

Тодоров Петро Іванович,

ORCID ID: 0000-0003-3318-6932

доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти

*ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»*

Константинов Дмитро Сергійович,

ORCID ID: 0000-0002-2725-7397

викладач кафедри спеціальної та інклюзивної освіти

*ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»*

Богатов Андрій Олексійович,

ORCID ID: 0000-0002-9460-1987

*викладач кафедри теорії і методики фізичної культури
та спортивних дисциплін*

*ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»*

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

THE ROLE OF PHYSICAL TRAINING IN ENSURING TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS IN MARTIAL ARTS

У статті розглянуто роль фізичної підготовки в забезпеченні техніко-тактичної майстерності спортсменів у спортивних єдиноборствах. Проаналізовано сучасні наукові підходи до структури підготовки єдиноборців та місце фізичної підготовки у системі багаторічного тренування. Висвітлено значення загальної та спеціальної фізичної підготовки у формуванні ефективних технічних і тактичних дій. Обґрунтовано вплив розвитку основних фізичних якостей на стабільність та варіативність техніко-тактичних рішень у змагальній діяльності. Показано взаємозв'язок фізичної підготовленості з рівнем функціональної готовності спортсменів. Охарактеризовано особливості планування фізичних навантажень з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності. Розкрито значення індивідуалізації фізичної підготовки у підвищенні ефективності тренувального процесу. Проаналізовано вплив змін у правилах змагань на зміст фізичної підготовки єдиноборців. Наголошено на необхідності інтеграції фізичної, технічної та тактичної підготовки у процесі спортивного вдосконалення. Матеріали статті можуть бути використані у практиці підготовки спортсменів-єдиноборців та у подальших наукових дослідженнях.

Ключові слова: фізична підготовка, техніко-тактична майстерність, спортивні єдиноборства, фізична підготовленість, тренувальний процес, змагальна діяльність, індивідуалізація підготовки.

The article considers the role of physical training in ensuring the technical and tactical mastery of athletes in martial arts. Modern scientific approaches to the structure of martial arts training and the place of physical training in the system of long-term training are analyzed. The importance of general and special physical training in the formation of effective technical and tactical actions is highlighted. The influence of the development of basic physical qualities on the stability and variability of technical and tactical decisions in competitive activities is substantiated. The relationship between physical training and the level of functional readiness of athletes is shown. The features of planning physical loads are characterized taking into account modern requirements of competitive activities. The importance of individualizing physical training in increasing the effectiveness of the training process is revealed. The influence of changes in competition rules on the content of physical training of martial artists is analyzed. The need to integrate physical, technical and tactical training in the process of sports improvement is emphasized. The materials of the article can be used in the practice of training athletes-martial artists and in further scientific research.

Key words: physical training, technical and tactical skills, martial arts, physical fitness, training process, competitive activity, individualization of training.

Постановка проблеми. Сучасні спортивні єдиноборства характеризуються високою інтенсивністю поєдинків і зростаючими вимогами до техніко-тактичної майстерності спортсменів. Умови змагальної діяльності вимагають швидкого прийняття рішень, точності рухів і здатності підтримувати ефективність дій протягом усього поєдинку. За таких умов фізична підготовка виступає базовою передумовою реалізації технічних і тактичних намірів. Проте на практиці спостерігається нерівномірність у підходах до інтеграції фізичної підготовки з техніко-тактичним навчанням. Часто фізичні якості розвиваються ізольовано від специфіки змагальних дій. Це знижує перенесення тренувальних ефектів у реальні поєдинки. Особливої актуальності проблема набуває в умовах підвищеної конкуренції на національному та міжнародному рівнях. Високий рівень силових, швидкісних, витривалості та координаційних якостей є необхідним для виконання складних технічних елементів. Водночас тактична гнучкість значною мірою залежить від функціональної готовності спортсмена. Недостатня фізична підготовленість обмежує варіативність техніко-тактичних рішень. Вона також підвищує ризик помилок у вирішальні моменти поєдинку.

Наукові дослідження засвідчують тісний взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовки та стабільністю технічного виконання. Однак отримані результати є фрагментарними та різняться залежно від виду єдиноборств. Відсутність узагальнених підходів ускладнює побудову ефективних тренувальних програм. Це створює потребу в поглибленому аналізі ролі фізичної підготовки у структурі спортивної майстерності. Особливо важливо визначити, які фізичні якості є пріоритетними для забезпечення техніко-тактичної ефективності. Не менш значущим є питання оптимального поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки.

