятої групи входило по 12 спортсменів, до третьої і четвертої по 11 юних дзюдоїстів.

Програма підготовки передбачала:

1) Розподіл за манерами ведення сутички та вдосконалення техніко-тактичних дій відповідно до морфо-функціональних особливостей дзюдоїстів.

2) Підбір спаринг-партнерів з урахуванням манери ведення сутички.

3) Диференціацію техніко-тактичних дій у стійці та партері відповідно до індивідуальних особливостей.

4) Проведення теоретичних занять і розробку індивідуальних програм боротьби з борцями різних манер ведення сутички.

5) Вироблення тактичних настанов для боротьби із суперниками різних манер ведення змагального поєдинку.

6) Диференціацію фізичної підготовки дзюдоїстів.

7) Диференціацію психологічної підготовки борців.

Борці групи 1 тренувались зі спаринг-партнерами на 2 кваліфікаційні групи вище та на 2 вагові категорії важче.

Борці групи 2 тренувались зі спаринг-партнерами на 2 кваліфікаційні групи нижче та на 2 вагові категорії легше.

Борці групи 3 тренувались зі спаринг-партнерами на 2 кваліфікаційні групи вище та на 2 вагові категорії легше.

Борці групи 4 тренувались зі спаринг-партнерами на 2 кваліфікаційні групи нижче та на 2 вагові категорії важче.

Борці групи 5 тренувались зі спаринг-партнерами рівної ваги та кваліфікації.

В результаті аналізу тренувальної діяльності дзюдоїстів, були зроблені висновки з підготовки дзюдоїстів різних вагових категорій і кваліфікацій.

Так, у борців групи 1 в кінці дослідження (2 кваліфікаційні групи вище та на 2 вагові категорії важче); значно зросла різносторонність. Разом з цим зросла активність техніко-тактичних дій.

Таблиця 2

Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості у дзюдоїстів групи №1

| Показники | $\bar{X} \pm m$ | | Рівень достовірності | |
|--------------------------|-----------------|--------------|----------------------|---|
| | Початкові дані | Кінцеві дані | t | p |
| | | | | |
| Різносторонність техніки | 0,145±0,01 | 0,154±0,012 | 2,553<0,05 | |
| Об'єм техніки | 0,654±0,105 | 0,715±0,01 | 1,450>0,05 | |
| Активність | 1,917±0,224 | 1,737±0,202 | 2,093<0,05 | |

У групі 2 вірогідно зросла результативність (t=2,264; p<0,05); значно зросла ефективність техніки: якісна (t=4,018; p<0,001); реалізаційна (t=3,87;

p<0,001). При тестуванні з іншими спаринг-партнерами зміни якісних показників статистично не достовірні.

Кількісні показники найбільш ефективно покращуються при тренуванні зі спаринг-партнерами на 2 кваліфікаційні групи нижче та на 2 вагові категорії легше. Так, об'єм техніки у борців групи 2 в кінці дослідження вірогідно зріс ($t=3,87$;

$p<0,001$); також значно зросла різносторонність ($t=4,018$; $p<0,001$). Разом з цим зросла активність техніко-тактичних дій і зменшилась асиметрія техніки відповідно ($t=2,264$; $p<0,05$).

Таблиця 3

Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості у дзюдоїстів групи №2

| Показники | Середні значення та стандартні відхилення зареєстрованого рівня | | Рівень достовірності | |
|--------------------------|---|----------------|----------------------|---|
| | Початкові дані | Кінцеві дані | t | p |
| | X ₁ | X ₂ | | |
| Різносторонність техніки | 0,152±0,12 | 0,168±0,079 | 4,018<0,001 | |
| Об'єм техніки | 3,021±0,01 | 3,172±0,089 | 3,87<0,001 | |
| Активність | 2,297±0,22 | 2,489±0,19 | 2,264<0,05 | |

Таблиця 4

Відмінності дзюдоїстів при підготовці, різних вагових категорій і кваліфікацій

| Групи | Спаринг партнери, різних кваліфікацій та вагових категорій | Позитивні зміни після проведення експерименту |
|---------------|---|---|
| Борці групи 1 | 2 кваліфікаційні групи вище та на 2 вагові категорії важче | зросла активність, різносторонність, техніко-тактичних дій |
| Борці групи 2 | 2 кваліфікаційні групи нижче та на 2 вагові категорії легше | об'єм техніки, кількісні показники, Різносторонність, зросла активність техніко-тактичних дій |
| Борці групи 3 | 2 кваліфікаційні групи вище та на 2 вагові категорії легше | зросла швидкість рухів, показники вибухової сили. |
| Борці групи 4 | 2 кваліфікаційні групи нижче та на 2 вагові категорії важче | максимальна сила, показники кількості спроб проведення техніко-тактичних дій, активності |
| Борці групи 5 | зі спаринг-партнерами рівної ваги та кваліфікації. | відносно більші показники кількості спроб проведення техніко-тактичних дій, активності, кількості оцінених дій, кількісного показника ефективності та результативності; |

Ефективність виконання кидків покращилась у дзюдоїстів всіх дослідних груп, у спортсменів груп 2, 3, 4 цей показник значно збільшився в порівнянні з борцями групи 1 і 5.

