

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у спортивних
єдиноборствах»

на тему: «ШЛЯХИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ ПРОВІДНИХ
БОРЧИНЬ ЄВРОПИ»

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
П'ятишкіна Вероніка Олександрівна

Науковий керівник: д.б.н., професор
Коробейніков Г.В.

Рецензент: к.фіз.вих.н., професор
Данько Г.В., професор кафедри спортивних
єдиноборств та силових видів спорту

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол №__ від____.2023 р.)

Завідувач кафедри: Олешко В.Г.,
доктор наук з фізичного виховання та
спорту, професор

(підпис)

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 СТАНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНОК У ЖІНОЧІЙ БОРОТЬБІ.....	6
1.1. Особливості спортивної підготовки у жіночій боротьбі.....	6
1.2. Змагальна діяльність у жіночій боротьбі	9
1.3. Шляхи розвитку спортивної кар’єри	19
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1. Методи дослідження	25
2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет	25
2.1.2. Аналіз змагальної діяльності борців.....	26
2.1.3. Методи математичної статистики.....	26
2.2. Організація дослідження.....	27
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ДОСЯГНЕНЬ ТА ШЛЯХІВ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ КАР’ЄРИ ПРОВІДНИХ БОРЧИНЬ ЄВРОПИ.....	28
3.1. Аналіз попередніх досягнень чемпіонок Європи	28
3.2. Шляхи розвитку спортивної міжнародної кар’єри	40
Висновки до розділу 3.....	44
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний спорт є справжнім глобальним явищем, що об'єднує мільйони спортсменів усього світу в прагненні до досягнення виняткових результатів [4, 16]. Для багатьох з них міжнародна спортивна кар'єра стала не лише засобом досягнення особистих вершин, але й важливим шляхом до визнання та досягнення великих змін. Важливі різноманітні шляхи розвитку спортивної кар'єри, які прокладають спортсмени, аналізуючи їхні характеристики, відмінності та критерії оцінки можна обрати більш оптимальні для кожного спортсмена [9, 22, 36].

Значущість розвитку міжнародної спортивної кар'єри надзвичайно важлива як для самого спортсмена, так і для його країни. Вибір шляху розвитку може бути стратегічним та відігравати ключову роль у формуванні іміджу спортсмена та його держави на міжнародній арені [24, 27, 43, 56]. Кожен шлях має свої особливості, вимоги та можливості. Проаналізувавши їх різноманітність та взаємозв'язок зі спортивними досягненнями, ми матимемо змогу визначити ключові аспекти успішного розвитку міжнародної спортивної кар'єри [50, 51].

На сучасному етапі, вирішення завдань з підготовки борців належним чином та вчасно стає дуже обов'язковим, враховуючи рівень і глибину аналізу змагальної діяльності в олімпійському спорті [1, 32, 55]. Цей аналіз націлений на виявлення нових аспектів і вимог цієї діяльності. Очевидно, що такий вид аналізу відкриває нові, ефективні можливості для підвищення якості управління, підвищення результативності підготовки та досягнення більш вдалих результатів у виступах борчинь [42, 60, 61].

Ростуть актуальність цього наукового напрямку постійно у зв'язку з глобальною популяризацією спорту, збільшенням важливості перемоги та конкуренції на соціальному рівні, а також завдяки розширенню можливостей сучасних інформаційних технологій. Завдяки постійному розвитку технологій,

з кожним роком стає все доступніше та докладніше проводити збір і аналіз даних щодо змагальної та тренувальної діяльності спортсменів [4, 57].

Тому дослідження присвячений дослідженню різних шляхів розвитку спортивної кар'єри, аналізу змагальної діяльності та виявленню взаємозв'язків між досягненнями та шляхом розвитку провідних спортсменок Європи з спортивної боротьби. Цей напрямок є актуальним питанням системи підготовки спортсменок з жіночої боротьби.

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційну роботу виконано відповідно до кафедральної теми НДР. Тема 2.6 «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту».

Мета дослідження – проаналізувати досягнення провідних спортсменок Європи з жіночої боротьби та визначити їх шляхи розвитку спортивної кар'єри.

Завдання дослідження :

1. Провести аналіз науково-методичної літератури та джерел Інтернет з теми дослідження.
2. Провести аналіз попередніх досягнень провідних спортсменок Європи з жіночої боротьби серед кадетів та юніорів.
3. Провести аналіз попередніх досягнень провідних спортсменок Європи з жіночої боротьби на чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх.
3. Визначити та проаналізувати основні шляхи розвитку спортивної кар'єри провідних спортсменок Європи з жіночої боротьби.

Об'єкт дослідження: змагальна діяльність спортсменок з жіночої боротьби.

Предмет дослідження: шляхи розвитку спортивної кар'єри провідних борчинь.

Методи дослідження:

- аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет;

- аналіз змагальної діяльності борців;
- методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає у визначенні рівня досягнень на кожному етапі провідних спортсменок Європи з жіночої боротьби та визначені основних результатів для різних шляхів розвитку спортивної кар'єри серед чемпіонок Європи з жіночої боротьби.

Практична значимість роботи полягає у наданні методичних рекомендацій про важливість спортивного результату, на кожному етапі становлення міжнародної кар'єри. Визначені основні шляхи розвитку спортивної кар'єри провідних спортсменок Європи з жіночої боротьби.

Структура магістерської роботи складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних літературних джерел. Загальна кількість джерел склала 62, з них 20 іноземних. Робота містить 8 таблиць та 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1. СТАНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНОК У ЖІНОЧІЙ БОРотьБИ

1.1. Особливості спортивної підготовки у жіночій боротьбі

Спортивні змагання становлять системоутворюючий елемент спорту, який визначає систему організації, методики і підготовки спортсменів. Змагальна діяльність та спортивні змагання надають можливість оцінити ефективність організаційних та методичних аспектів підготовки та відбору спортсменів на різних етапах підготовки, результативність системи навчання фахівців, а також науково-методичного забезпечення. Аналіз організаційних аспектів змагань дозволяє виявити принципи, умови їх проведення та можливі зміни у системі змагань, які відповідають сучасним тенденціям у розвитку спорту [4, 32, 38, 43].

Сучасна стадія розвитку жіночої спортивної боротьби відзначається високими вимогами до різних аспектів підготовки. Загалом, багато експертів вбачають, що фізична, психологічна та теоретична підготовка борчинь проявляються в їх технічних діях, а від рівня майстерності цих дій залежить, в кінцевому підсумку, успішність в змаганнях [30, 43].

Одна з ключових справ на сьогодні полягає в підвищенні ефективності технічної підготовки, і ця задача стає особливо актуальною в контексті зростання спортивних досягнень. Висока вимога до спортивної техніки є однією з складних сторін, що суттєво ускладнює процес тренування.

Багато фахівців вказують на те, що ключовим аспектом в навчанні спортсменів є техніка фізичних вправ. Ця техніка - це важлива динамічна система. Вона підлягає певним законам, обумовленим специфікою спортивної активності, яка виражається в тому, як спортивний результат представлений у конкретній дисципліні. Під час функціонування цієї системи враховуються обмеження, пов'язані з особливостями рухової активності спортсмена і правилами змагань [4, 13, 33, 43].

Автори [3, 13, 39, 43] наголошують, що завданнями загальної технічної підготовки борців є: ознайомлення з широким колом рухів, в основному, з інших видів спорту; доведення до рівня рухового уміння значного числа рухів; доведення вузького кола рухів до рівня рухового навику, тобто досягнення автоматизованості, стабільності, варіативності виконання спортивних рухів.

Окремим та значущим аспектом для вивчення є аналіз ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсменок на різних етапах менструального циклу. Дослідження з області планування тренувального процесу в жіночій вільній боротьбі [11, 30, 37, 43] вказують на те, що навантаження для жінок-борчинь не враховують особливості менструального циклу, коли відбуваються зміни в різних системах організму.

Проблема підготовки жіночих борчинь набуває особливої актуальності в сучасному спортивному середовищі, оскільки зростаючі стандарти та постійно зростаюча конкуренція на міжнародних змаганнях вимагають від спортсменок демонструвати високий рівень спеціалізованої фізичної підготовки.

У зв'язку з вище сказаним, настільки важливо провести всебічні дослідження, спрямовані на визначення не лише закономірностей розвитку спортивних навичок у жінок, але й розуміння того, як зайняття спортом впливає на їхню особистість та успіхи в інших сферах життя, таких як навчання, сімейне благополуччя та професійна діяльність [43, 44].

Відомості, що отримані у результаті досліджень фахівців [4, 44, 53], свідчать про те, що для багатьох жінок спорт має позитивний вплив на їхнє фізичне здоров'я, емоційний стан та формування характеристик особистості. Виявлено, що вплив спортивної діяльності на особисте життя, сімейний стан, перебіг вагітності та пологи різний. У середовищі висококласних спортсменок переважає кількість одружених жінок, і вони мають більше дітей, але частіше зіткнення з ускладненнями під час вагітності також спостерігається.

Проблема підготовки жіночих спортсменок стає особливо актуальною на сучасному етапі розвитку спорту. Це через те, що у тренувальному процесі

не завжди враховуються унікальні властивості впливу навантажень з різним обсягом та інтенсивністю на жіночий організм. Важливо пам'ятати, що підготовка жінок повинна мати специфічний характер, адже враховуються особливості жіночого фізіологічного контексту. Саме тому провідні експерти у сфері жіночого спорту вважають за необхідне під час розробки та планування тренувальних програм для спортсменок уважно урахувати ці унікальні особливості [5, 26, 43].

Спортсменки – це особлива соціальна категорія, для якої характерний спортивний спосіб життя, що пропонує відмову від багатьох звичних для інших жінок радощів життя, обмеження можливості спілкування, екстремальні тренувальні і змагальні навантаження, необхідність дотримуватись спортивного режиму. Природно, виникає ряд питань стосовно того, чи можливо поєднати спортивний режим з виконанням жінкою особливої біосоціальної ролі в суспільстві і як заняття спортом відображається на створенні сім'ї, народженні дітей?

Зіставити цей інтенсивний режим з жіночими біосоціальними обов'язками – важке завдання. Сучасна жінка прагне бути успішною в різних сферах життя: в спорті, професійній кар'єрі, освітньому просторі та сімейному житті. Виникає питання, як збалансувати спортивні амбіції з обов'язками матері, дружини, доньки [24, 43, 53, 62].

Під час розвитку спортивної кар'єри з'являються обмеженість в часі для особистих відносин, а також ризик відсутності стабільного життя. Відсутність постійного режиму дозволяє завдати шкоди фізичному та психічному здоров'ю, а також негативно позначитися на здатності мати дітей у майбутньому.

На тлі цих викликів сучасні жінки-спортсменки стають справжніми героїнями, здатними вирішувати складні завдання та планувати свій життєвий шлях з раціональним підходом. Однак важливо забезпечити підтримку та сприяння від суспільства, спортивних організацій і сім'ї, щоб жінкам-

спортсменкам було можливо досягати високих досягнень на всіх фронтах – в спорті, професійній сфері і сімейному житті [43, 62].

1.2 Змагальна діяльність у жіночій боротьбі

На даний час в сучасному спорті рівень результатів настільки високий, що для їх досягнення спортсмену необхідно володіти досить рідкісними функціональними даними, унікальним співвідношенням комплексу фізичних і психічних здібностей, що знаходяться на найвищому рівні розвитку. Наявності усіх необхідних умов дуже рідко зустрічається, тим паче з поєднанням сприятливій побудові багаторічної підготовки одноборців. У системі підготовки одноборців вищої кваліфікації проблема спортивного відбору і орієнтації підготовки спортсменів є однією з центральних [6, 15, 19].

Включення жіночої вільної боротьби до програми Олімпійських Ігор, що розпочалося з 2004 року, призвело до різкого підвищення зацікавленості та кількості спортсменок у численних країнах світу. Це, в свою чергу, породило потребу вдосконалення підготовки жіночих борчинь з метою досягнення високих досягнень при мінімальному ризику для їхнього здоров'я.