У тренувальній практиці часто бракує науково обґрунтованих критеріїв оцінювання фізичної підготовленості. Це ускладнює корекцію техніко-тактичних дій у процесі підготовки. Внаслідок цього знижується керованість тренувального процесу. Залишається недостатньо вивченим вплив втоми на якість техніко-тактичних дій. Також потребує уточнення роль фізичної підготовки в адаптації до змін темпу і стилю боротьби. Важливо враховувати індивідуальні особливості спортсменів різної кваліфікації. У юнацькому та дорослому спорті ці особливості проявляються

по-різному. Тому, універсальні підходи не завжди забезпечують бажаний результат.

На сучасному етапі розвитку єдиноборств зростає значення науково обґрунтованих тренувальних моделей. Такі моделі мають інтегрувати фізичну, технічну та тактичну підготовку. Вони повинні відповідати реальним вимогам змагальної діяльності. Недостатня увага до цього питання стримує підвищення спортивних результатів. Це також впливає на тривалість спортивної кар'єри. Актуальність проблеми посилюється необхідністю профілактики перевантажень і травматизму. Раціональна фізична підготовка сприяє збереженню рухової ефективності. Вона забезпечує стабільність техніко-тактичних дій у стресових умовах.

Отже, проблема ролі фізичної підготовки є комплексною та багатовимірною. Її розв'язання потребує подальших теоретичних і експериментальних досліджень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних наукових дослідженнях проблема фізичної підготовки як основи техніко-тактичної майстерності у спортивних єдиноборствах розглядається як багатокомпонентне педагогічне явище. Значна увага приділяється питанням методики навчання техніки в єдиноборствах та її взаємозв'язку з рівнем фізичної підготовленості спортсменів [1]. Г. М. Арзютов, П. М. Агеев та С. В. Саєнко наголошують, що ефективність технічного навчання значною мірою залежить від розвитку силових, швидкісних і координаційних якостей [1]. Автори підкреслюють необхідність поєднання фізичної та технічної підготовки вже на ранніх етапах спортивного вдосконалення. У навчальних програмах з вільної боротьби акцентується увага на поетапному розвитку фізичних якостей відповідно до віку та рівня підготовленості спортсменів [2]. Програма передбачає інтеграцію загальної та спеціальної фізичної підготовки з формуванням техніко-тактичних умінь [2]. Це підтверджує важливість системного підходу до тренувального процесу. Дослідження Г.В. Данька, Т.Г. Данька та співавторів присвячені педагогічним умовам формування спортивної майстерності юних борців [3]. Автори доводять, що високий рівень фізичної підготовленості є необхідною умовою стабільного виконання техніко-тактичних дій [3]. У роботі зазначається, що недостатній розвиток фізичних якостей негативно впливає на ефективність змагальної діяльності. Комплексний супровід підготовки спортсменів у боротьбі розглядається

С. С. Єрмаковим та В. П. Кузнецовим як ключовий чинник підвищення спортивних результатів [4]. Автори підкреслюють значення взаємодії фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки [4]. Особлива увага приділяється контролю фізичного стану спортсменів у процесі багаторічної підготовки. У подальших працях С. С. Єрмакова та В. П. Кузнецова обґрунтовано доцільність індивідуалізації тренувального процесу в єдиноборствах [5]. Науковці доводять, що індивідуальний рівень фізичної підготовленості визначає ефективність техніко-тактичних рішень [5]. Це підтверджує необхідність диференційованого підходу до планування навантажень. Педагогічні умови формування техніко-тактичної підготовки спортсменів-єдиноборців ґрунтовно проаналізовані у працях Д. С. Константинова. [6]. Автор зазначає, що фізична підготовка виступає базисом для реалізації тактичних задумів у змагальній діяльності [6]. У дослідженні підкреслюється важливість цілеспрямованого розвитку спеціальної витривалості. Емпіричні дані Д. С. Константинова свідчать про позитивний вплив елементів вільної боротьби на фізичний розвиток та рухову підготовленість молодших школярів [7]. Це підтверджує доцільність використання засобів єдиноборств у фізичній підготовці на ранніх етапах навчання. Результати досліджень демонструють взаємозалежність фізичних якостей і техніко-тактичної ефективності [7]. Узагальнення наукових публікацій засвідчує, що проблема інтеграції фізичної та техніко-тактичної підготовки залишається актуальною. Водночас більшість досліджень мають вузьку спеціалізацію за видами єдиноборств. Це ускладнює формування універсальних підходів до підготовки спортсменів. Недостатньо вивченими залишаються питання оптимального співвідношення засобів фізичної підготовки у структурі тренувального процесу. Таким чином, аналіз останніх досліджень підтверджує необхідність подальшого наукового пошуку в напрямі обґрунтування ролі фізичної підготовки у забезпеченні техніко-тактичної майстерності спортсменів-єдиноборців.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та аналізі ролі фізичної підготовки в забезпеченні техніко-тактичної майстерності спортсменів у спортивних єдиноборствах, а також у визначенні пріоритетних фізичних якостей і педагогічних умов їх розвитку, що сприяють підвищенню ефективності техніко-тактичних дій у змагальній діяльності.