Аналізуючи результати досліджень до дослідження спостерігаємо наступні особливості техніко-тактичної підготовленості. Дзюдоїсти 5-ої групи мають відносно більші показники кількості спроб проведення техніко-тактичних дій,

активності, кількості оцінених дій, кількісного показника ефективності та результативності; і менші величини вимірів різносторонності технічної підготовленості, рухової асиметрії, обсягу технічних дій та якісного показника ефективності ніж борці 1-4 груп. Проте, статистично достовірних відмінностей у всіх показниках між борцями 5-ї і 1-4х груп не виявлено, що свідчить про однорідність вибірки.

Якість виконання техніко-тактичних дій в положенні боротьби стоячи, оцінювався на думку експертної групи (4 тренери, два заслужені тренери України і дві вищі категорії). Виконання прийомів оцінювалося експертами залежно від якості падіння УКЕ на спину, виконання прийомів оцінювали: по прийнятою в дзюдо шкалою оцінок : IPPON, WAZARI; від швидкості виконання прийому; різноманітності захоплень; залежно від якості виконання і т.д.

Результати математичного аналізу дозволяють нам стверджувати, що за допомогою запропонованої методики вдалося значно поліпшити ефективність застосування кидка підхопленням борцями експериментальної групи. Ефективність застосування кидків в змаганнях за програмою «День боротьби», склала експериментальна 40 і контрольна 30 відсотка.

Отримані експертні оцінки контрольної і експериментальної груп до і після експерименту показали ефективність виконання технічних дій борцями.

На завершення експерименту борці обох груп взяли участь в змаганнях. В ході педагогічної роботи по вдосконаленню техніко-тактичної майстерності спортсменів в групах отримані певні зміни за показниками діяльності, що особливо стосуються характеристик активності дій. У експериментальній групі статистично значущі позитивні зміни в техніко-тактичних діях.

Висновки.

1. В результаті аналізу матеріалів дослідження, були виявлені специфічні особливості технічного арсеналу борців різних стилів і розвитку морфо-функціональних показників, що дозволило

розробити типажі (моделі) з наявними їм перевагами і недоліками, сильними і слабкими сторонами змагальної манери, особливостями арсеналу «силовики» в стійці частіше виконують кидки з групи з коси вадза: кидки, для проведення яких використовують стегна і попереки. «Темповики» частіше використовують в стійці кидки з групи тэ вадза: кидки, для проведення яких використовують в основному руки. «Ігровики» використовують в стійці кидки з групи Аси вадза: кидки, для проведення яких використовуються в основному ноги, а в партері – удушення та больові.

2. Аналіз отриманих результатів дослідження показав, що дзюдоїсти 5-ої групи мають відносно більші показники кількості спроб проведення техніко-тактичних дій, активності, кількості оцінених дій, кількісного показника ефективності та результативності; і менші величини вимірів різносторонності технічної підготовленості, рухової асиметрії, обсягу технічних дій та якісного показника ефективності ніж борці 1-4 груп. Ефективність виконання кидків покращилась у дзюдоїстів всіх дослідних груп, у спортсменів груп 2,3,4 цей показник значно збільшився в порівнянні з борцями групи 1 і 5.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на створення мезоциклів підготовки з урахуванням підбору спаринг-партнерів.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, 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., & Серета, В. В. (2008). Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, (8), 47-49.

Ананченко, К. В., & Хацаюк, О. В. (2018). Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*, 4-18.

Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. *Єдиноборства*, 20-22.

Загура, Ф. І. (2001). Модельні характеристики кваліфікованих борців-дзюдоїстів. *Молода спортивна наука України*, Вип. 5, Т. 1., 329-331.

Загура, Ф. І. (2003). Модельні характеристики змагальної діяльності дзюдоїстів різних манер ведення сутички. *Молода спортивна наука України*, Вип. 7, Т. 3, 187-190.

Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения: учебник [для тренеров] : 2 кн.* Олимп. лит., Киев.

Перебейнос В. Б., Ананченко К. В. (2012). Формированные технического арсенала дзюдоистов-ветеранов. *Слобжанский научно-спортивный вестник*, (2), 100-103.

