

Прогностичний аналіз змагальної діяльності як основа оптимізації керування спортивною підготовкою

Голоха В.Л.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз змагальної діяльності спортсменів-єдиноборців як ключового чинника оптимізації управління процесом їх багаторічної спортивної підготовки. Розглянуто підходи вітчизняних і зарубіжних науковців до вивчення структури спортивних досягнень та обґрунтовано значення обстеження змагальної діяльності для моделювання тренувального процесу. Проаналізовано ієрархію факторів, що визначають успішність виступів у змаганнях, зокрема координаційні, техніко-тактичні, фізичні та психологічні компоненти підготовленості спортсменів. Показано обмеженість існуючих евристичних моделей спортивних досягнень, які не враховують динаміку формування спортивної майстерності на різних етапах багаторічної підготовки. Обґрунтовано необхідність поглиблених досліджень змагальної діяльності з метою підвищення ефективності управління підготовкою спортсменів високого класу та визначено перспективи подальших наукових пошуків у цьому напрямі.

Ключові слова: єдиноборства; боротьба; багаторічна підготовка; змагальна діяльність; прогнозування.

Вступ. Необхідність прогностичного аналізу можливостей оптимізації керування процесом спортивної підготовки вимагає поглиблених досліджень змагальної діяльності. У цьому напрямку працюють багато науковців (Бойченко, 2018; Бурла та ін., 2017; Пирог, 2010; Платонов, 2021; Саєнко, 2012), а дослідження отримали назву обстеження змагальної діяльності.

Дослідження виявили, що ефективне моделювання змагальної діяльності можливо при виконанні наступних умов (Арзютов, 2000):

1. Виявлення специфіки та співвідношення рухових здібностей, які забезпечують спортивні досягнення в даному виді спорту;
2. Класифікувати засоби та методи спрямованої дії на розвиток цих здібностей;
3. Оптимально розподілити за часом динаміку навантажень, пов'язаних використанням засобів і методів тренування, зокрема тих з них, які розвивають м'язову силу, швидкість, витривалість в єдності з формуванням структури майбутньої змагальної діяльності.

Комплексна змагальна діяльність передбачає постанову і вирішення двох великих науково-дослідницьких завдань (Арзютов, 2000; Бурла та ін., 2017): дослідження діяльності єдиноборців в умовах змагань та дослідження впливу

змагальної діяльності на психіку і організм спортсменів.

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: теоретично обґрунтувати необхідність поглибленого аналізу змагальної діяльності спортсменів-єдиноборців та визначити найбільш значущі фактори структури спортивних досягнень для оптимізації управління процесом їх багаторічної спортивної підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Для розв'язання завдань дослідження застосовувалися методи теоретичного аналізу науково-методичних джерел та матеріалів мережі Інтернет, а також узагальнення передового практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. В спеціальній літературі з єдиноборств використовуються різні терміни, які характеризують одне і те саме поняття «досягнутий позитивний результат у змаганнях». Так, деякі дослідники використовують термін «спортивні досягнення» (Платонов, 2021; Бойченко, 2018), інші користуються терміном «змагальний успіх».

На думку таких дослідників, як Арзютов Г.М., Саєнко, В.Г. термін «спортивні досягнення» визначає спрямованість підготовки спортсменів, опираючись на конкретні уявлення про фактори, від яких залежать досягнення борців у поєдинку. Структура спортивних досягнень являє собою певну ієрархію факторів виявлених у процесі обстеження змагальної діяльності, і найбільш ефективно впливає на успіх у сутичці (Саєнко, 2012).

На даний час ця категорія не має однозначного тлумачення і визначається евристичним способом, використовуючи апарат передбачення. Інструментом служить метод експертних оцінок.

Структура спортивного досягнення – це не просто відома кількість факторів, які складають певну ієрархію. В її межах діють такі сили, як взаємний вплив факторів (синергічний ефект), залежність, обумовленість і можливість компенсацій (коли недостатність внеску одного фактора компенсується надлишком внеску іншого або інших факторів). Тому не можна перебільшувати значення окремих факторів, необхідно враховувати всі реальні можливості борців і правильно розподіляти їхні ресурси часу та енергії в процесі багаторічного тренування (Ахметов, 2005; Бартік та ін., 2014; Кутек & Вовченко, 2022).

В евристичній (теоретичній) моделі спортивних досягнень велична вкладу окремих видів підготовленості борців у досягнення високих і стабільних результатів прогнозує наступним чином (Пирог, 2010):

- 50-60 % вносять координаційні здібності (спритність) і техніко-тактична підготовленість;
- Приблизно 20 % - кондиційні можливості та фізична підготовка;
- 20-30 % дають психологічні компоненти майстерності борців.

