

Константинов Дмитро Сергійович,

ORCID ID: 0000-0002-2725-7397

викладач кафедри спеціальної та інклюзивної освіти

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет

імені К. Д. Ушинського»

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR FORMING TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING IN ATHLETES-WRESTLERS

У статті розкрито педагогічні умови формування техніко-тактичної підготовки у спортсменів-єдиноборців у контексті сучасних вимог до змагальної діяльності. Обґрунтовано актуальність проблеми в умовах підвищення ролі комплексного підходу до підготовки, що передбачає цілісне поєднання технічних умінь і тактичного мислення. Здійснено аналіз науково-методичної літератури, в результаті чого визначено недостатність досліджень, присвячених саме педагогічним умовам техніко-тактичної підготовки. У роботі виділено низку ключових чинників, які суттєво впливають на ефективність цього процесу: принцип цілісності, індивідуалізація тренувального процесу, поетапність формування навичок, застосування інтерактивних методів та цифрових технологій, організаційні форми роботи та психологічний супровід. На основі теоретичного узагальнення та практичної апробації запропоновано модель формування техніко-тактичної підготовки, яка реалізує зазначені педагогічні умови.

Описано результати експериментальної перевірки ефективності моделі, що підтверджують її позитивний вплив на змагальну готовність спортсменів-єдиноборців. Встановлено, що застосування цілісного педагогічного підходу сприяє не лише зростанню технічної майстерності, а й розвитку тактичного мислення, рефлексивних умінь, стійкості до стресових ситуацій. Учасники експериментальної групи показали суттєве покращення за такими показниками, як ефективність технічних дій у сутичках, швидкість прийняття тактичних рішень, рівень аналітичного мислення та самооцінка власних дій. Висвітлено перспективи подальших досліджень, пов'язані з розробкою індивідуалізованих педагогічних стратегій для спортсменів різного віку та кваліфікаційного рівня. Матеріали статті можуть бути корисними тренерам, викладачам, науковцям та фахівцям у сфері єдиноборств для оптимізації процесу спортивної підготовки.

Ключові слова: техніко-тактична підготовка, єдиноборства, спортсмени, педагогічні умови, тренувальний процес, тактичне мислення, індивідуалізація, інтерактивні методи, змагальна діяльність, морально-вольові якості.

The article explores the pedagogical conditions for developing technical and tactical training among combat sport athletes in the context of modern sports requirements. The relevance of the research is justified by the growing need for an integrated approach to training, combining technical proficiency with tactical thinking. A review of scientific and methodological literature highlights a lack of research focused specifically on pedagogical factors that influence the quality of technical and tactical preparation. The article identifies key conditions affecting the effectiveness of this process: the principle of integrity, individualization of the training process, staged development of skills, application of interactive methods and digital technologies, diverse organizational forms, and psychological support.

Based on theoretical analysis and experimental implementation, a model of technical and tactical training is proposed, which incorporates the above-mentioned pedagogical conditions. The results of the pedagogical experiment demonstrate that the application of this model significantly enhances athletes' competitive readiness. Participants in the experimental group showed improved execution of technical actions under competitive conditions, faster decision-making, better tactical awareness, and stronger psychological resilience. The findings confirm that a pedagogically grounded and systematically organized training environment contributes to the holistic development of technical and tactical mastery. The study emphasizes the importance of a reflective and athlete-centered approach and outlines future research directions, including the development of differentiated training strategies for athletes of varying ages and skill levels. The findings are of practical value to coaches, sports educators, and researchers in combat sports disciplines.

Key words: technical and tactical training, combat sports, athletes, pedagogical conditions, training process, tactical thinking, individualization, interactive methods, competitive activity, moral and strong-willed qualities

