

2. Бережанський О. О. Удосконалення структури та змісту фізичної підготовки лижників-двоборців на етапі попередньої базової підготовки: автореферат дисертації. : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих і спорту : 24.00.01. Львів, 2011. 22 с.

3. Бережанський О. О., Трач В. М. Фізична працездатність юних лижників-двоборців на етапі попередньої базової підготовки. Актуал. пробл. розв. руху «Спорт для всіх; досвід, досягнення, тенденції»: зб. наук. пр. Тернопіль, 2007. Вип. 2. С. 83-87.

4. Бережанський В. О. Трач В. М. Спеціальна фізична підготовка лижників-двоборців. Львів : 2002. 83 с.

5. Волков Л. В. Теорія и методика детского и юношеского спорта : Київ : Олімпійська література, 2002. 295 с.

Бойченко Н.В., <http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

МОДЕЛЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ САМБІСТОК 18-20 РОКІВ

Харківська державна академія фізичної культури

Annotation. *In the paper, based on the analysis of performances at competitions, a model of the competitive activity of sambo wrestlers aged 18-20 was created. We analyzed 30 fights of female sambo wrestlers. The developed model of competitive activity of sambo wrestlers of 18-20 years old shows that sambo wrestlers mainly compete in a standing position with the use of a throw behind the back from the knees, a pass to the legs, a grab of the 1st leg, with the emphasis of the shin in the thigh, a grab under one leg. Sambo wrestlers use combination techniques and counterattacks both in a standing and lying position. Also, hooks are mainly used as a preparatory action, a throw with the emphasis of the shin in the thigh mainly in the counter attack of athletes, a throw under one leg as a counterattack. In the floor position, lying down, athletes use flips, levers, holds, but the most effective are holds, as they are used at the moment of the opponent's mistake.*

Keywords: *sambo wrestlers, fights, competitive activity, performance, throw.*

Аналіз змагальної діяльності в різних видах боротьби привертає увагу багатьох дослідників досить тривалий час [3, 10, 12, 14]. Він дозволяє виявити найбільш ефективні технічні прийоми та дії, що використовують спортсменки під час змагальної сутички [3-5]. Також, на основі нього створюються моделі підготовки спортсменок, що включають моделювання змагальної діяльності [2, 6, 7, 8, 15]. Все це дозволяє індивідуалізувати процес техніко-тактичної підготовки в різних видах боротьби [1, 9, 11, 13].

Модель змагальної діяльності самбісток 18-20 років була створена на основі аналізу виступів на змаганнях 10 спортсменок, вагових категорій до 50, 54, 59 кг, рівня спортивної підготовленості – КМС, МСУ. Було проаналізовано по 3 змагальні сутички кожної спортсменки (30 сутичок).

З таблиці 1 видно, що спортсменки виконали 207 (стойка – 179; партер та лежачи – 28) технічних дій. Найчастіше самбістки в сутичці виконували кидок через спину з колін (29 %), прохід в ноги (12 %), з упором гомілки в стегно (8 %), підхват під одну ногу (8 %), вихват 1-ї ноги (9 %), зачеп зсередини під різнойменну ногу (9 %). Великий відсоток застосування цих кидків пояснюється тим, що вони входять до комбінаційної техніки. В положенні партер, лежачи спортсменками використовувались такі утримання: збоку (29 %), поперек (14 %), зверху (7 %), які мали досить високу ефективність, так як застосовувались у момент помилки суперниці. Також самбістки застосовували больові прийоми: важіль ліктя (36 %) та важіль коліна (14 %), при чому важіль коліна виявився не ефективним та застосовувався в зустрічній атаці спортсменок. Важіль ліктя застосовувався в комбінаційній техніці самбісток та мав середню ефективність.

Також, було виявлено, що спортсменки використовують ефективну комбінаційну техніку і контратаки як в положенні стойка, так і партері, лежачи.

Розроблена модель змагальної діяльності самбісток 18-20 років показує, що самбістки переважно змагаються в положенні стойка із застосуванням кидку через спину з колін, проходу в ноги, вихвату 1-ї ноги, з упором гомілки в стегно, підхвату під одну ногу. Самбістки, використовують комбінаційну техніку і контратаки як в положенні стойка, так і партер, лежачи. Також підсікання в основному застосовуються як підготовча дія, кидок з упором гомілки в стегно переважно в зустрічній атаці спортсменок, кидок підхват під одну ногу як контратака. В положенні партер, лежачи спортсменки застосовують переверти, важелі, утримання, але найбільш ефективними є утримання, так як використовувались у момент помилки суперниці.