Починаючи з 2016 року, жіноча вільна боротьба на Олімпійських Іграх має повноправний статус, де жінки розігрують таку саму кількість нагород (6 комплектів), як і чоловіки. Це відмінно від ситуації на Олімпіаді 2012 року в Лондоні, де жінки отримували лише 4 нагороди, порівняно з 7 нагородами у чоловіків. Також щорічні чемпіонати світу під патронатом UWW з участю найсильніших жіночих борчинь стали важливим елементом розвитку [19, 20].

Ці обставини зумовлюють потребу в глибокому дослідженні. Це особливо актуально для українських експертів, оскільки з початку включення жіночої вільної боротьби до програми Олімпійських Ігор, розвиток цієї галузі в Україні пройшов швидкими темпами, набираючи обертів з кожним циклом олімпійської підготовки [2, 54, 58].

Критеріями відбору у боротьбі є як спортивні досягнення борця, так і його фізичні та психологічні характеристики, параметри силових, швидкісних та витривалісних характеристик у динаміці, стан здоров'я та його зміни протягом навантажень тощо. Отже, доцільно детально вивчити існуючі критерії відбору та вплив кожного з критеріїв на остаточну результативність міжнародної спортивної кар'єри спортсменки.

У сучасний період часу, жіноча боротьба наростає у популярності по всьому світу. Значно збільшилася кількість дівчат та жінок, які займаються цим видом спорту. Це викликало необхідність розробки науково обґрунтованої системи тренування для жіночих борчинь. Така теоретико-методологічна концепція має базуватися на актуальних тенденціях у спортивному тренуванні, що включає в себе великий обсяг фізичних навантажень, попередню спортивну спеціалізацію, раннє досягнення переможниць у змаганнях та досягнення рекордних результатів [2, 25, 44].

Проведений аналіз провідними фахівцями виявив [23, 24, 42], що процент спортсменок (учасниць чемпіонатів світу 2017 та 2018 років), які брали участь, досягли призових місць або виграли на змаганнях серед кадетів у своїй кар'єрі. Ці дані відкривають можливість для аналізу впливу раннього міжнародного досвіду на майбутні досягнення на світовому рівні.

Понад половина (57,9 %) учасниць чемпіонату світу з жіночої боротьби мають досвід участі в міжнародних змаганнях серед кадетів, з цих спортсменок 42,3 % здобули призові місця. При проведенні порівняльного аналізу між спортсменками, які посіли призові місця на чемпіонаті світу, та іншими групами можна виділити такі тенденції: відсоток учасниць, які брали участь на міжнародних змаганнях, переважає серед учасниць з низькими результатами, варіюючись від 58,5 % до 54,2 %. У той же час, понад третина учасниць (31,9 %) вигравали змагання серед кадетів, у той час як лише 17,9 % з групи спортсменок, які посіли 11-е місце та нижче, перемогли на цих змаганнях. Ця різниця становить практично удвічі [23, 24, 42].

Загалом, цей показник є дуже високим у порівнянні з чоловічою боротьбою. Наприклад, майже половина (48,8 %) олімпійських чемпіонок мала досвід участі в змаганнях серед кадетів, а із них значна частина (43,9 %) здобула призові місця [23, 24, 42, 53, 54].

На чемпіонаті світу серед спортсменок, які раніше призерами були три та чотири рази на змаганнях серед кадетів, спостерігається вища частка учасниць (у відсотковому відношенні), які здобули призові місця. Однак, цікаво, що незалежно від їхнього раніше досягнутого місця на чемпіонаті світу, майже однаковий відсоток спортсменок (приблизно 12-14 %) одного разу перемагали. Дві та три перемоги були характерними переважно для медалісток чемпіонату світу (близько 10 %). Важливо зазначити, що жодна спортсменка, яка брала участь у чемпіонаті світу, не змогла виграти чотири або більше разів.

У роботах авторів [12, 38, 41], проведено аналіз науково-методичної літератури, джерел інтернету, а також проводився аналіз офіційних протоколів змагань та використання методів математичної статистики. Досліджено виступи спортсменок збірної команди України у жіночій боротьбі на чемпіонатах Європи, чемпіонатах світу та Олімпійських іграх серед дорослих протягом періоду з 1992 року по 2021 рік. Було вивчено загальну кількість здобутих медалей. Для більш детального аналізу та прогнозування результатів всі змагання були об'єднані в чотирирічні олімпійські цикли. Джерелом вихідних даних щодо результатів виступів був офіційний веб-сайт міжнародної федерації спортивної боротьби "United World Wrestling".

Результати аналізу свідчать про те, що протягом років незалежності борчині здобули 111 медалей на чемпіонатах Європи, включаючи II Європейські ігри 2019 року. З цієї загальної кількості, 29 медалей (26,13 %) стали золотими. Середня кількість медалей, які здобули спортсменки протягом аналізованого періоду, складає 3,96 медалі.

Аналіз статистики нагород на чемпіонатах світу показує, що в цьому контексті було завойовано 42 медалі, із них 11 (26,19 %) – золоті. Це число

менше ніж в рази 2,64 порівняно з кількістю медалей на чемпіонатах Європи, а золотих медалей – менше ніж в 2,63 рази. За цей період на кожному чемпіонаті світу в середньому було завойовано 1,5 медалі [10, 13, 18].

Аналізуючи дані за кожен олімпійський цикл, відзначаємо, що кількість медалей на чемпіонатах Європи зростає, особливо в останньому олімпійському циклі, де борчині здобули 29 медалей. Також, розглядаючи чемпіонати світу, помічаємо хвилеподібну тенденцію: в період 2005–2008 років виграно 8 медалей, у 2009–2012 роках – 7 медалей, а останній олімпійський цикл (2017–2021 роки) виявився найбільш результативним із 13 медалями.

На протязі усієї історії українські борчині завжди брали участь в Олімпійських іграх та завоювали медалі. Однак, справжні досягнення в олімпійській сфері стали можливими лише протягом трьох олімпійських циклів (2001–2004 роки, 2005–2008 роки, 2017–2021 роки). Починаючи з 2004 року, українські спортсменки були представлені на всіх Олімпійських іграх та здобули максимальну кількість ліцензій. Наприклад, у 2016 та 2021 роках, з шести вагових категорій, наша збірна брала участь у п'яти з них [12, 20, 35].

В результаті проведеного аналізу науково-методичної літератури та інформації з інтернету щодо досягнень у жіночій боротьбі в період з 1992 року по 2021 рік було виявлено ряд значущих висновків та тенденцій.

На підставі зібраних та проаналізованих даних можна зробити висновок, що жіноча боротьба стала важливою складовою світового спортивного співтовариства. Висока кількість медалей на чемпіонатах Європи та світу свідчить про значний прогрес та професіоналізм українських спортсменок у цій дисципліні.

Порівняння результатів ранніх етапах підготовки (кадетський та юніорський вік) дозволяє виявити найбільш важливі критерії для подальшого розвитку кар'єри. Аналіз досягнень на чемпіонатах світу та Європи дозволяє у свою чергу зрозуміти основні етапи вже набуття досвіду для отримання високих результатів на найвищому рівні [8, 12, 29, 41].

Аналіз змін кількості та виду медалей на чемпіонатах світу та Європи в різні олімпійські цикли показав, що українські спортсменки постійно працюють над вдосконаленням своєї підготовки та виступів, і це призводить до зростання результативності та кількості медалей.

Загалом, аналіз досягнень у жіночій боротьбі свідчить про постійний розвиток та покращання підготовки спортсменок, що забезпечує їм конкурентоспроможність на міжнародній арені. Відповідно до отриманих результатів, майбутні дослідження можуть спрямовуватися на аналіз факторів, що впливають на підвищення досягнень жіночої боротьби, розробку і вдосконалення методів підготовки та підтримки спортсменок на різних етапах їх кар'єри [5, 21, 34, 39].

1.3 Шляхи розвитку спортивної кар'єри

Система тренувальної підготовки спортсменів базується на принципі послідовного розподілу етапів [4, 32]. Згідно цього принципу, вся підготовка спортсменів поділяється на окремі етапи, що ґрунтуються на закономірностях розвитку різних аспектів спортивної вправності та формування адаптаційних реакцій у ключових функціональних системах. У цій системі існують вісім основних етапів: вступний, базовий підготовки, спеціалізований базовий, підготовка до досягнень вищого рівня, максимальне розвитку індивідуальних здібностей, підтримання високого рівня досягнень, зниження результативності та етап виходу зі спорту [32, 47, 48].

Тривалість і структура кожного з цих етапів залежать від конкретності спортивної дисципліни, особливостей спортсменів, темпів їх біологічного зрівнювання, рівня фізичного розвитку та функціональних можливостей їх організмів [48, 52]. Кожен із цих етапів характеризується відповідним співвідношенням навантажень різної інтенсивності та здійснюється за допомогою відповідних засобів і методів тренування. Зі зростанням кваліфікації спортсмена збільшується значимість допоміжної та

спеціалізованої підготовки серед загального тренувального обсягу. Отже, стає актуальною розробка індивідуальних багаторічних програм, які враховують баланс індивідуальних та групових підходів. Така індивідуалізація виявляється особливо важливою на всіх етапах тривалої спортивної підготовки спортсменів [50, 53].

Першим етапом є етап початкової підготовки, спрямований на кілька важливих цілей. Одна з них полягає в зміцненні фізичного здоров'я, інша – вся свідома фізична підготовка, освоєння техніки вибраної спортивної дисципліни та додаткових вправ [32, 47]. Під час цього етапу, що передує попередньому навчанню, звертається особлива увага на індивідуальні особливості. Проводиться відбір та настанова юних спортсменів з врахуванням їхніх індивідуальних здібностей. Крім того, перший етап також пов'язаний з правильним вибором спортивної спеціалізації. Згідно з авторів [32, 47, 62], спеціалізація, яка враховує індивідуальні особливості спортсмена, сприяє максимальному розкриттю його потенціалу в спорті та задоволенню спортивних інтересів [47, 62].

На ранніх етапах тривалої підготовки спортсменів важливо націлено впливати на конкретні аспекти тренувань, що в подальшому сприятиме повному використанню їх рухового потенціалу. Згідно з думкою вчених [4, 32, 62], ключовою складовою в організації тренувального процесу для молодих спортсменів є індивідуалізація. Відшукання та врахування особистих особливостей молодих атлетів на етапі початкової спортивної підготовки сприяє розвитку тих фізичних якостей, які у майбутньому сприятимуть покращенню спортивних результатів та оптимізації тривалої підготовки [4, 8, 44, 47].

Рекомендується вчасно виявляти схильності молодих спортсменів до певних рухових режимів та сприяти інтенсивному розвитку основних аспектів підготовки, що створить можливості максимально використати їхній руховий потенціал у майбутньому.

З метою підвищення ефективності навчального процесу на початковому етапі підготовки спортсменів, фахівці розробили концепцію індивідуально-групового підходу до тренувань. В рамках цієї програми молодих спортсменів розподіляють на групи згідно їх витривалісних, швидкісно-силових характеристик або їх комбінації [5, 15, 49].

Етап початкової підготовки має важливе значення для визначення майбутньої спеціалізації спортсменів і підготовки до переходу на наступні етапи довгострокової підготовки [4, 11, 43]. Під час етапів попередньої та спеціалізованої базової підготовки акцент робиться на попередньому та проміжному відборі, який вимагає ретельного вивчення індивідуальних особливостей спортсменів та їх урахування.

На попередньому етапі базової підготовки відбувається формування рухового потенціалу, що є основою для розвитку різноманітних рухових навичок. Цей етап завершується оволодінням спортсменом технікою спеціально-допоміжних вправ. Ця техніка надасть змогу в майбутньому швидко опанувати відповідну техніку обраного виду спорту, яка повинна враховувати його морфофункціональні характеристики [4, 14, 32, 47].