Постановка проблеми. У сучасній системі спортивної підготовки спортсменів-єдиноборців техніко-тактична підготовка займає провідне місце, оскільки саме вона забезпечує результативність змагальної діяльності (І. Маріонда, О. Самойленко, Р. Анацький, А. Леоненко, С. Чередніченко, А. Красілов та ін.). Разом з тим, практика тренувального процесу свідчить про низку проблем, пов'язаних із недооцінюванням педагогічних умов, що сприяють ефективному формуванню техніко-тактичних умінь. Незважаючи на значну кількість наукових праць, що розкривають окремі аспекти технічної або тактичної підготовки, питання цілісної системи педагогічного забезпечення все ще залишається відкритим. Особливої уваги потребує дослідження впливу педагогічних умов на формування стійких навичок техніко-тактичної діяльності в умовах, наближених до змагальних. Нерідко у тренувальному процесі домінує однотипність вправ, відсутність індивідуалізації підходів і цілеспрямованого розвитку тактичного мислення. Це призводить до того, що спортсмени демонструють високий рівень техніки на тренуваннях, але не можуть ефективно реалізувати її під час змагань. Водночас зростають вимоги до професійної підготовки тренера, який має володіти сучасними методами навчання та оптимізації тренувального процесу. Потребує уточнення й структура етапів формування техніко-тактичної підготовленості з урахуванням вікових, індивідуально-психологічних і морфофункціональних особливостей спортсменів. Недостатньо дослідженим залишається питання взаємозв'язку між засобами, формами і методами підготовки та рівнем змагальної ефективності єдиноборців. Актуальність проблеми зумовлена необхідністю пошуку ефективних педагогічних умов, які забезпечували б цілісність, системність і адаптивність підготовки. Успішна реалізація техніко-тактичного потенціалу спортсменів вимагає створення оптимального освітнього середовища, в якому формуються не лише рухові навички, а й здатність до швидкого прийняття рішень. Саме педагогічні умови стають тією основою, що забезпечує високий рівень узгодження технічних дій з тактичними завданнями. Тому виникає об'єктивна потреба у науковому обґрунтуванні педагогічних умов формування техніко-тактичної підготовки.

Дискусійним залишається питання: які педагогічні умови є найбільш ефективними для формування техніко-тактичної підготовки у спортсменів-єдиноборців? У цьому контексті важливо визначити дидактичні принципи, оптимальні

форми і методи навчання, що забезпечують розвиток техніко-тактичної майстерності. Все це обумовлює необхідність цілісного наукового дослідження даної проблеми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема техніко-тактичної підготовки спортсменів-єдиноборців є предметом уваги багатьох вітчизняних і зарубіжних дослідників. У наукових працях Г. Данько, Т. Данько, С. Крупеня, С. Живолович, акцентується важливість інтегрованого підходу до розвитку технічних і тактичних навичок у спортивній боротьбі, дзюдо та інших видах єдиноборств. Дослідження А. Абдуллаєва та І. Ребар вказують на необхідність диференційованого підходу до підготовки з урахуванням вікових і психофізіологічних особливостей спортсменів. У працях Н. Базилевич, С. Божко, М. Волківського проаналізовано особливості побудови тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки, зокрема – роль тактичного мислення у досягненні змагального успіху.

Значну увагу у літературі приділено методам формування технічних умінь і навичок, зокрема – застосуванню ситуаційних ігрових вправ, відеоаналізу, імітаційних технік, моделюванню змагальних ситуацій. Разом із тим, спостерігається певна фрагментарність у дослідженнях, які стосуються педагогічних умов саме техніко-тактичної підготовки. У більшості робіт не конкретизується, які саме педагогічні чинники (зміст, методи, форми організації занять, взаємодія тренера й спортсмена) сприяють формуванню цілісної техніко-тактичної майстерності. Праці Г. Данько, вказують на значущість індивідуалізації підготовки, однак практичні механізми її реалізації розглядаються недостатньо широко. У дослідженнях останніх років (зокрема, І. Маріонда, О. Самойленко, Р. Анацький, А. Леоненко, С. Чередніченко, А. Красілов) порушуються питання впливу педагогічного супроводу та психологічної підтримки на тактичну активність спортсменів, проте залишаються відкритими питання взаємозв'язку педагогічних умов із результативністю.

Таким чином, незважаючи на наявність численних публікацій, відсутнє цілісне уявлення про педагогічні умови формування техніко-тактичної підготовки як системного процесу. Це визначає наукову новизну та актуальність подальшого вивчення даної проблеми.

Мета статті. Науково обґрунтувати та визначити ефективні педагогічні умови формування

техніко-тактичної підготовки у спортсменів-єдиноборців, що сприятимуть підвищенню рівня їх змагальної майстерності.

Виклад основного матеріалу. У структурі спортивної майстерності спортсменів-єдиноборців техніко-тактична підготовка посідає провідне місце, оскільки вона безпосередньо впливає на здатність досягати високих результатів у змагальній діяльності [5]. Техніка забезпечує правильність і ефективність виконання рухів, тоді як тактика дозволяє адаптувати технічні дії до конкретних умов боротьби. Водночас досвід практичної діяльності тренерів свідчить про те, що навіть при достатньому рівні технічної оснащеності спортсмени нерідко демонструють низьку ефективність дій у змагальних умовах. Це зумовлено браком тактичного мислення, вміння аналізувати ситуацію, приймати оперативні рішення і реалізовувати технічний арсенал у сутичках під час змагань. Така ситуація вказує на необхідність формування педагогічних умов, які забезпечують цілісну підготовку спортсмена-єдиноборця в єдності технічних і тактичних компонентів [3].

