

Техніко-тактична підготовка борців: фактори впливу та модельні характеристики

Голоха В.Л.¹, Юй Шань²

¹Харківська державна академія фізичної культури

²Сіанський університет фізичного виховання, Китай

Анотація. У статті розглядається необхідність прогностичного аналізу змагальної діяльності спортсменів як основи для оптимізації процесу спортивної підготовки. Окреслено ключові умови ефективного моделювання змагальної діяльності, включаючи визначення специфіки рухових здібностей, класифікацію засобів та методів їх розвитку, а також оптимальний розподіл тренувальних навантажень. Висвітлено значення якісного та кількісного аналізу для формування модельних характеристик спортсменів, що сприяють побудові формалізованої моделі чемпіона. Особливу увагу приділено динамічним змінам у сучасній боротьбі, що висуває нові вимоги до техніко-тактичної підготовленості, фізичних кондицій та психологічної стійкості спортсменів. Аналіз змагальної діяльності на міжнародних турнірах і чемпіонатах дозволив виявити тенденцію до підвищення динаміки та раціоналізації технічних дій. Результати дослідження мають теоретичне та практичне значення: вони спрямовані на вдосконалення системи підготовки спортсменів високого рівня, підвищення ефективності тренувального процесу та забезпечення стабільних спортивних досягнень у тривалій перспективі.

Ключові слова: змагальна діяльність; спортивна підготовка; модель чемпіона; техніко-тактична майстерність; боротьба; єдиноборства.

Вступ. Сучасна спортивна боротьба розвивається в умовах постійного зростання конкуренції та ускладнення змагальної діяльності, що зумовлює необхідність удосконалення підходів до тренувального процесу. Висока інтенсивність поєдинків, їх динамічний характер, а також зростаючі вимоги до техніко-тактичної майстерності борців вимагають не лише фізичної, а й когнітивної та психологічної готовності (Гуцул, 2015). Одним із ключових викликів для тренерів та науковців є пошук ефективних методів оптимізації управління підготовкою спортсменів, що дозволяє підвищувати стабільність результатів на міжнародних аренах.

Прогностичний аналіз можливостей оптимізації управління процесом спортивної підготовки постає як нагальна потреба, що вимагає системного та поглибленого дослідження змагальної діяльності. Без цього кроку побудова ефективної системи підготовки спортсменів є фактично неможливою (Бойченко та ін., 2024; Володченко, 2024; Грибан, 2022).

Актуальність цього дослідження зумовлена необхідністю створення системи, яка дозволить тренерам ефективніше моделювати змагальну діяльність,

розподіляти ресурси спортсменів у процесі багаторічної підготовки та забезпечувати їхню адаптацію до змінних умов сучасної боротьби. Аналіз змагальної діяльності, що охоплює як якісний, так і кількісний компоненти, є важливим кроком до формування ефективних стратегій підготовки борців різного рівня кваліфікації.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження – виявити ключові фактори та модельні характеристики техніко-тактичної підготовки борців.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Ефективне моделювання змагальної діяльності в межах спортивної підготовки стає досяжним за дотримання низки умов (Бойченко та ін., 2024; Гуцул, 2015). Насамперед необхідно:

1. Встановити специфіку та співвідношення рухових здібностей, які найбільше впливають на спортивні досягнення в конкретному виді спорту.

2. Класифікувати засоби та методи цілеспрямованої дії, спрямованої на розвиток зазначених здібностей.

3. Забезпечити оптимальний розподіл навантажень у часі, зокрема тих, які сприяють розвитку м'язової сили, швидкості, витривалості, у поєднанні з формуванням структури майбутньої змагальної діяльності.

Комплексність змагальної діяльності породжує дві великі науково-дослідницькі задачі (Литвиненко та ін. 2023): дослідження специфіки діяльності єдиноборців у змаганнях та вивчення впливу цих змагань на психофізіологічний стан спортсменів. Ці завдання, у свою чергу, можна деталізувати:

- аналіз поведінки та дій спортсменів під час змагань та між ними, що включає оцінку техніко-тактичної майстерності (Латишев та ін., 2000; Бойченко та ін., 2011);

- дослідження техніки виконання прийомів, реалізованих у динамічних умовах змагальної боротьби (Голоха, 2023; Коробейніков та ін., 2020).

Структура спортивного досягнення – це більше, ніж проста ієрархія чинників. У ній переплітаються взаємні впливи, залежності та механізми компенсацій, які дозволяють долати дефіцит одного фактору за рахунок іншого. Наприклад, недостатня фізична сила може бути компенсована технічною майстерністю або тактичною гнучкістю. Таким чином, жоден із факторів не може бути переоціненим чи проігнорованим, а ефективний розподіл часу та енергії стає критичним у межах багаторічної підготовки (Пирог, 2023).

Теоретична модель спортивних досягнень передбачає такий внесок окремих компонентів у загальний результат (Володченко, 2024):

- 50-60 % – координаційні здібності та техніко-тактична підготовленість;

- 20 % – кондиційні можливості та фізична підготовленість;
- 20-30 % – психологічні компоненти майстерності.

Ця модель, хоча й корисна для загального розуміння, має обмеження. Вона не враховує динаміку розвитку майстерності на різних етапах багаторічної підготовки, що знижує її практичну значущість.

Необхідність удосконалення системи управління підготовкою спортсменів високого рівня вимагає детального аналізу змагальної діяльності. Тільки через визначення ключових факторів успіху можна створити ефективну програму тренувань.

Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих борців дозволяє сформувати формалізовану модель чемпіона – своєрідний еталон, що включає модельні характеристики всіх аспектів підготовленості. Такий підхід відкриває можливості для вдосконалення окремих елементів структури підготовки (Голоха та ін., 2022; Пашков та ін., 2021).