Індивідуалізація на попередньому етапі базової підготовки означає виявлення індивідуальних особливостей тілобудови (соматотипу), генетичних предпосилок та функціональних показників, а також врахування цих характеристик під час підготовки спортсменів [1, 4, 14]. Врахування індивідуальних морфофункціональних особливостей на цьому етапі визначає успішність спортивної діяльності у майбутньому. При проведенні індивідуалізації підготовки спортсменів також необхідно враховувати темпи їх розвитку, чутливі періоди, індивідуальні особливості нервової системи та темпераменту [14, 45, 55].

Дехід науковці розмірковують над тим, що глибоку індивідуалізацію підготовки спортсменів може бути доцільно розпочати вже на етапі спеціалізованої базової підготовки [8, 16, 35]. Сам етап спеціалізованої базової підготовки характеризується початком спеціалізації. Спортсмени, які

опиняються на цьому етапі багаторічної підготовки, вже мають значний рівень спортивної майстерності. Проходить формування рухових навичок і вкладається основа для вияву результативних фізичних якостей. Проте ігнорування індивідуальних морфологічних, фізичних та функціональних особливостей спортсменів на цьому етапі може призвести до виникнення неефективної техніки, що в подальшому може створити труднощі для максимального розвитку спортивних можливостей та досягнення високих спортивних результатів [4, 18, 25].

Етапи підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей, які спрямовані на досягнення найкращих результатів у видах спорту, також мають важливе значення. Головними завданнями цих етапів є визначення періоду, коли можливий пік результативності, та розроблення підготовки спортсмена з урахуванням цього періоду, а також вдосконалення спортивної майстерності, зосереджене на покращенні якісних аспектів системи підготовки [14]. Значно довше часу приймалася недоцільна концепція щодо індивідуалізації як одного із способів досягнення ключових цілей етапів підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Важливо зазначити, що на цих етапах вже присутні стабільні рухові навички, що унеможливорює коригування техніки з урахуванням особистих можливостей [25, 45, 51].

Деякі дослідники акцентують увагу на тому, що можливість глибокої індивідуалізації підготовки спортсменів може бути доцільно реалізована ще на етапі спеціалізованої базової підготовки [8, 16, 35]. Цей етап характеризується першими проявами спеціалізації. Спортсмени, які перебувають на цьому етапі багаторічної підготовки, вже володіють значним рівнем спортивної майстерності. Тут формуються рухові навички та закладається основа для розвитку фізичних якостей, що сприяють досягненню результатів. Проте недоуважне ставлення до індивідуальних особливостей спортсменів - морфологічних, фізичних та функціональних - на цьому етапі може призвести до виникнення неефективної техніки, що подальше може

завдати шкоди максимальному розвитку спортивного потенціалу та досягненню високих результатів [4, 18, 25].

Етапи підготовки до вищих досягнень та максимального використання особистих можливостей, спрямовані на досягнення найкращих результатів у видах спорту, також є важливими. Основними завданнями цих етапів є визначення періоду піка результативності та розробка підготовки спортсмена з урахуванням цього періоду, а також вдосконалення спортивної майстерності з фокусом на поліпшенні якісних аспектів підготовки [14]. Значно довгий час існувала недоцільна концепція індивідуалізації як єдиного шляху досягнення ключових цілей етапів підготовки до вищих досягнень та максимального використання особистих можливостей. Важливо зазначити, що на цих етапах вже є сталі рухові навички, що ускладнює можливість коригування техніки з урахуванням особистих можливостей [25, 45, 51].

Етап збереження високого рівня спортивної майстерності включає в себе можливість глибоко ознайомитися зі сильними та слабкими сторонами конкретного спортсмена та визначити найбільш ефективні методи та засоби тренування. Поодинокість функціонального потенціалу та виснаження адаптаційних можливостей приводять до того, що утримання та підвищення спортивних досягнень стають неможливими. Тому індивідуальний підхід є головною основою поліпшення підготовленості спортсменів на цьому етапі [4, 15, 25, 42].

Процес індивідуалізації охоплює всі аспекти підготовки спортсмена, дозволяючи підтримувати високі спортивні результати протягом тривалого часу. Етап послаблення досягнень та етап завершення спортивної кар'єри високих досягнень характеризується загальним зниженням обсягів навантаження та змагальної активності, що веде до втрати складових підготовленості. Індивідуалізація підготовки спортсменів на етапі послаблення досягнень є ключовою умовою для збільшення тривалості збереження високого рівня спортивної майстерності. Велике значення

набувають новаторські підходи до спортивної підготовки, що поширюються на даний час.

У сфері олімпійського спорту, спортивні змагання відіграють важливу роль, яку експерти визнають як ключовий компонент, що «визначає всю систему організації, методології та підготовки спортсменів для ефективної конкурентної діяльності. Без спортивних змагань неможливе існування самого спорту» [32, 44, 47].

Міжнародна федерація боротьби (UWW) щороку проводить значну кількість офіційних міжнародних змагань, проте особливо вагомими є чемпіонати світу, чемпіонати континентів та Кубки світу. Результати виступів на цих подіях становлять головний висновок щорічного підготовчого циклу, і динаміка цих результатів відображає ефективність системи підготовки [4, 20, 24, 51].

Поточний стан підготовки жіночих борчинь, які беруть участь у провідних міжнародних змаганнях з боротьби, на сьогоднішній день характеризується високим рівнем. Незважаючи на продовжуючийся прогрес, подальше підвищення цього рівня вимагає значних зусиль, часових та інших ресурсів. За думкою експертів, вже на даний момент рівень підготовленості, який дозволяє досягати видатних результатів у боротьбі, відповідає третій фазі логістичної кривої динаміки спортивних досягнень [41, 42].

Для досягнення високих спортивних результатів важливо володіти рідкісними морфологічними характеристиками та унікальним поєднанням фізичних, психофізіологічних та емоційно-вольових здібностей, що знаходяться на рівні високого розвитку. Така комбінація якостей вкрай рідко зустрічається. З цієї причини важливоцентральним елементом системи підготовки стають завдання спортивного відбору та передбачення результатів на різних етапах тренувального процесу [25, 47].

З метою забезпечення змагальної конкуренції в боротьбі за медалі та дозволування спортсменам з країн, де є розвинені борцівські школи, конкурувати на високому рівні, Міжнародна федерація боротьби (UWW)

вносить зміни до правил змагань. Ці зміни дозволяють змагатися на рівних умовах тим спортсменам, які мають високий рівень техніко-тактичної підготовленості. В сучасних умовах окремі вагові категорії завершують змагання за один день, де кожна сутичка має велике значення і включає потужні ривки, швунги та постійний силовий тиск [6, 42].

Відповідно до проведених досліджень, на сучасних великих змаганнях важливою особливістю успішного борця стає його надійність в атаках та захисті. Пошук індивідуальних показників, які гарантують таку надійність, представляє собою одне з ключових завдань спортивного відбору у жіночій боротьбі [16, 41, 42, 55].

Прогнозування досягнень конкретного борця в спорті можливе тільки в той випадку, якщо його власні результати порівнюються з модельними характеристиками на різних етапах підготовки. Формування цих модельних підходів варто розглядати з кількох напрямків. Перший напрямок - це створення моделей підготовки борця на конкретному віковому етапі відбору. До інформативних параметрів у цьому контексті входять показники здоров'я, рівень підготовленості, спортивні результати, динаміка їх змін тощо. Другий напрямок - моделювання змагальної активності на цьому етапі підготовки, включаючи аналіз вимог до успішної участі в сутичках [14, 25, 41].

Для кожного з етапів багаторічної підготовки мають бути встановлені свої критерії відбору, які визначають, чи може спортсмен адаптувати завдання на конкретному етапі. Це допомагає визначити, наскільки спортсмен готовий змінити свої підходи на різних етапах підготовки. Проблема, яка залишається найбільш актуальною для тренерів, полягає в тому, чи може спортсмен досягти результатів на міжнародному рівні серед дорослих. Точна діагностика, правильне прогнозування та відбір допомагають значно підвищити ефективність тренувальної роботи, уникнути непотрібних втрат часу та зусиль [14, 32, 41, 47].

Проведені дослідження свідчать, що для досягнення вражаючого спортивного результату на міжнародних змаганнях дорослих необхідно на

молодіжному етапі бути практично на найвищому рівні. На зворотньому шляху, як свідчить статистика, така пропорція не є виправданою: багато перспективних юних борців не можуть досягти міжнародного визнання. Це співзвучно з висновками досвідчених фахівців в галузі боротьби [47, 55].

Вік від 18 до 20 років є критичним життєвим періодом для молодих людей. Соціально-психологічно, цей віковий діапазон зазнає вирішення складних завдань щодо вибору майбутнього шляху, професії, життєвого партнера та інших ключових аспектів. Одночасно це перехід від молоді до дорослих. Для тренера цей період стає особливо важливим у плані прогнозування та відбору. Переведення юніорів через цей відносно короткий період вимагає від тренера додаткової уваги. Тренувальна програма для молоді в цей перехідний період повинна бути побудована індивідуально, спрямована на інтенсивне розвиток сильних сторін і активне подолання наявних недоліків [25, 27, 41].

Проте важко переоцінити, що індивідуально-особистісний підхід потребує від тренера значних зусиль, витрат часу та емоційних ресурсів, які, як правило, є обмеженими. Основне завдання тренера на цьому етапі полягає в досконаленні перспективного стилю сутички, який відповідає індивідуальним здібностям і особливостям.

Аналіз наукової літератури також демонструє, що значні невинуватені втрати обдарованих молодих борців у юнацькому спорті переважно пов'язані з надмірним навантаженням в процесі підготовки. Інтенсивне розвиток основних якостей борця приносить швидкий успіх як спортсменам, так і їх тренерам, але це може негативно позначитися на подальшому досягненні результатів у дорослому віці. В короткостроковій перспективі борець може досягти високих показників завдяки інтенсивному зусиллю, яке охоплює фізичний і психологічний аспекти. Однак ця стратегія може призвести до виснаження фізичних і емоційних ресурсів, що відзначається спадом результативності. Саме тому важливим є уникнення надмірного навантаження,

частої участі в змаганнях та періодичних знижень ваги, що можуть виснажити фізичні та моральні резерви молодого борця [14, 22, 23, 42].

Другий значущий фактор - низький рівень техніко-тактичної підготовленості обдарованих молодих борців. У юнацькому спорті, коли перевага в навиків надається силовим, швидкісним, координаційним або функціональним аспектам, недоліки у техніко-тактичному багажі можуть залишатися непоміченими. Але в дорослому віці відновити втрачені можливості з розвитку техніки та тактики виявляється досить складним завданням. Емоційна підвищеність, живучість нервової системи і рухових навичок, що характерні для юнацького періоду, можуть бути вже зменшені для дорослого спортсмена, ускладнюючи усунення недоліків у техніко-тактичному плані, що вимагає значно більше зусиль та часу [14, 16, 47].

Випередження або відставання в біологічному розвитку (фізіологічній зрілості) може стати очевидним на протязі двох-трьох років, що може відзначитися серйозними різницями в спортивних досягненнях. Коли тренер орієнтується лише на паспортний вік, юнаки, які розвиваються пізніше, можуть залишитися без відповідної уваги, втратити мотивацію та залишити спорт. Досвід показує, що успішність досягають спортсмени з середнім чи пізнім розвитком. У кінцевому рахунку, це також впливає на ефективність роботи тренера [4, 12, 23, 44].

Під час переходу молодого борця в дорослу категорію, при наявності ще недостатньо сформованої морально-вольової підготовки, зустріч з досвідченим і сильнішим суперником може викликати втрату віри в свої сили, зниження рівня мотивації та уповільнення зростання майстерності. Практика спортивної психології свідчить, що в таких випадках основною домінуючою мотивацією часто стає страх. Спортсмен намагається уникнути помилок, щоб не зазнати поразки. Однак для успішної боротьби необхідна впевненість у собі і визначений рівень ризику. Занадто велика обережність, в кінцевому підсумку, призводить до менш ефективних дій.