Педагогічні умови, як специфічне навчальне середовище, включають цілеспрямовану організацію змісту підготовки, оптимальне використання методів і форм навчання, взаємодію суб'єктів навчально-тренувального процесу, застосування інноваційних технологій і мотиваційне забезпечення. У контексті техніко-тактичної підготовки ці умови повинні забезпечувати не лише засвоєння технічного арсеналу, а й формування вміння використовувати його у відповідності до змагальної ситуації [4].

Одним із ключових педагогічних чинників ефективної техніко-тактичної підготовки є принцип цілісності. Йдеться про формування у спортсмена єдиної системи техніко-тактичних дій, що передбачає тісну взаємодію між технічними прийомами і тактичними завданнями. Наприклад, засвоєння кидка в дзюдо не повинно обмежуватися механічним відпрацюванням руху, а має включати варіативність його використання в різних умовах протидії. У цьому контексті важливим є використання ситуаційних вправ, моделювання умов змагань, організація тактичних ігор, що формують здатність до адаптивної реалізації технічних дій [2].

Другим важливим компонентом педагогічних умов є індивідуалізація тренувального процесу. Дослідження свідчать, що формування техніко-тактичної майстерності єдиноборця відбувається ефективніше за умов урахування його морфофункціональних характеристик, типу нервової системи, рівня підготовленості, досвіду участі

у змаганнях. Індивідуалізація дозволяє адаптувати зміст і методи підготовки до особливостей конкретного спортсмена, підвищуючи її ефективність. Застосування індивідуальних тренувальних планів, цільових завдань, об'єктивної системи зворотного зв'язку сприяє формуванню стійких навичок техніко-тактичної діяльності [7].

Третім педагогічним чинником є поетапність формування техніко-тактичних навичок. Процес підготовки має бути побудований за логікою поступового ускладнення навчального матеріалу – від засвоєння базової техніки у стандартних умовах до її реалізації в умовах зростаючої тактичної складності. На початковому етапі важливо досягти автоматизації технічних прийомів, формування оптимальних рухових стереотипів. Наступний етап повинен передбачати формування тактичних моделей дій, що базуються на технічному арсеналі. Завершальним етапом є формування змагальної стратегії, що включає прогнозування дій суперника, прийняття тактичних рішень, психологічну стійкість та швидкість мислення.

Четвертою педагогічною умовою є використання інтерактивних методів і засобів навчання. На сьогодні ефективними є засоби відеоаналізу, які дозволяють спортсменам аналізувати власні дії і дії суперників. Відеофрагменти сутичок, розбір типових тактичних помилок, складання планів тактичної поведінки – усе це сприяє формуванню рефлексивної складової техніко-тактичної підготовки. Додатково варто відзначити використання цифрових тренажерів, сенсорних платформ та мобільних застосунків, які дають змогу удосконалювати реакцію, координацію, точність і швидкість виконання прийомів.

Наступним важливим компонентом є організаційно-педагогічні форми підготовки. У процесі формування техніко-тактичних навичок необхідно поєднувати індивідуальні, групові та командні форми роботи. Наприклад, індивідуальна робота з тренером дозволяє детально відпрацювати технічні прийоми, тоді як парна й групова взаємодія сприяє розвитку тактичного мислення в умовах реальної боротьби. Доцільним є також використання міжгрупових спарингів, участь у контрольних сутичках, проведення тактичних турнірів із моделлю змагальних умов [6].

Особливої уваги заслуговує психологічний компонент техніко-тактичної підготовки. Тренер має формувати у спортсменів уміння зберігати самовладання, діяти за умов високого емоційного навантаження, приймати нестандартні рішення. Психологічна готовність є основою для реалізації техніко-тактичного потенціалу у змагальній діяльності. У цьому контексті ефективними є методи

психотренінгу, саморегуляції, візуалізації тактичних дій, розвиток уваги, оперативного мислення та інтуїтивного прийняття рішень.

У межах експериментального етапу дослідження була розроблена й апробована модель формування техніко-тактичної підготовки, що включає низку педагогічних умов, визначених на попередньому етапі. Модель була реалізована у тренувальному процесі спортсменів-єдиноборців (вікова група – 15–18 років) протягом шести місяців. У структурі моделі було передбачено: 1) діагностику початкового рівня техніко-тактичної підготовленості; 2) індивідуалізацію навчального контенту; 3) застосування інтерактивних і ситуаційних методів; 4) етапність навчання з поступовим ускладненням завдань; 5) систематичний відеоаналіз виконання прийомів; 6) корекцію стратегії підготовки за результатами поточного контролю.