Ця модель передбачає розподіл ресурсів та енергії в процесі багаторічної підготовки спортсменів на окремі частини підготовки в цілому. Однак модель

не відображає динаміку формування спортивної майстерності за етапами багаторічної підготовки, що суттєво знижує її практичну цінність.

Необхідність оптимізації управління процесом підготовки спортсменів високого класу вимагає проведення поглиблених досліджень змагальної діяльності спортсменів, виявлення її найбільш значущих факторів, що визначають досягнення найвищих результатів у конкретному виді спорту.

Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих борців є важливим для створення формалізованої моделі чемпіона, яка предстає, найчастіше, у вигляді сукупності модельних характеристик різних сторін підготовленості. Такий аналіз дозволяє отримати уявлення про резервні можливості вдосконалення окремих елементів структури підготовленості (Бойченко & Гринь, 2011; Костюкевич, 2007; Кутек та ін., 2022) .

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що змагальна діяльність спортсменів-єдиноборців є складним багатокомпонентним процесом, результати якого визначаються сукупною дією техніко-тактичних, координаційних, фізичних і психологічних факторів. Її поглиблене вивчення є необхідною умовою оптимізації управління процесом спортивної підготовки.

Структура спортивних досягнень формується як ієрархічна система взаємопов'язаних факторів, між якими існують явища взаємодії, взаємозалежності та компенсації, що унеможлиблює абсолютизацію окремих компонентів підготовленості в тренувальному процесі. Існуючі евристичні моделі спортивних досягнень, які визначають внесок різних видів підготовленості у результат змагальної діяльності, мають обмежену практичну цінність, оскільки не відображають динаміку формування спортивної майстерності на етапах багаторічної підготовки.

Використання прогностичного аналізу змагальної діяльності як інструменту підвищення ефективності управління тренувальним процесом дозволяє більш раціонально розподіляти часові та енергетичні ресурси спортсменів залежно від індивідуальних особливостей і вимог конкретного виду єдиноборств.

Визначено, що подальше вдосконалення системи підготовки спортсменів високого класу потребує комплексних досліджень змагальної діяльності з урахуванням стилю ведення поєдинку, сенсомоторних характеристик і психологічних компонентів майстерності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі будуть спрямовано на розробку і верифікацію динамічних моделей спортивних досягнень, а також удосконалення методів прогностичного аналізу змагальної діяльності з метою підвищення ефективності управління тренувальним процесом спортсменів високої кваліфікації.

Література:

- Арзютов, Г. (2000). *Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) (автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора пед. наук.)*, Харків, Україна.
- Ахметов, Р. Ф. (2005). *Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (автореф. дис. на здобуття наук, ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту)*. Київ, Україна.
- Бартік, П., Бойченко Н. В., & Куриленко, М. М. (2014). Особливості змагальної діяльності в спортивній боротьбі. *Проблеми розвитку спортивних игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 1, 18-22.
- Бурла, А. О., Бурла О. М., Скачедуб, Н. Б. & Гончаренко В. І. (2017). *Загальна теорія підготовки спортсменів*. Суми, Україна.
- Бойченко, Н. В. (2018). Прогнозування технічної майстерності єдиноборців 15-16 років. *Єдиноборства*, 1, 4-12.
- Бойченко, Н. В. & Гринь, Л. В. (2011). Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports* (1), 10-12.
- Костюкевич, В. М. (2007). *Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації*. Вінниця, Україна.
- Кутек, Т. Б., Ахметов, Р. Ф., Шаверський, В. К., & Чорна, М. Є. (2022). Індивідуалізація навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (14), 67-74.
- Кутек, Т. Б. & Вовченко І. І. (2022). *Основи теорії і методики спортивної підготовки*. Житомир, Україна.
- Пирог, Ю. А. (2010). Результати застосування методів математичного моделювання для визначення індивідуальних тактичних манер ведення сутички у дзюдоїстів високого класу. *Теорія та методика фізичного виховання*, (7), 17-38.
- Платонов, В. М. (2021). *Сучасна система спортивного тренування*. Київ, Україна.
- Сасенко, В. Г. (2012). *Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате*. Луганськ, Україна.

Відомості про автора:

Голоха Валерій Леонідович – старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури
<http://orcid.org/0000-0003-3733-5560>
E-mail: vgolokha@gmail.com

Надійшла до редакції 20.12.2026 р.