Виклад основного матеріалу. У науковій літературі спортивна майстерність розглядається як інтегральний результат багаторічного тренувального процесу, що включає фізичну, технічну, тактичну, психологічну та теоретичну підготовку [4]. Провідне місце в цій системі належить фізичній підготовці, яка створює функціональну основу для реалізації техніко-тактичних дій у змагальній діяльності. Саме рівень розвитку фізичних якостей визначає можливості спортсмена щодо виконання технічних елементів у високому темпі, за умов дефіциту часу та підвищеного психоемоційного напруження.

Аналіз наукових джерел свідчить, що фізична підготовка у спортивних єдиноборствах поділяється на загальну та спеціальну, кожна з яких виконує специфічні функції у формуванні техніко-тактичної майстерності [2]. Загальна фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток основних фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату та підвищення функціональних можливостей організму. Водночас спеціальна фізична підготовка орієнтована на розвиток якостей, безпосередньо зумовлених структурою змагальної діяльності конкретного виду єдиноборств. На думку Г.М. Арзютова, П. М. Агеева та С. В. Саєнка, недостатня увага до спеціальної фізичної підготовки знижує ефективність технічного навчання та ускладнює формування стійких рухових навичок [1].

У структурі техніко-тактичних дій спортсменів-єдиноборців ключове значення мають такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, спритність і координаційні здібності. Силова підготовка забезпечує ефективне виконання кидків, захватів, утримань та інших технічних дій, пов'язаних із подоланням опору суперника. Високий рівень швидкісно-силових якостей дозволяє реалізовувати технічні прийоми у мінімальний проміжок часу, що є вирішальним фактором успіху в сучасних умовах змагальної боротьби [3]. Витривалість, зокрема спеціальна, визначає здатність спортсмена зберігати технічну точність і тактичну доцільність дій упродовж усього поєдинку.

Наукові дослідження доводять, що фізична підготовленість безпосередньо впливає на варіативність і гнучкість тактичних рішень спортсмена [5]. За високого рівня функціональної готовності борець здатний оперативно змінювати темп поєдинку, адаптуватися до стилю суперника та реалізовувати різні тактичні моделі ведення боротьби. Натомість фізична втома призводить

до спрощення техніко-тактичних дій, зменшення їх різноманітності та підвищення ймовірності помилок. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема раціонального планування фізичних навантажень у тренувальному процесі.

С. С. Єрмаков та В. П. Кузнецов підкреслюють, що ефективність техніко-тактичної підготовки значною мірою залежить від комплексного супроводу тренувального процесу, який передбачає систематичний контроль фізичного стану спортсменів [4]. Такий підхід дозволяє своєчасно коригувати обсяг і інтенсивність навантажень, забезпечуючи оптимальні умови для формування техніко-тактичної майстерності. Важливою складовою комплексного супроводу є індивідуалізація фізичної підготовки з урахуванням віку, статі, рівня кваліфікації та індивідуальних морфофункціональних особливостей спортсменів [5].

У працях Г. В. Данька, Т. Г. Данька та спів-авторів наголошується, що у юнацькому спорті фізична підготовка відіграє визначальну роль у формуванні базових техніко-тактичних умінь [3]. Саме на ранніх етапах багаторічної підготовки закладаються передумови для подальшого вдосконалення техніки та тактики боротьби. Недостатній рівень розвитку фізичних якостей у юних спортсменів ускладнює оволодіння складними технічними діями та обмежує можливості їх тактичного застосування. Це зумовлює необхідність науково обґрунтованого поєднання засобів фізичної і технічної підготовки в навчально-тренувальному процесі.

Значний вплив на зміст фізичної підготовки у спортивних єдиноборствах мають зміни у правилах змагань. За даними Л. В. Петрової, оновлення регламенту змагальної діяльності у вільній боротьбі спричинило зростання інтенсивності поєдинків та підвищення ролі активних техніко-тактичних дій [8]. Це, у свою чергу, зумовило необхідність корекції тренувального процесу з акцентом на розвиток спеціальної витривалості ташвидкісно-силових якостей. Адаптація фізичної підготовки до сучасних вимог змагальної діяльності є важливою умовою збереження конкурентоспроможності спортсменів на міжнародній арені.