Результати педагогічного експерименту засвідчили позитивну динаміку рівня техніко-тактичної майстерності в основній (експериментальній) групі порівняно з контрольною. Учасники експериментальної групи продемонстрували вищий рівень адаптації технічних дій до змагальних умов, кращу реакцію на зміну тактичної ситуації, зростання впевненості в поєдинку та зменшення кількості типових помилок. Аналіз контрольних змагань підтвердив ефективність впроваджених педагогічних умов. Крім того, учасники експериментальної групи показали зростання рівня мотивації, саморегуляції та аналітичного мислення, що свідчить про цілісність впливу розробленої моделі на підготовку спортсмена.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити висновок про доцільність впровадження комплексу педагогічних умов, що забезпечують ефективне формування техніко-тактичної підготовки у спортсменів-єдиноборців. До таких умов належать: цілісність техніко-тактичної підготовки, індивідуалізація тренувального процесу, поетапність формування навичок, використання сучасних інтерактивних засобів, оптимальна організація занять, психологічна підтримка спортсмена. Саме системна реалізація вказаних умов створює педагогічне середовище, що сприяє не лише підвищенню результативності змагальної діяльності, а й гармонійному розвитку особистості

спортсмена, його вольової та інтелектуальної сфери.

Підвищення ефективності підготовки спортсменів-єдиноборців залежить від здатності тренера інтегрувати в тренувальний процес методичні новації, забезпечити зворотний зв'язок і мотиваційну підтримку, враховувати психофізіологічні особливості спортсменів, а також створювати умови для розвитку тактичного мислення. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка диференційованих педагогічних стратегій для спортсменів різного віку, кваліфікаційного рівня та стилю ведення поєдинку.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Подальші наукові пошуки доцільно спрямувати на розробку диференційованих програм техніко-тактичної підготовки для спортсменів різного віку, кваліфікації та стилю ведення поєдинку. Перспективним є вивчення впливу індивідуальних психологічних характеристик спортсменів на вибір і реалізацію техніко-тактичних стратегій. Необхідно також поглибити дослідження щодо застосування цифрових технологій, віртуальної реальності та інтерактивних тренажерів у процесі підготовки єдиноборців. Уваги заслуговує вивчення педагогічних умов, які сприяють розвитку тактичного мислення на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. Варто дослідити міжпредметні зв'язки техніко-тактичної підготовки з іншими компонентами спортивної майстерності: функціональною, психічною, морально-вольовою.

Подальша розробка структурно-функціональних моделей підготовки з урахуванням інноваційних педагогічних технологій дозволить суттєво підвищити результативність тренувального процесу. Залишається актуальним питання професійної підготовки тренерів до реалізації техніко-тактичної підготовки в умовах сучасного спорту. Також важливим напрямом є моніторинг динаміки формування техніко-тактичної майстерності з використанням кількісних та якісних критеріїв оцінювання. Проведення міждисциплінарних досліджень за участі фахівців у галузі педагогіки, психології, біомеханіки та спортивної медицини дозволить сформулювати більш глибоке розуміння комплексного характеру техніко-тактичної підготовки у єдиноборствах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. *Теорія і методика викладання вільної боротьби*. 2018. Мелітополь. ФОП Однорог. 299 с.
2. Базилевич, Н. О., Божко С., Волківський М. Вплив занять вільною боротьбою на розвиток фізичних здібностей підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 3 К (147) 22. С. 42–46.

3. Данько Г. В. Вільна боротьба: Навчальний посібник (з грифом Міністерства освіти і науки України). К.: Видавництво ТОВ «НВП «Інтерсервіс». 2011. 300 с.
4. Данько Г. В., Данько Т. Г., Крупеня С. В., Живолович С. А. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних спортсменів з вільної боротьби. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 11 (157). С. 62–67.
5. Маріонда І., Самойленко О., Анацький Р., Леоненко А., Чередніченко С., Красілов А. Особливості техніко-тактичного арсеналу спортсменів та спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в дзюдо. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2 (160), 2023. 25–33.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. В. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. [3-тє вид., без змін]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. Т. 1. *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання*. 384 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. В. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. [3-тє вид., без змін]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», Т. 2. *Методика фізичного виховання різних груп населення*. 2018. 448 с.

© Д. С. Константинов

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0