Спортсмени з високим рівнем боязні невдач частіше схильні до травм та не реалізують свій потенціал повністю, оскільки не відчують внутрішньої мотивації для постійної праці в умовах частого невдач. Підвищення рівня позитивної мотивації та формування установки на перемогу в таких ситуаціях значно залежить від тренера і може бути досягнуте шляхом використання адекватних винагород та стимулів, що відповідають потребам спортсмена [11, 16, 18, 39, 41].

Для досягнення високого спортивного рівня на міжнародних змаганнях серед дорослих спортсменів важливо досягнути аналогічного високого рівня ще на молодіжному етапі спортивної кар'єри. З середнього загального числа дорослих спортсменів України, які досягли міжнародних успіхів, 24% раніше були призерами чемпіонатів світу та Європи серед юніорів, 70% мали медальні досягнення в молодіжних змаганнях, а 88% входили до п'ятірки найкращих на чемпіонатах світу або Європи. Усі 34 борці входили до числа провідних спортсменів з результатами змагань серед юніорів та молоді. Аналогічні результати також були отримані для турецьких і угорських борців. Наприклад, всі угорські борці входили до п'ятірки найкращих на чемпіонатах світу або Європи серед молоді [19, 20, 23, 40, 41].

Перехід від молодіжної боротьби до дорослої категорії спортсменів представляє собою особливо складний та суперечливий етап. Часто виявляється, що багато обіцяючих борців-юніорів не досягають високих місць на міжнародних турнірах серед дорослих через системні помилки в підготовці. Важливо виділити п'ять головних причин, що призводять до цих невдач: перший фактор - високий темп підготовки в юнацькому віці; другий - недостатня увага до розвитку технічних та тактичних аспектів у цей період, які раніше можливо було компенсувати природнім обдаруванням; третій - зосередженість виключно на паспортному віці в процесі тренувань; четвертий - виникнення страху перед поразкою під час переходу до змагань серед дорослих; п'ятий - зменшення показників внутрішнього спортивного росту (певність у собі, рівень самоконтролю, норми самовимог) [4, 12, 39, 41, 55].

Висновки до розділу 1

1. Сучасна стадія розвитку жіночої спортивної боротьби відзначається високими вимогами до різних аспектів підготовки. Загалом, багато експертів вбачають, що фізична, психологічна та теоретична підготовка борчинь проявляються в їх технічних діях, а від рівня майстерності цих дій залежить, в кінцевому підсумку, успішність в змаганнях. Проблема підготовки жіночих борчинь набуває особливої актуальності в сучасному спортивному середовищі, оскільки зростаючі стандарти та постійно зростаюча конкуренція на міжнародних змаганнях вимагають від спортсменок демонструвати високий рівень спеціалізованої фізичної підготовки. Під час розвитку спортивної кар'єри з'являються обмеженість в часі для особистих відносин, а також ризик відсутності стабільного життя. Відсутність постійного режиму дозволяє завдати шкоди фізичному та психічному здоров'ю, а також негативно позначитися на здатності мати дітей у майбутньому.

2. Включення жіночої вільної боротьби до програми Олімпійських Ігор, що розпочалося з 2004 року, призвело до різкого підвищення зацікавленості та кількості спортсменок у численних країнах світу. Це, в свою чергу, породило потребу вдосконалення підготовки жіночих борчинь з метою досягнення високих досягнень при мінімальному ризику для їхнього здоров'я.

Порівняння результатів ранніх етапах підготовки (кадетський та юніорський вік) дозволяє виявити найбільш важливі критерії для подальшого розвитку кар'єри. Аналіз досягнень на чемпіонатах світу та Європи дозволяє у свою чергу зрозуміти основні етапи вже набуття досвіду для отримання високих результатів на найвищому рівні. Загалом, аналіз досягнень у жіночій боротьбі свідчить про постійний розвиток та покращання підготовки спортсменок, що забезпечує їм конкурентоспроможність на міжнародній арені. Відповідно до отриманих результатів, майбутні дослідження можуть спрямовуватися на аналіз факторів, що впливають на підвищення досягнень

жіночої боротьби, розробку і вдосконалення методів підготовки та підтримки спортсменок на різних етапах їх кар'єри.

3. Прогнозування досягнень конкретної спортсменки у жіночій боротьбі можливе тільки в той випадку, якщо його власні результати порівнюються з модельними характеристиками на різних етапах підготовки. Формування цих модельних підходів варто розглядати з кількох напрямків. Перший напрямок - це створення моделей підготовки борця на конкретному віковому етапі відбору. До інформативних параметрів у цьому контексті входять показники здоров'я, рівень підготовленості, спортивні результати, динаміка їх змін тощо. Другий напрямок - моделювання змагальної активності на цьому етапі підготовки, включаючи аналіз вимог до успішної участі в сутичках.

Перехід від молодіжної боротьби до дорослої категорії спортсменів представляє собою особливо складний та суперечливий етап. Часто виявляється, що багато обіцяючих борців-юніорів не досягають високих місць на міжнародних турнірах серед дорослих через системні помилки в підготовці. Важливо виділити п'ять головних причин, що призводять до цих невдач: перший фактор - високий темп підготовки в юнацькому віці; другий - недостатня увага до розвитку технічних та тактичних аспектів у цей період, які раніше можливо було компенсувати природнім обдарованням; третій - зосередженість виключно на паспортному віці в процесі тренувань; четвертий - виникнення страху перед поразкою під час переходу до змагань серед дорослих; п'ятий - зменшення показників внутрішнього спортивного росту

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Згідно з поставленими цілями нашої дослідження, були відібрані відповідні методи дослідження, які були апробовані у педагогічній, психологічній освіті та спорті, і підтверджено, що вони є об'єктивними, інформативними та надійними.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

- аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет;
- аналіз змагальної діяльності борців;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет.

Аналіз та синтез науково-методичної літератури і передового досвіду, а також вивчення науково-методичної літератури проведено з метою оцінки сучасних тенденцій у системі підготовки спортсменів та особливостей відбору; пошуку, систематизації та узагальнення даних, що стосуються аналізу змагальної діяльності та результатів виступів спортсменів-борців.

Використання методу концептуально-порівняльного аналізу сприяло порівнянню теоретичних підходів до визначення та обґрунтування наукової проблеми, а також створенню основних завдань дослідження.

Структурно-системний аналіз літературних джерел щодо системи аналізу змагальної діяльності спортсменів, зокрема борчинь, дозволив виділити структуру, характеристики та критерії аналізу досягнень спортсменок на кожному етапі спортивної кар'єри, а також різні шляхи розвитку спортивних кар'єр провідних спортсменів.

2.1.2. Аналіз змагальної діяльності борців.

Для дослідження вибрані чемпіонки Європи, які виграли на чемпіонатах Європи 2019, 2020, 2021, 2022 та 2023 років з жіночої боротьби. Проаналізовано всі виступи чемпіонок Європи на міжнародному рівні від кадетського рівня до перемоги на змагання. В цілому кількість спортсменок склало 50 жінок, які виступали у 10 вагових категоріях.

З метою аналізу досягнень спортсменок та шляхів розвитку спортивної кар'єри було проаналізовано наступні показники:

- вік на момент участі у змаганнях;
- відсоток спортсменок, які раніше приймали участь, стали призерами, переможцями на міжнародних змагання серед кадетів;
- відсоток спортсменок, які раніше приймали участь, стали призерами, переможцями на міжнародних змагання серед юніорів;
- відсоток спортсменок, які раніше приймали участь, стали призерами, переможцями на міжнародних змагання U23;
- відсоток спортсменок, які раніше приймали участь, стали призерами, переможцями на чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх.

Розглянуто для кожного рівня змагань (кадети, юніори, U23, чемпіонат Європи, світу та Олімпійські ігри) розподіл кількості разів: прийняли участь, посіли призові місця або здобули перемогу.

Вихідні дані виступів взяті з офіційного сайту міжнародної федерації боротьби United World Wrestling (unitedworldwrestling.org) [54, 60].

2.1.3. Методи математичної статистики.

Для статистичної обробки даних та графічного представлення результатів дослідження використовувалася програма MS Excel.

Визначалося загальна кількість спортсменів, відсоток від загальної кількості, підраховувалися кількості груп спортсменів за певними ознаками.

Для проведення кластерного аналізу застосовувався метод К-середніх, кількість кластерів (груп) визначалася за допомогою графічного зображення та методу «ліктя» [10, 11, 54].

2.2. Організація дослідження

Дослідження були проведені на базі Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Школа спорту» (м. Київ, Голосіївський район) та на кафедрі спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України. Дослідження передбачало три етапи поступового вирішення завдань дослідження.

На першому етапі (вересень 2022 р. – грудень 2022 р.) був проведений аналіз науково – методичної літератури з проблеми дослідження, визначені та сформульовані мета та завдання, відібрані та апробовані методи дослідження, визначені предмет і об'єкт дослідження.

На другому етапі (січень 2023 р. – травень 2023 р.) було проаналізовано виступи чемпіонок Європи з жіночої боротьби з 2019 по 2023 роки. Проаналізовано 50 спортивних кар'єр чемпіонок Європи.

На третьому етапі дослідження (червень 2021 р. – жовтень 2021 р.) було проведено узагальнення отриманих даних, зроблено висновки та здійснено написання кваліфікаційною роботи.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ДОСЯГНЕНЬ ТА ШЛЯХІВ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ ПРОВІДНИХ БОРЧИНЬ ЄВРОПИ

Змагання у сфері олімпійського спорту відіграють ключову роль, визначаючи всю структуру організації, методику підготовки спортсменів та їх готовність до результативної змагальної діяльності. Практично без змагань не може існувати справжній спорт [14, 32, 47].

В сучасному світі спорту, де змагання стали неодмінною складовою підготовки спортсменів, а також важливим індикатором їхнього розвитку та конкурентоспроможності, аналіз виступів на змаганнях набуває вельми значущого характеру. Спортивні змагання не лише визначають рівень підготовки спортсменів, але і відображають ефективність методик, стратегій та підходів, що використовуються в тренувальному процесі. Глибокий аналіз виступів спортсменів дозволяє зрозуміти їхні сильні сторони, виявити слабкі місця та спрямувати подальшу підготовку на досягнення високих спортивних результатів. У цьому розділі ми ретельно досліджуємо та аналізуємо виступи спортсменів на різних етапах змагань, зокрема звертаючи увагу на їхні досягнення, динаміку вдосконалення та вплив цих результатів на їхню подальшу спортивну кар'єру [14, 44, 47, 62].

3.1 Аналіз попередніх досягнень чемпіонок Європи

У сучасному спортивному світі вільна боротьба серед дівчат займає особливе місце як важлива арена для прояву молодих талантів та спортивних досягнень. Проведений аналіз результатів на змаганнях в цій дисципліні відображає широкий спектр підготовки, що змагаються на міжнародній арені. Дослідження розглядає розвиток та трансформацію їхнього спортивного потенціалу через показники участі, досягнення призових місць та наступні успіхи на Олімпійських Іграх, що сприяє більш глибокому розумінню ролі та значущості цієї видової дисципліни [4, 32, 48].

Аналіз досягнень серед кадетів

На Рис. 3.1. зображено попередні досягнення на змаганнях серед кадетів чемпіонок Європи (приймали участь, були призерками або перемогли).