Дослідження змагальної діяльності на чемпіонатах України, світу, Європи та найбільших турнірах 2021-2024 років виявили кілька важливих тенденцій (Коробейніков та ін., 2020; Tunnemann et al., 2016). Перш за все, сучасна боротьба стає все більш динамічною. Технічні дії виконуються у стані постійного руху, що висуває надзвичайно високі вимоги до швидко-силової підготовки та витривалості (Tropin et al., 2023).

Техніка найсильніших борців стає раціональнішою, однак менш яскравою. Прийоми, які асоціюються з високим ризиком програти оцінку, майже зникли (Володченко, 2023). Успіх залежить не лише від фізичних і технічних здібностей, а й від уміння стратегічно планувати атаки (Голоха та ін., 2022).

Аналіз змагальної діяльності проводиться у двох напрямках:

- якісний аналіз – створення евристичної моделі спортивних досягнень та стилю школи боротьби (Tunnemann et al., 2016).
- кількісний аналіз – визначення модельних характеристик та формалізація моделі чемпіона (Коробейніков та ін., 2020).

Висновки. Проведений аналіз літературних джерел дозволив зробити такі висновки. Оптимізація управління процесом спортивної підготовки вимагає синтезу різних методологічних підходів. Ефективне прогнозування спортивних результатів можливе лише за умови глибокого аналізу змагальної діяльності, що охоплює як якісну, так і кількісну складові.

Створення формалізованої моделі чемпіона на основі комплексних модельних характеристик дозволяє розкрити резервні можливості спортсменів. Проте, така модель потребує деталізації з урахуванням динаміки багаторічної підготовки, що є критично важливим для практичного використання.

Рівень спортивних досягнень визначається складною взаємодією техніко-тактичних, фізичних та психологічних компонентів. Зокрема, координаційні здібності й техніко-тактична майстерність вносять найбільший внесок (50–60 %) у кінцевий результат, проте недооцінка психологічних аспектів або фізичних кондицій може значно знизити ефективність підготовки.

Дослідження довели, що сучасна боротьба стає більш динамічною та вимогливою до швидко-силової підготовки. Водночас техніка борців зазнає змін: відмовляючись від ризикованих прийомів, спортсмени віддають перевагу раціональним та ефективним технічним діям, що мінімізують можливість помилок.

Оптимальний розподіл навантажень у часі, акцент на розвиток базових здібностей і постійний аналіз результатів змагань формують фундамент для побудови ефективної системи тренувань. У цьому контексті важливо впроваджувати сучасні технології, зокрема програмні засоби аналізу, які допомагають формалізувати підходи до підготовки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. В подальшому планується дослідити вплив психологічної підготовленості на ефективність прийняття рішень у динамічних ситуаціях змагань.

Література:

- Бойченко, Н., Безатосна, А., & Шандригось, В. (2024). Моделі показників змагальної діяльності самбісток до 50 кг, 54 кг, 59 кг. *Єдиноборства*, 3(33), 4-16. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.01>
- Бойченко, Н. В., & Гринь Л. В. (2011). Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. *Проблеми фізичного виховання і спорту*, 1, 10-12.
- Володченко, О. (2023). Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих борців на чемпіонаті Європи 2023 р. *Єдиноборства*, 3(29), 13-27. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.02>
- Володченко, О. (2024). Модельні характеристики сучасної змагальної діяльності кращих спортсменів світу в греко-римській боротьбі. *Єдиноборства*, 2(32), 4-14. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.01>
- Голоха, В. (2023). Характеристика технічних дій в боротьбі сумо. *Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, Т. 1, 20-23.
- Голоха, В. Л., Романенко, В. В., & Тропін, Ю. М. (2022). Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. *Єдиноборства*, 2(24), 4-16. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.01>
- Грибан, Г. П. (2022). Управління у сфері фізичної культури і спорту. Житомир: Вид-во «Рута», 124.
- Гуцул, Н. (2015). Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вип. 19, т. 2., 95-99.
- Коробейніков, Г., Воронцов, А., Костюченко, В., & Григоренко, О. (2020). Аналіз змагальної діяльності збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонатах Європи 2019-2020 років. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*, 4, 27-33. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.4.27-33>
- Латишев, С. В., & Латишев, М. (2000). Порівнювальний аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю на Іграх Олімпіад в Афінах, Сіднеї та Атланті. *Молода спортивна наука України*, 5, 189-194.
- Литвиненко, А., & Мулик, В. (2023). Ефективність змагальної діяльності в хортингу. *Єдиноборства*, 4(30), 59-68. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-4.06>
- Пашков, І., Тропін, Ю., Романенко, В., Голоха, В., & Коваленко, Ю. (2021). Аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 5(85), 20-25. <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-5.003>
- Пирог, Ю. А. (2023). Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств. *Єдиноборства*, 1(27), 49-67.

- Tropin, Y., Podrigalo, L., Boychenko, N., Podrigalo, O., Volodchenko, O., Volskyi, D. & Roztorgui, M. (2023). Analyzing predictive approaches in martial arts research. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, Vol.27, issue 4, 321-330.
- Tunnemann, H, & Curby, D. (2016). Scoring Analysis of the Wrestling from the 2016 Rio Olympic Games. *International Journal of Wrestling Science*, 6, 90-116.
<https://doi.org/10.1080/21615667.2017.1315197>

Відомості про авторів:

Голоха Валерій Леонідович – старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури

<http://orcid.org/0000-0003-3733-5560>

E-mail: vgolokha@gmail.com

Юй Шань – кандидат наук з ФВ та С, доцент

Сіанський університет фізичного виховання, Китай

E-mail: y_shan_china@gmail.com

Надійшла до редакції 17.12.2024 р.