Також, аналіз змагальної діяльності дозволив виявити фізичні якості, розвиток яких відіграє важливу роль при досягненні результату під час сутички, це витривалість та координаційні здібності, адже самбістки переважно проводять сутичку у відведений час, а це вимагає прояву спеціальної витривалості та застосовують комбінаційну і контратакуючу техніку, а це вимагає прояву координаційних здібностей. Ці данні також можна враховувати при побудові моделей підготовки самбісток.

Таблиця 1

Модель змагальної діяльності самбісток 18-20 років

Технічні дії	Кількість спроб	% від загальної кількості т/д	Ефективність, %
Стойка/кидки			
Через спину з колін	52	29	34
Через спину	9	5	22
З упором гомілки в стегно	14	8	29
З упором стопи в живіт	8	5	25
Вихват 1-ї ноги	16	9	44
Підхват під одну ногу	14	8	50
Зачеп зсередини під різнойменну ногу	16	9	43
Зачеп зсередини під однойменну ногу	6	3	33
Зачеп ззовні з падінням	3	2	-
Прохід в ноги	22	12	23
Передня підніжка	9	5	17
Передня підніжка з коліна	2	1	-
Підсікання зсередини під однойменну ногу	6	3	-
Через стегно	2	1	-
Всього	179	100	-
Партер, лежачи			
Важіль ліктя	10	36	40
Важіль коліна	4	14	-
Утримання зверху	2	7	75
Утримання попереку	4	14	50
Утримання збоку	8	29	75
Всього	28	100	-
Всього кидки, партер, лежачи	207	-	-

В подальшому планується на основі розробленої моделі змагальної діяльності здійснити побудову тренувального процесу, спрямованого на вдосконалення техніко-тактичної майстерності самбісток 18-20 років.

Список використаних джерел

1. Ананченко К. В., Ручка Є. В. Вдосконалення індивідуалізації підготовки борців вільного стилю на основі використання результативних змагальних комбінацій. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. №(2). – 2017. – С. 4-7.
2. Ашанин В. С., Литвиненко А. Н. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені ТГ Шевченка. № 107. – 2013. – С. 102-107.
3. Бойченко Н. В., Чертов І. І., Пирог Ю. А., Алексєєв А. Ф. Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. Єдиноборства. № 3(17). – 2020. – С. 4-12.
4. Бойченко Н., Пирог Ю. Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток на змаганнях серії Grand Slam 2022 р. Єдиноборства. № (4 (26)). – 2022. – С. 4-15.
5. Бойченко Н., Шандригось В. Показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів легких вагових категорій на змаганнях серії Grand Slam, Grand Prix 2022 р. Єдиноборства. № (2(28)). – 2023. – С. 15-25. DOI:10.15391/ed.2023-2.02
6. Володченко О. Модельні характеристики сучасної змагальної діяльності кращих спортсменів світу в греко-римській боротьбі. Єдиноборства. № 2(32). – 2024. – С. 4-14. DOI:10.15391/ed.2024-2.01
7. Загура Ф. Система побудови моделі спортсмена у спортивних видах боротьби. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. – 2021. – С. 98-107.
8. Ковальов І. М., Савінов О. В. Моделювання технічної підготовки борців (на прикладі дзюдо). Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології. – 2010. – С. 70-75.
9. Лукіна О., Король Г. Вдосконалення контракуючих дій у дзюдо. Спортивний вісник Придніпров'я. № (2). – 2010. – С. 243-246.
10. Мельник В., Мельник В., Стицун І., Стицун, І. Особливості змагальної діяльності дзюдоїсток високої кваліфікації вагової категорії до 57 кг. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – 2016. – С. 736-38.
11. Пакулін С., Ананченко К., Ручка Є. Використання комбінацій в процесі індивідуалізації підготовки борців вільного стилю. Traektoriâ NaukiPath of Science. № 3(2). – 2017. – С. 4-12.
12. Пашков І. М., Тропін Ю. М., Романенко В. В., Голоха В. Л., Коваленко, Ю. М. Аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації. Слобожанський науково-спортивний вісник. № 5(85). – 2021. – С. 22-25. DOI: 10.15391/snsv.2021-5.003
13. Скринник Д., Бойченко Н. Моделювання техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів 19-21 років середніх вагових категорій на основі аналізу змагальної діяльності. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. № (3). – 2023. – С. 8-16. DOI:10.31891/pcs.2023.3.1
14. Тропін Ю. М., Голоха В. Л., Романенко В. В., Шандригось В. І., Ференчук Б. М. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок в вільній боротьбі. Єдиноборства. № 4(26). – 2022. – С. 75-87. DOI:10.15391/ed.2022-4.08
15. Тропін Ю., Латишев М., Корольов Б., Ляшенко О. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості найсильніших борців світу. Єдиноборства. №4(18). – 2020. – С. 58-71. DOI:10.15391/ed.2020-4.06