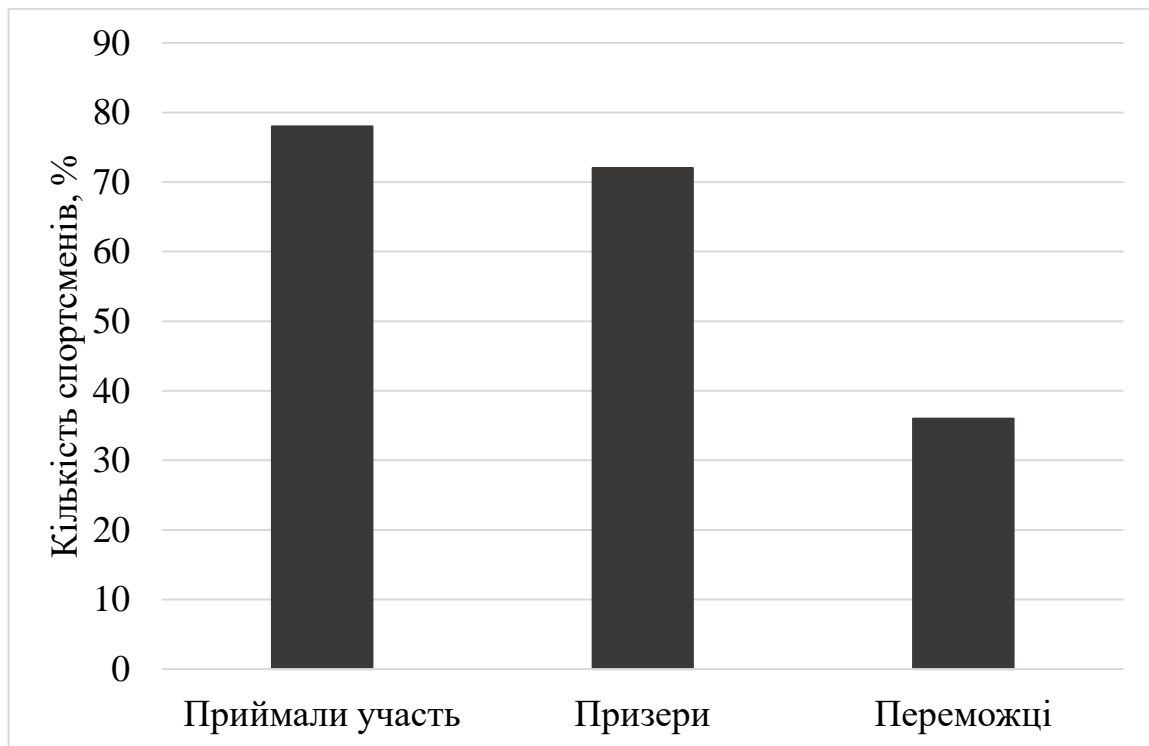


Рис. 3.1. Кількість чемпіонок Європи у відсотках, які раніше приймали участь та досягли успіху на змаганнях серед кадетів

Результати аналізу виступів спортсменок на змаганнях серед кадетів свідчать про вплив попереднього досвіду на подальший успіх. Отримані дані важливі для нашого дослідження і свідчать про вагу попереднього досвіду для досягнення подальших результатів. З відсотком спортсменок на рівні 78,0 %, які раніше брали участь серед кадетів. В той час як, 72,0 % спортсменок були призерками на цих змаганнях, тобто майже всі хто приймав участь досягли призових місць. Але тільки 36,0 % були на першому місці. Можемо висунути припущення про наявність сильної кореляції між попереднім досвідом та результативністю на даних змаганнях. Це відображає важливість накопичення цінного досвіду та засвоєння навичок на попередніх етапах спортивного розвитку, які відіграють важливу роль у досягненні відмінних показників у

подальшому. Для більш детального аналізу у таблиці 3.1. представлено кількість разів, яку чемпіонки Європи приймали участь, ставали призерками або перемагали на попередніх змаганнях серед кадетів.

Таблиця 3.1

Кількість разів приймали участь та досягли успіху
спортсменки на змаганнях серед кадетів

Кількість разів	Кількість спортсменок		
	Приймали участь	Призери	Переможці
0	11	14	32
1	5	13	11
2	11	15	5
3	5	4	2
4	12	4	0
5	2	0	0
6	4	0	0

Представлена таблиця дозволяє систематично проаналізувати кількість разів приймали участь спортсменки у змаганнях. Ця таблиця створена з метою вивчення динаміки досягнень спортсменок у жіночій боротьбі серед кадетів.

Значення "0" в першому рядку таблиці вказує на те, що спортсменки не брали участі в змаганнях або не здобули призових місць на зазначених змаганнях. Подальший аналіз таблиці дозволяє виявити патерни та тенденції в залежності між кількістю участей та досягненнями.

Загальна кількість учасниць зменшується зі збільшенням кількості участей у змаганнях. Спостерігається певний пік у досягненнях (кількість призерів та переможців) серед тих, хто брав участь 2-4 рази, але при подальшому збільшенні кількості участей ці показники знижуються. Це може свідчити про початкову мотивацію та підйомну фазу у спортсменок, після чого деякі можуть зіткнутися зі зниженням внутрішньої мотивації або втратою конкурентоспроможності.

Аналіз досягнень серед юніорів

Наступним етапом є розгляд попередніх досягнень спортсменок з жіночої боротьби на змаганнях серед юніорів (Рис. 3.2.).

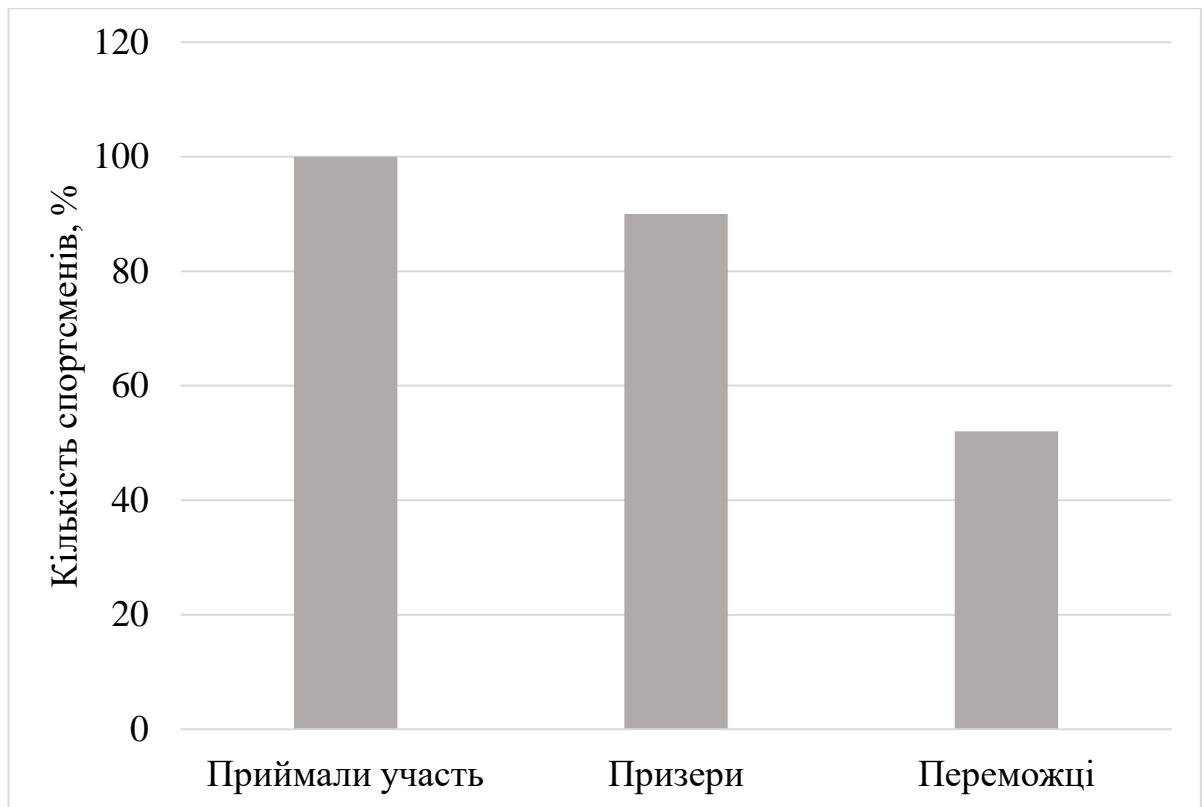


Рис. 3.2. Кількість чемпіонок Європи у відсотках, які раніше приймали участь та досягли успіху на змаганнях серед юніорів

Отримані результати мають вплив на розуміння важливості попереднього досвіду. Слід зазначити, що всі спортсменки (100,0 %) раніше брали участь на змаганнях серед юніорів і 90,0 % стали призерами. Але тільки майже половина спортсменок (52,0 %) вибороли перше місце на цьому рівні змагань. Порівнюючи з досягненнями серед кадетів, можна відзначити що відсоток спортсменок які приймали участь та досягли успіху значно вище. Це дозволяє припустити, що накопичений досвід та вміння, отримані на попередніх етапах спортивної кар'єри, мають вагомий внесок у підготовку до вищого рівня змагань. Змагання серед юніорів відіграє важливий етап у становленні спортсменок з жіночої боротьби для подальшої кар'єри. Для досягнення високих результатів, критичним є саме юніорський вік.

Для більш детального аналізу у таблиці 3.2. представлено кількість разів, яку чемпіонки Європи приймали участь, ставали призерками або перемагали на попередніх змаганнях серед юніорів.

Таблиця 3.2

Кількість разів приймали участь та досягли успіху
спортсменки на змаганнях серед юніорів

Кількість разів	Кількість спортсменок		
	Приймали участь	Призери	Переможці
0	0	5	24
1	2	7	11
2	13	15	5
3	5	5	5
4	9	7	4
5	6	3	1
6	6	8	0
7	7	0	0
8	2	0	0

Представлена таблиця надзвичайно показово ілюструє динаміку виступів спортсменок у змаганнях серед юніорів та їхні досягнення в залежності від кількості виступів. Перший стовпчик, що відображає кількість разів, створює основу для аналізу залежності між кількістю виступів та успішністю. Зокрема, перший рядок, де кількість разів дорівнює 0, розкриває, що відсутність участі на змаганнях співвідноситься з відсутністю призових місць. У той час як збільшення кількості виступів призводить до збільшення кількості призерок та переможниць.

Слід зазначити, що спортсменки, які приймали участь чотири та більше разів в більше випадків не ставали призерами або переможницями змагань. Найбільша ефективність у спортсменок, які приймали участь один або два рази, більшість з них досягли успіху на змаганнях.

Аналіз досягнень на змаганнях U23

Наступним етапом дослідження є аналіз досягнень на змаганнях до 23 років. Слід зазначити, що спортсменки можуть одночасно приймати участь на цих змаганнях та на змаганнях серед дорослих. Також стоїть відміти, що ці змагання проводять тільки декілька років в залежності від рівня, тому деякі спортсменки не мали змоги прийняти участь в цих змаганнях.

На Рис. 3.3. зображено попередні досягнення чемпіонок Європи на змагання до 23 років (приймали участь, були призерками або перемогли).