Шулика, Ю. А., Коблев, Я. К., Невзоров, В. М., & Схаляхо, Ю. М. (2006). *Дзюдо. Система и борьба.* Феникс, Москва.

Zhumakulov, Z. P. (2017). Education Technology of Primary Training Sport Wrestling. *Eastern European Scientific Journal*, 5, 29-35.

Стаття надійшла до редакції: 11.02.2020 р.

Опубліковано: 27.02.2020 р.

Ананченко К. В., Хацаюк А. В., Загура Ф. І., Огньова Л. Ю. Совершенствование технико-тактической подготовленности дзюдоистов 17-18 лет. Цель: выявить влияние тренировки дзюдоистов из спарринг-партнерами различной квалификации и веса на уровень их технико-тактической подготовленности. **Материал и методы.** В ходе педагогического исследования применялся метод экспертных оценок. Эксперты оценивали технику исполнения бросков спортсменов, которые исследуются. В ходе исследования применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, метод экспертных оценок, методы математической статистики. Для реализации цели и поставленных задач было проведено педагогическое исследование. Для проверки эффективности предложенной методики специальной подготовки проводился педагогический эксперимент. Участники эксперимента - члены спортивного клуба по дзюдо «Слобжанец» (г. Харьков) составляли 5 групп. Возраст испытуемых - 17-18 лет. **Результаты:** все спортсмены были разделены на контрольную и экспериментальную группы, и были разделены на пять групп. В первую, вторую и пятую группы входило по 12 спортсменов, в третью и четвертую по 11 юных дзюдоистов. Нами проводился подбор спарринг-партнеров, как совершенствование подготовки борцов, что позволяет выполнить главную цель, суть которой сводится к оптимизации и индивидуализации технико-тактической подготовки с помощью целенаправленного подбора различных по весу и квалификацией спарринг-партнеров. В конце эксперимента эксперты оценивали правильность выполнения таких технических показателей: выведение из равновесия соперника; работа и положение рук, ног и туловища; контроль соперника во время броска и приземления. Анализируя результаты исследований наблюдаем следующие особенности технико-тактической подготовленности: дзюдоисты пятой группы имеют относительно большие показатели количества попыток проведения технико-тактических действий, активности, количества оцененных действий, количественного показателя эффективности и результативности; и меньше величины измерений многосторонности технической подготовленности, двигательной асимметрии, объема технических действий и качественного показателя эффективности чем борцы 1-4 групп. Эффективность выполнения бросков улучшилась у дзюдоистов всех исследовательских групп, у спортсменов групп 2,3,4 этот показатель значительно увеличился по сравнению с борцами группы 1 и 5.

Выводы. В результате анализа материалов исследования, были выявлены специфические особенности технического арсенала борцов различных стилей и развития морфо-функциональных показателей, что позволило разработать типажу (модели) с имеющимися им преимуществами и недостатками, сильными и слабыми сторонами соревновательной манере. Эффективность применения бросков в соревнованиях по программе «День борьбы», составила экспериментальная 40 % и контрольная 30 %.

Ключевые слова: дзюдо, спарринг, прием, броски, техника, весовая категория, элементы, обучение, эксперты.

Ananchenko K., Khatsyuk A., Zagura F., Ogniova L. Improvement of technical and tactical preparation of judoists 17-18 years. Purpose: to identify the impact of training judoka with sparring partners of different qualifications and weight on the level of their technical and tactical preparedness. **Material and methods.** During pedagogical research the method of expert assessments was used. The experts evaluated the technique of performing the throws of the athletes under study. During the study the following methods were used: theoretical analysis and generalization of literary sources, pedagogical observations, method of expert assessments, methods of mathematical statistics. A pedagogical study was conducted to accomplish the goal and the tasks set. A pedagogical experiment was conducted to test the effectiveness of the proposed special training methodology. Participants of the experiment - members of the sports club in judo «Slobozhanets» (Kharkiv) were 5 groups. The age of subjects - 17-18 years. **Results:** all athletes were divided into control and experimental groups and divided into five groups. The first, second and fifth groups consisted of 12 athletes, the third and fourth by 11 judo players. We conducted the selection of sparring partners as an improvement in the training of fighters, which allows us to fulfill the main goal, the essence of which is to optimize and individualize the technical and tactical training through a purposeful selection of different in weight and qualification of the sparring partners. At the end of the experiment, the experts evaluated the accuracy of the following technical indicators: elimination of the opponent's equilibrium; work and position of arms, legs and trunk; Control your opponent during throw and landing. Analyzing the results of the research we observe the following features of technical and tactical preparedness: judoists of the 5th group have relatively higher indicators of the number of attempts to carry out technical and tactical actions, activity, number of evaluated actions, quantitative indicator of efficiency and effectiveness; and smaller measurements of versatility of technical readiness, motor asymmetry, volume of technical actions, and a qualitative indicator of efficiency than fighters of 1-4 groups. The performance of throws improved in judo players of all experimental groups, in athletes of groups 2,3,4 this indicator increased significantly in comparison with the fighters of groups 1 and 5. **Conclusions.** As a result of the analysis of the research materials, specific features of the technical arsenal of fighters of different styles and development of morpho-functional indicators were revealed, which allowed to develop types (models) with their advantages and disadvantages, strengths and weaknesses of the competitive manner. The effectiveness of the use of throws in competitions under the program «Day of struggle», was experimental 40 % and control 30 %.