Особливу увагу в наукових публікаціях приділено методиці навчання техніки боротьби в тісному взаємозв'язку з фізичною підготовкою. Є. В. Ручка зазначає, що ефективність засвоєння технічних дій значно зростає за умови використання спеціально підібраних фізичних вправ, які моделюють змагальні ситуації [9]. Такий підхід сприяє формуванню функціонально доцільних

рухових навичок і забезпечує їх стійкість в умовах змагального стресу. Водночас ізольований розвиток фізичних якостей без урахування технічної специфіки єдиноборств не забезпечує належного рівня техніко-тактичної майстерності.

У дослідженнях Д. С. Константинова фізична підготовка розглядається як педагогічна умова формування техніко-тактичної підготовленості спортсменів-єдиноборців [6]. Автор підкреслює, що цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей дозволяє підвищити ефективність тактичних дій та забезпечити їх стабільність у змагальній діяльності. Емпіричні дані свідчать, що використання елементів вільної боротьби у фізичній підготовці позитивно впливає на загальний рівень рухової підготовленості та сприяє гармонійному розвитку дітей і підлітків [7].

Важливим аспектом проблеми є вплив фізичної підготовленості на здатність спортсмена протидіяти втомі впродовж поєдинку. Наукові дані свідчать, що за недостатнього рівня спеціальної витривалості знижується якість виконання технічних дій, порушується ритм боротьби та зростає кількість тактичних помилок [4]. У цьому контексті фізична підготовка виступає засобом не лише підвищення результативності, а й збереження техніко-тактичної стабільності у складних змагальних умовах.

Таким чином, аналіз основного матеріалу наукових досліджень дозволяє стверджувати, що фізична підготовка є фундаментальною складовою техніко-тактичної майстерності у спортивних єдиноборствах. Вона визначає функціональні можливості спортсмена, забезпечує реалізацію технічних дій і тактичних задумів та виступає чинником адаптації до сучасних вимог змагальної діяльності. Розгляд фізичної підготовки як інтегрованого елемента тренувального процесу створює передумови для підвищення ефективності підготовки спортсменів-єдиноборців на різних етапах спортивного вдосконалення.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, фізична підготовка є провідною складовою системи підготовки спортсменів-єдиноборців і визначає ефективність реалізації техніко-тактичних дій у змагальній діяльності. Рівень розвитку основних фізичних якостей безпосередньо впливає на стабільність, варіативність і доцільність технічних та тактичних рішень у поєдинку. Інтеграція загальної та спеціальної фізичної підготовки створює функціональні передумови для підвищення техніко-тактичної майстерності спортсменів різної кваліфікації.

Рациональне планування фізичних навантажень сприяє зниженню впливу втоми та забезпечує збереження якості рухових дій в умовах високої інтенсивності боротьби. Індивідуалізація фізичної підготовки підвищує керованість тренувального процесу та його відповідність сучасним вимогам змагальної діяльності. Водночас

проблема оптимального співвідношення засобів фізичної, технічної та тактичної підготовки залишається актуальною. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням науково обґрунтованих моделей інтегрованої підготовки спортсменів-єдиноборців з урахуванням вікових, індивідуальних і змагальних особливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Арзютов Г. М., Агеєв П.М., Саєнко С.В. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова* (Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / : Зб. наук. праць К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Випуск 12. С. 3–6.
2. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.І. Шандригось, В.В. Яременко, В.Ю. Чікало, Р.В. Первачук, М.В. Латишев. Київ: АСБУ, 2019. 145 с.
3. 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.
4. Єрмаков С.С., Кузнєцов В.П. Комплексний супровід підготовки спортсмена у боротьбі. Дніпро : Університет, 2020.
5. Єрмаков С.С., Кузнєцов В.П. Індивідуалізація тренувального процесу у видах спорту єдиноборств. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 22–28.
6. Константинов Д.С. Педагогічні умови формування техніко-тактичної підготовки у спортсменів-єдиноборців. *Педагогічна інноватика : науковий журнал*. № 9. 2025. С. 132–136. DOI: <https://doi.org/10.32782/red-uzhnu/2025-9-22>.
7. Константинов Д.С. Емпіричне підтвердження ефективності використання елементів вільної боротьби для фізичного розвитку молодших школярів. *Olympicus : науковий журнал*. № 2. 2025. С. 70–75. DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-2.10>.
8. Петрова Л.В. Зміни у правилах вільної боротьби та їх вплив на тренувальний процес. *Фізична культура, спорт та здоров'я*. 2020. №2. С. 113–119.
9. Ручка Є. В. Вдосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту* : зб. наук. праць ІХ Міжн. наук.-метод. конф., 27.11.2015 р., м. Харків. Харків: НАНГУ, 2015. Вип. 9. С. 223–228.

Тодоров П. І., Константинов Д. С., Богатов А. О.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY)

Дата першого надходження статті до видання: 15.12.2025

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 09.01.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.02.2026