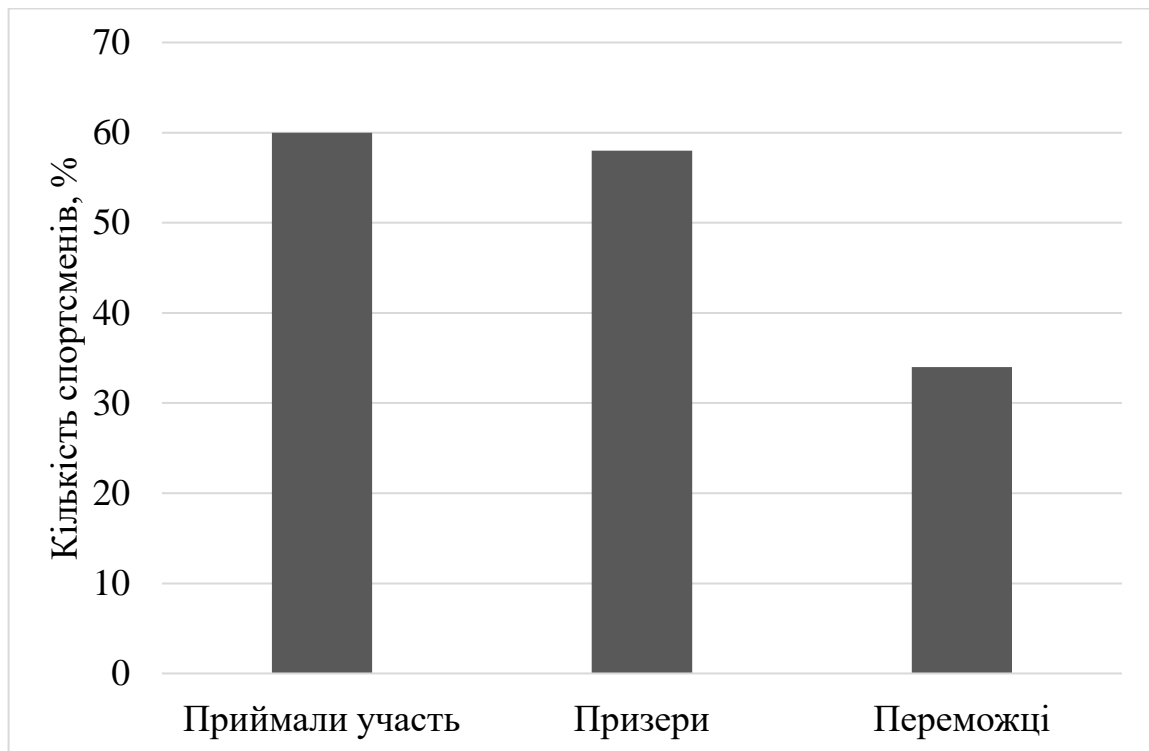


Рис. 3.3. Кількість чемпіонок Європи у відсотках, які раніше приймали участь та досягли успіху на змаганнях U23

Проведений аналіз демонструє надзвичайно цікаві відношення між участю та успіхами спортсменок на змаганнях U23. Отримані результати говорять нам про високий рівень взаємозв'язку між участю у змаганнях та досягненнями в них.

Зокрема, те, що 60,0% спортсменок раніше приймали участь, а 58,0% з них ставали призерками, свідчить про те, що майже всі спортсменки (96,7 %) які приймали участь стали призерками. Тобто рівень спортсменок на цьому етапі був вже досить високий. Додатково це може вказувати на те, що досвід на попередніх змаганнях сприяє їхнім успішнішим виступам на змаганнях U23. Однак важливо відзначити, що лише 34,0% тих, хто раніше приймав участь, змогли досягти перемог на цих змаганнях. Це може вказувати на конкурентну природу цього рівня змагань та необхідність підготовки до

високого рівня для досягнення вершини. Для більш детального аналізу наведено розподіл кількості спортсменок в залежності від кількості участі на змаганнях цього рівня (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Кількість разів приймали участь та досягли успіху
спортсменки на змаганнях U23

Кількість разів	Кількість спортсменок		
	Приймали участь	Призери	Переможці
0	20	21	33
1	9	13	12
2	6	8	3
3	9	5	2
4	4	1	0
5	2	2	0

Дослідження виступів спортсменок на змаганнях U23, яке відображено в таблиці, дає можливість краще розуміти динаміку їхніх результатів.

За результатами аналізу можна побачити, що 20 спортсменок взагалі не брали участь у змаганнях, що може свідчити про широкий спектр учасниць у різних періодах часу. Це може вказувати на різний рівень готовності та фокусу спортсменок на змаганнях U23.

По даній таблиці видно, що спортсменки, які приймали участь три та більше разів в більше випадків не ставали призерами або переможницями змагань. Найбільша кількість спортсменок, досягали успіху один чи два рази.

Цей аналіз підкреслює важливість стратегічної підготовки та участі спортсменок на змаганнях, а також можливість розвитку їхнього спортивного потенціалу через набуття досвіду та підвищення рівня підготовки.

Аналіз досягнень серед дорослих на європейському рівні

Змагання серед дорослих є важливою складовою спортивного розвитку. Вони створюють платформу для спортсменів продемонструвати свої навички та досягнення на найвищому рівні конкуренції. Спочатку розглянемо досягнення чемпіонок Європи на континентальному рівні, тобто на

чемпіонатах Європи до перемоги. Кількість чемпіонок Європи у відсотках, які раніше приймали участь та досягли успіху на чемпіонатах Європи представлено на Рис. 3. 4.

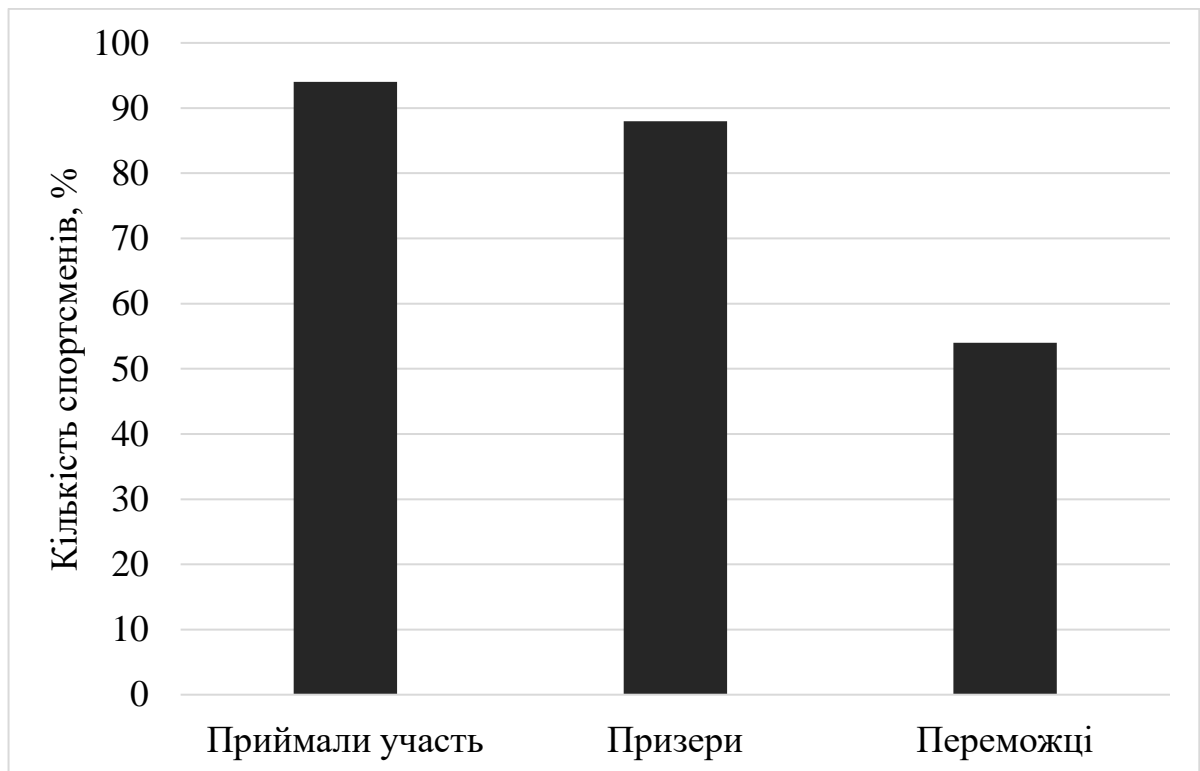


Рис. 3.4. Кількість чемпіонок Європи у відсотках, які раніше приймали участь та досягли успіху на чемпіонатах Європи

В цілому слід зазначити, що майже всі (94,0 %) спортсменки мали досвід попередніх виступів на змаганнях такого рівня, більш того 88,0 % були призерками цих змагань. Більше половини (54,0 %) борчинь раніше вигравали континентальні змагання. Тобто в цілому бачимо картинку, що стають переможцями чемпіонату Європи борчині, які вже мають значний досвід виступів та досягнення такого рівня.

Для більш детального аналізу, розглянемо розподіл кількості разів, яку досягали успіху спортсменки до виступу та перемоги на континентальних змаганнях. Результати аналізу представлені у таблиці 3.4.

З даних таблиці бачимо, що є декілька представниць, які приймали участь більше десяти разів, але в той же час більше п'яти разів змогли досягнути успіху (посісти призове місце) всього шість спортсменок.

Таблиця 3.4

Кількість разів раніше приймали участь та досягли успіху спортсменки на чемпіонатах Європи

Кількість разів	Кількість спортсменок		
	Приймали участь	Призери	Переможці
0	3	6	23
1	7	10	13
2	6	9	7
3	9	7	3
4	4	7	1
5	5	5	1
6	2	2	0
7	3	0	0
8	2	3	1
9	4	1	1
10	3	0	0
11	2	0	0

У більшості випадків ставали призерками один або два рази, а вигравали чемпіонат Європи тільки один раз.

Аналіз досягнень серед дорослих на світовому рівні

Наступним етапом розгляду є аналіз на світовому рівні, тобто аналіз виступів на чемпіонатах світу. Даний рівень змагань є вищим за чемпіонат Європи, але показує наскільки титулованими та досвідченими є спортсменки перед виступом на чемпіонаті Європи, який вони виграли. Результати даного аналізу представлені на Рис. 3.5.

Знов аналіз показує, що майже всі спортсменки (96,0 %) мають досвід виступів на світовому рівні. Більше половини (60,0 %) з них були призерками цих змагань та 30,0 з них посідали найвищу сходинку.

Це демонструє, що більшість спортсменок мають значний досвід виступів на міжнародних змаганнях та вже мають певні досягнення. Вони

стабільно виборюють право участі на змаганнях такого рівня та приймають на них участь.

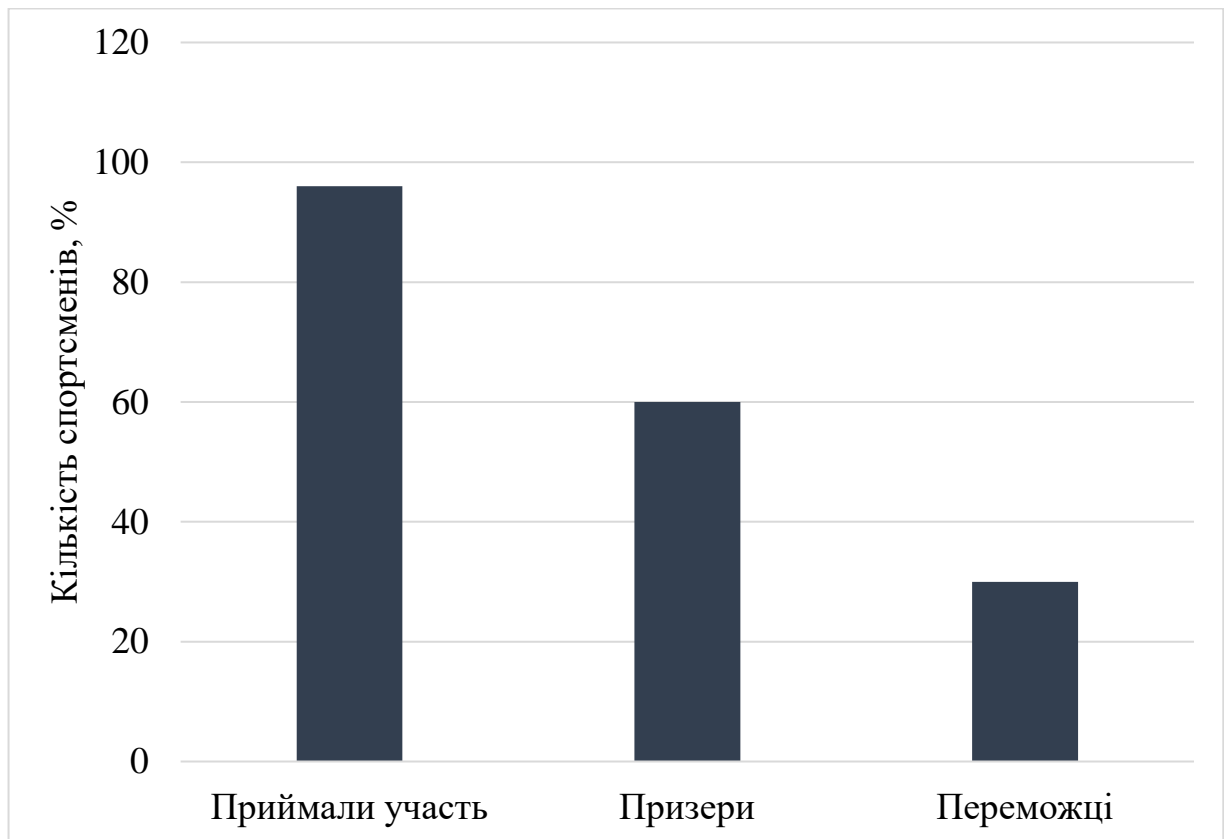


Рис. 3.5. Кількість чемпіонок Європи у відсотках, які раніше приймали участь та досягли успіху на чемпіонатах світу

У таблиці 3.5. представлено розподіл кількості виступів на чемпіонатах світу до виступу на чемпіонаті Європи провідних спортсменок.