Keywords: judo, sparring, reception, throws, technique, weight category, elements, training, experts.

References

- Aleksjejev, A. F., Ananchenko, K. V., & Boychenko, N. V. (2014). *Teoriya ta metodyka vykladannja dzjudo ta sambo: navch. posib. dlja studentiv 3 kursu (za kredytno-modul'noju systemoju)*. HDAFK, Xarkiv.
- Ananchenko, K. V., & Sereda, V. V. (2008). Tehnichna pidgotovka junyh dzjudoi'stiv na osnovi analizu model'nyh harakterystyk. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, (8), 47-49.
- Ananchenko, K. V., & Hacijuk, O. V. (2018). Osoblyvosti trenuval'nogo procesu ta tehniko-taktychnoi' pidgotovlenosti dzjudoi'stiv-veteraniv. *Edynoborstva*, 4-18.
- Ermakov, S. S., Tropin, Ju. N., & Boychenko, N. V. (2016). Special'naja fizicheskaja podgotovka

kvalificirovanyh borcov. *Edinoborstva*, 20-22.

Zagura, F. I. (2001). Model'ni harakterystyky kvalifikovanyh borciv-dzjudoi'stiv. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, Vyp. 5, T. 1., 329-331.

Zagura, F. I. (2003). Model'ni harakterystyky zmagal'noi' dijal'nosti dzjudoi'stiv riznyh maner vedennja sutycky. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, Vyp. 7, T. 3, 187-190.

Platonov, V. N. (2015). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshhaja teorija i prakticheskie prilozenija: uchebnyk [dlja trenerov] : 2 kn.* Olimp. lit., Kiev.

Perebejnos V. B., Ananchenko K. V. (2012). Formirovanye tehničeskogo arsenalu dzhuidoistov-veteranov. *Slobozhanskij nauchno-sportivnyj vestnik*, (2), 100-103.

Shulika, Ju. A., Koblev, Ja. K., Nevzorov, V. M., & Shaljaho, Ju. M. (2006). *Dzjudo. Sistema i bor'ba*. Feniks, Moskva.

Zhumakulov Z.P. (2017). Technology of teaching elementary training in wrestling. *East European Scientific Journal*, 5, 29-35.

Відомості про авторів:

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

Ананченко Костянтин Владимирович: к.фіз.вих., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Ключковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

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

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

E-mail: 2015akv@gmail.com

Хацаюк Олександр Володимирович: заслужений тренер України, заступник начальника кафедри фізичної підготовки та спорту: Національна академія Національної гвардії України: пл. Захисників України, 3, м. Харків, 61001, Україна.

Хацаюк Александр Владимирович: заслуженный тренер Украины, заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта; Национальная академия Национальной гвардии Украины: пл. Защитников Украины, 3, г. Харьков, 61001, Украина.

Oleksandr Khatsaiuk: Honored coach of Ukraine, Deputy Head of the Department of Physical Training and Sports; National Academy of the National Guard of Ukraine: pl. Defenders of Ukraine, 3, Kharkov, 61001, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-4166-9099>

E-mail: hatsa@ukr.net

Загура Федір Іванович: к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри; Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського: вул. Костюшка 11, м. Львів, 79007, Україна.

Загура Федор Иванович: к.фіз.вих., доцент, заведующий кафедрой; Львовский государственный университет физической культуры имени Ивана Боберского: ул. Костюшко 11 м. Львов, 79007, Украина.

Fedor Zagura: Ph.D., Associate Professor, Head of the Department; Ivan Boberskyi State University of Physical Education, Lviv: Kostyushka 11, Lviv, 79007, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-5889-4399>

E-mail: Power@ldufk.edu.ua

Огньова Ліана Юрїївна: викладач кафедри єдиноборств; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Ключківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Огнёва Лиана Юрьевна: преподаватель кафедры единоборств; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Ключковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Liana Ogniova: Lecturer; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st.,
99, Kharkov, 61058, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-5480-1952>

E-mail : liana_15_06@ukr.net