Більше половини спортсменок приймали участь три або менш разів (28 спортсменок). Призерками змагань більше двох разів ставали тільки вісім борчинь. Більше двох разів переможцями цих змагань не ставав ніхто. Але слід зазначити, що певна кількість спортсменок мають колосальний досвід участі на змаганнях такого рівня: двадцять спортсменок приймали участь більше чотири та більше разів. Три спортсменки приймали участь десять та більше разів.

Таблиця 3.5

Кількість разів раніше приймали участь та досягли успіху спортсменки на чемпіонатах світу

Кількість разів	Кількість спортсменок		
	Приймали участь	Призери	Переможці
0	2	20	35
1	10	13	10
2	11	8	5
3	7	2	0
4	4	3	0
5	2	0	0
6	3	3	0
7	6	1	0
8	2	0	0
9	0	0	0
10	2	0	0
11	1	0	0

Значний досвід участі на змаганнях такого рівня, та вже отримані досягнення у більшості половину учасниць говорить про велику конкуренцію серед представниць у жіночій боротьбі.

Аналіз досягнень на Олімпійських Іграх

Найбільшим досягненням у кар'єрі спортсменок з жіночої боротьби є участь та перемога на Олімпійських іграх. Олімпійські ігри завжди виступають важливим виміром в світі спорту, визначаючи найвищу точку спортивної здатності та досягнень. У даному розділі ми зосередимося на розгляді важливості досягнень жінок в боротьбі на Олімпійських іграх. Ми проаналізуємо олімпійський досвід та внесок цього досвіду у майбутню кар'єру спортсменок.

Наступним етапом дослідження є аналіз виступів на Олімпійських іграх. Але треба розуміти, що ці змагання проходять раз у чотири роки тому прийняти участь на них може тільки певна кількість спортсменок в залежності від віку та рівня майстерності.

На Рис. 3.6. представлені результати аналізу попередніх виступів на Олімпійських іграх, спортсменок які потім стали переможцями чемпіонату Європи.

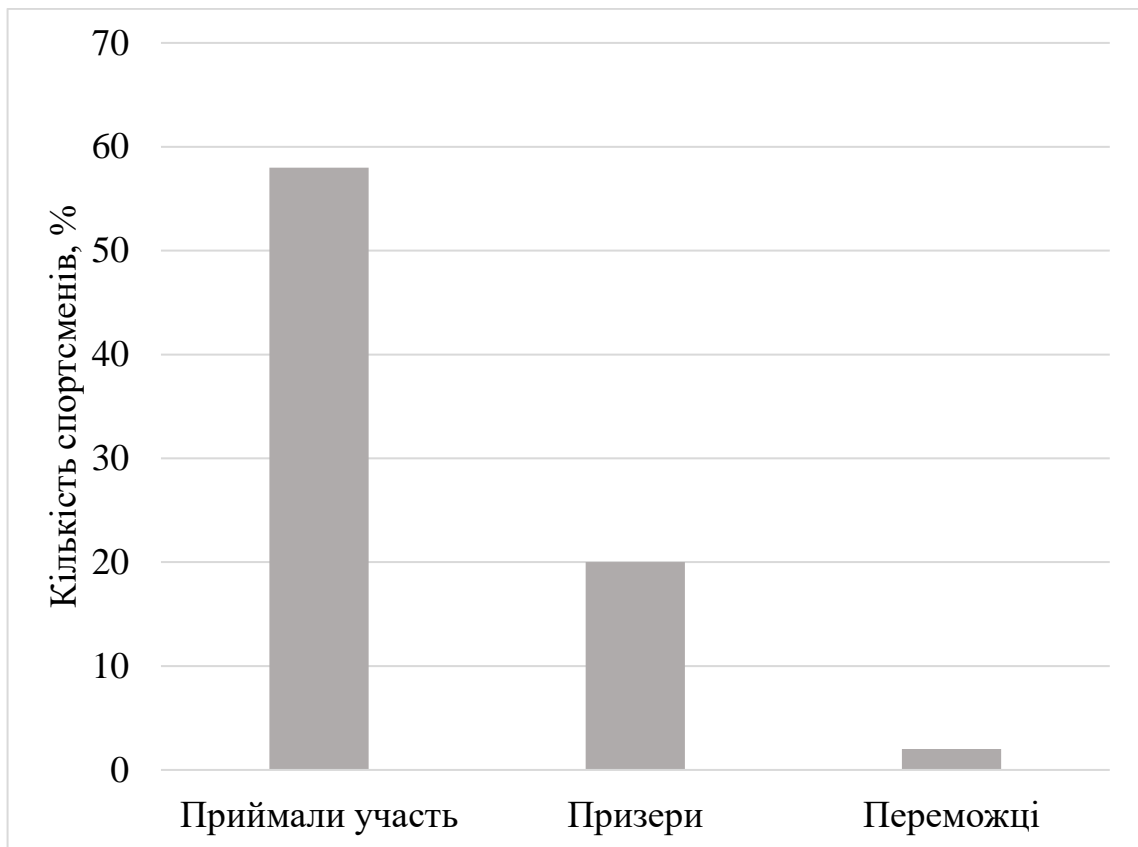


Рис. 3.6. Кількість чемпіонок Європи у відсотках, які раніше приймали участь та досягли успіху на Олімпійських іграх

Так, більше половини (58,0 %) з них мали досвід виступів на змагання такого рівня, що говорить про колосальний досвід спортсменок. Кожна п'ята спортсменка ставала призеркою цих змагань і тільки два відсотка здобули олімпійську золоту нагороду.

У таблиці 3.6. представлено розподіл кількості разів участі на змаганнях такого рівня, а також кількість досягнень. Слід повторити, що змагання проходять раз у чотири роки і тому, якщо спортсменка змогла наприклад прийняти участь на трьох Олімпіадах – значить вона протягом восьми років

виборювала право участі на цих змаганнях на національній арені та ліцензію на міжнародній арені.

Таблиця 3.6

Кількість разів раніше приймали участь та досягли успіху спортсменки на Олімпійських іграх

Кількість разів	Кількість спортсменок		
	Приймали участь	Призери	Переможці
0	21	40	49
1	20	7	1
2	6	1	0
3	1	0	0
4	2	2	0

Згідно аналізу, є три представниці, які змогли прийняти участь на трьох та більше Олімпійських іграх, що є унікальним випадком. Більш того Дві представниці були чотирьох кратними призерками цих змагань.

Більшість представниць приймали участь один раз або взагалі не мали досвіду участі на змаганнях такого рівня. Але серед представниць є одна переможниця цих змагань.

3.2. Шляхи розвитку спортивної міжнародної кар'єри

Сучасний спорт є справжнім глобальним явищем, що об'єднує мільйони спортсменів усього світу в прагненні до досягнення виняткових результатів. Для багатьох з них міжнародна спортивна кар'єра стала не лише засобом досягнення особистих вершин, але й важливим шляхом до визнання та досягнення великих змін на спортивному рівні. У цьому розділі ми дослідимо різноманітні шляхи розвитку спортивної кар'єри, які прокладають спортсмени, аналізуючи їхні характеристики, відмінності та критерії оцінки.

Кожен шлях має свої особливості, вимоги та можливості. Проаналізувавши їх різноманітність та взаємозв'язок зі спортивними досягненнями, ми матимемо змогу визначити ключові аспекти успішного

розвитку міжнародної спортивної кар'єри. Цей розділ присвячений дослідженню різних шляхів розвитку спортивної кар'єри, їхнім відмінностям.

Для розподілу спортсменок на різні групи використовувався кластерний аналіз (розділ 2). З метою визначення кількості кластерів було побудовано графік, який відображає різницю між кластерами (Рис. 3.7.). За допомогою методу «ліктя» було визначено оптимальну кількість кластерів – тобто спортсмени розподілено на групи за наступним принципом: спортсмени близькі за ознаками у групах, відрізняються між групами та кількість спортсменів у групах складає декілька осіб.

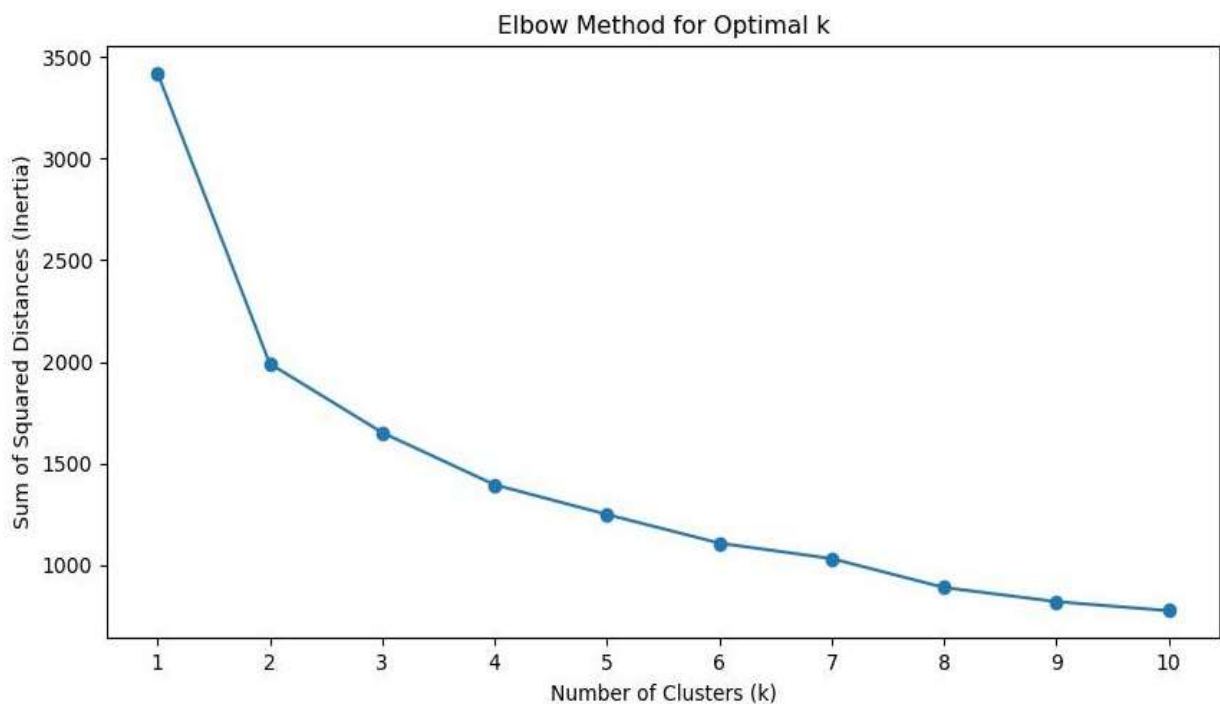


Рис. 3.7. Графік відстані між кластерами (групами) спортсменок в залежності від кількості кластерів

Згідно проведеного аналізу обрано кількість кластерів – чотири, тобто всі спортсменки розділені на чотири групи за ознаками. Спортсмени однієї групи мають схожі ознаки (параметри, які нами розглянуті раніше: вік, досягнення та кількість виступів), в той час як спортсмени різних груп мають відмінності у ознаках. Так, у таблицях 3.7. та 3.8 представлені параметри

кожної групи: середній вік борчинь у групі, відсоток спортсменок які приймали участь, досягли результатів на змаганнях різного рівня.

Таблиця 3.7

Вік та досягнення спортсменок
на кадетському та юніорському рівні за групами

Показники	Значення			
	Група 1	Група 2	Група 3	Група 4
Середній вік, роки	22,8	25,3	29,7	32,3
Кількість спортсменок	14	20	13	3
Приймали участь серед кадетів, %	100,0	65,0	69,2	100,0
Призери серед кадетів, %	100,0	50,0	69,2	100,0
Переможці серед кадетів, %	85,7	15,0	0	100,0
Приймали участь серед юніорів, %	100,0	100,0	100,0	100,0
Призери серед юніорів, %	100,0	90,0	76,9	100,0
Переможці серед юніорів, %	92,9	15,0	53,8	100,0

Проводячи аналіз, можна сформулювати певні особливості кожної групи. Перша група, наймолодші представниці, середній вік дорівнює 22,8 років, кількість представниць 14. Це дуже перспективні спортсменки, які вже перейшли з юніорського віку до дорослого рівня; вони всі мають досвід участі на кадетському та юніорському міжнародному рівні; дуже важливо, що всі вони мають здобутки (призові місця) на обох рівнях – кадетському та юніорському. Більшість з них (понад 85,0%) вже мають досвід участі на міжнародних змаганнях і приблизно 40,0 % вже вигравали змагання континентального рівня.

Друга група, найбільша група – 20 спортсменок, спортсменки вже декілька років приймають участь на змаганнях серед дорослих, середній вік дорівнює 25,3 років. Досягнення, цих спортсменок менші на рівні кадетів та юніорів, але вони всі приймали участь на змаганнях серед юніорок та 90,0 % здобули результати. В той час, вони мають більший досвід на дорослому рівні та реалізували його.

Третя група спортсменок, 13 представниць жіночої боротьби, середній вік дорівнює 29,7 років. Здобутки цих спортсменок на рівні кадетів та юніорів найменші, серед них не має переможців кадетських змагань, але на

юніорському рівні вони мають майже схожі здобутки з другою групою. В них величезний досвід участі на дорослому рівні, всі вони були призерками чемпіонатів Європи та більше 85,0 % чемпіонатів світу. Це дуже досвідчені спортсменки, які залишилися у спорті та знаходять мотивацію виступати далі на міжнародному рівні.

Таблиця 3.8

Досягнення спортсменок на дорослому рівні

Показники	Значення			
	Група 1	Група 2	Група 3	Група 4
Приймали участь на чемпіонатах Європи, %	85,7	95,0	100,0	100,0
Призери серед на чемпіонатах Європи, %	78,6	85,0	100,0	100,0
Переможці серед на чемпіонатах Європи, %	42,9	40,0	76,9	100,0
Приймали участь на чемпіонатах світу, %	92,8	95,0	100,0	100,0
Призери на чемпіонатах світу, %	42,9	50,0	84,6	100,0
Переможці на чемпіонатах світу, %	14,2	50,0	0,69	100,0
Приймали участь на Олімпійських іграх, %	28,6	50,0	92,3	100,0
Призери на Олімпійських іграх, %	0	15,0	30,8	100,0
Переможці на Олімпійських іграх, %	0	0	0	33,3

Остання група спортсменок, вона невелика – всього три борчині, середній вік дорівнює 32,3 років. Це найтитулованіші спортсменки, які змогли знайти ресурси виступати на найвищому рівні після 30 років. Вони вигравали чемпіонат Європи та світу, а також були призерками Олімпійських ігор. Це особливі представниці, які виходять за рамки звичайних шаблонів, демонструючи високі результати з початку своєї кар'єри. Зустрічають спортсменки такого рівня вкрай рідко і їх шлях це більше винятків, чим якесь правило чи алгоритм.

Підсумовуючи всі групи, треба звернути увагу на юніорській вік. Це критично важливий вік, здобутки на якому мають важливе значення для всієї подальшої міжнародної кар'єри.

Висновки до розділу 3

1. У сучасному спортивному світі вільна боротьба серед дівчат займає особливе місце як важлива арена для прояву молодих талантів та спортивних досягнень. Результати аналізу виступів спортсменок на змаганнях серед кадетів та юніорів свідчать про вплив попереднього досвіду на подальший успіх. З відсотком спортсменок на рівні 78,0 %, які раніше брали участь серед кадетів. В той час як, 72,0 % спортсменок були призерками на цих змаганнях, тобто майже всі хто приймав участь досягли призових місць, але тільки 36,0 % були на першому місці. Всі спортсменки (100,0 %) раніше брали участь на змаганнях серед юніорів і 90,0 % стали призерами. Але тільки майже половина спортсменок (52,0 %) вибороли перше місце на цьому рівні змагань. Порівнюючи з досягненнями серед кадетів, можна відзначити що відсоток спортсменок які приймали участь та досягли успіху значно вище. Це дозволяє припустити, що накопичений досвід та вміння, отримані на попередніх етапах спортивної кар'єри, мають вагомий внесок у підготовку до вищого рівня змагань. Змагання серед юніорів відіграє важливий етап у становленні спортсменок з жіночої боротьби для подальшої кар'єри. Для досягнення високих результатів, критичним є саме юніорський вік.

2. Результати аналізу досягнень на змаганнях до 23 років, показали наступні результати. Так, 60,0% спортсменок раніше приймали участь, а 58,0% з них ставали призерками, свідчить про те, що майже всі спортсменки (96,7 %) які приймали участь стали призерками. Тобто рівень спортсменок на цьому етапі був вже досить високій. Додатково це може вказувати на те, що досвід на попередніх змаганнях сприяє їхнім успішнішим виступам на змаганнях U23. Однак важливо відзначити, що лише 34,0% тих, хто раніше приймав участь, змогли досягти перемог на цих змаганнях. Це може вказувати на конкурентну природу цього рівня змагань та необхідність підготовки до високого рівня для досягнення вершини. Слід зазначити, що спортсменки

можуть одночасно приймати участь на цих змаганнях та на змаганнях серед дорослих.

3. Змагання серед дорослих є важливою складовою спортивного розвитку. Вони створюють платформу для спортсменів продемонструвати свої навички та досягнення на найвищому рівні конкуренції. Майже всі (94,0 %) спортсменки мали досвід попередніх виступів на змаганнях континентального рівня, більш того 88,0 % були призерками цих змагань. Більше половини (54,0 %) борчинь раніше вигравали континентальні змагання. Тобто в цілому бачимо картинку, що стають переможцями чемпіонату Європи борчині, які вже мають значний досвід виступів та досягнення такого рівня. Також аналіз показує, що майже всі спортсменки (96,0 %) мають досвід виступів на світовому рівні. Більше половини (60,0 %) з них були призерками цих змагань та 30,0 з них посідали найвищу сходинку. Найбільшим досягненням у кар'єрі спортсменок з жіночої боротьби є участь та перемога на Олімпійських іграх. Так, більше половини (58,0 %) з них мали досвід виступів на змагання такого рівня, що говорить про колосальний досвід спортсменок. Кожна п'ята спортсменка ставала призеркою Олімпійських ігор. Більшість представниць приймали участь один раз або взагалі не мали досвіду участі на змаганнях такого рівня.

4. Проаналізувавши їх різноманітність та взаємозв'язок зі спортивними досягненнями, ми матимемо змогу визначити ключові аспекти успішного розвитку міжнародної спортивної кар'єри. Згідно проведеного аналізу обрано кількість кластерів – чотири, тобто всі спортсменки розділені на чотири групи за ознаками. Перша група, наймолодші представниці, середній вік дорівнює 22,8 років, кількість представниць 14. Це дуже перспективні спортсменки, які вже перейшли з юніорського віку до дорослого рівня; вони всі мають досвід участі на кадетському та юніорському міжнародному рівні; дуже важливо, що всі вони мають здобутки (призові місця) на обох рівнях – кадетському та юніорському. Друга група, найбільша група – 20 спортсменок, спортсменки вже декілька років приймають участь на змаганнях серед дорослих, середній

вік дорівнює 25,3 років. Досягнення, цих спортсменок менші на рівні кадетів та юніорів, але вони всі приймали участь на змаганнях серед юніорок та 90,0 % здобули результати. В той час, вони мають більший досвід на дорослому рівні та реалізували його. Третя група спортсменок, 13 представниць жіночої боротьби, середній вік дорівнює 29,7 років. Здобутки цих спортсменок на рівні кадетів та юніорів найменші, але в них величезний досвід участі на дорослому рівні, всі вони були призерками чемпіонатів Європи та більше 85,0 % чемпіонатів світу. Це дуже досвідчені спортсменки, які залишилися у спорті та знаходять мотивацію виступати далі на міжнародному рівні. Четверта група спортсменок, вона невелика – всього три борчині, середній вік дорівнює 32,3 років. Це найтитулованіші спортсменки, які змогли знайти ресурси виступати на найвищому рівні після 30 років. Вони вигравали чемпіонат Європи та світу, а також були призерками Олімпійських ігор.

ВИСНОВКИ

1. Сучасна стадія розвитку жіночої спортивної боротьби відзначається високими вимогами до різних аспектів підготовки. Загалом, багато експертів вбачають, що фізична, психологічна та теоретична підготовка борчинь проявляються в їх технічних діях, а від рівня майстерності цих дій залежить, в кінцевому підсумку, успішність в змаганнях. Проблема підготовки жіночих борчинь набуває особливої актуальності в сучасному спортивному середовищі, оскільки зростаючі стандарти та постійно зростаюча конкуренція на міжнародних змаганнях вимагають від спортсменок демонструвати високий рівень спеціалізованої фізичної підготовки. Включення жіночої вільної боротьби до програми Олімпійських Ігор, що розпочалося з 2004 року, призвело до різкого підвищення зацікавленості та кількості спортсменок у численних країнах світу. Це, в свою чергу, породило потребу вдосконалення підготовки жіночих борчинь з метою досягнення високих досягнень при мінімальному ризику для їхнього здоров'я.

Прогнозування досягнень конкретної спортсменки у жіночій боротьбі можливе тільки в той випадку, якщо його власні результати порівнюються з модельними характеристиками на різних етапах підготовки. Формування цих модельних підходів варто розглядати з кількох напрямків. Перший напрямок - це створення моделей підготовки борця на конкретному віковому етапі відбору. До інформативних параметрів у цьому контексті входять показники здоров'я, рівень підготовленості, спортивні результати, динаміка їх змін тощо. Другий напрямок - моделювання змагальної активності на цьому етапі підготовки, включаючи аналіз вимог до успішної участі в сутичках.

2. У сучасному спортивному світі вільна боротьба серед дівчат займає особливе місце як важлива арена для прояву молодих талантів та спортивних досягнень. Результати аналізу виступів спортсменок на змаганнях серед кадетів та юніорів свідчать про вплив попереднього досвіду на подальший успіх. З відсотком спортсменок на рівні 78,0 %, які раніше брали участь серед

кадетів. В той час як, 72,0 % спортсменок були призерками на цих змаганнях, тобто майже всі хто приймав участь досягли призових місць, але тільки 36,0 % були на першому місці. Всі спортсменки (100,0 %) раніше брали участь на змаганнях серед юніорів і 90,0 % стали призерами. Але тільки майже половина спортсменок (52,0 %) вибороли перше місце на цьому рівні змагань. Порівнюючи з досягненнями серед кадетів, можна відзначити що відсоток спортсменок які приймали участь та досягли успіху значно вище. Це дозволяє припустити, що накопичений досвід та вміння, отримані на попередніх етапах спортивної кар'єри, мають вагомий внесок у підготовку до вищого рівня змагань. Змагання серед юніорів відіграє важливий етап у становленні спортсменок з жіночої боротьби для подальшої кар'єри. Для досягнення високих результатів, критичним є саме юніорський вік.

3. Змагання серед дорослих є важливою складовою спортивного розвитку. Вони створюють платформу для спортсменів продемонструвати свої навички та досягнення на найвищому рівні конкуренції. Майже всі (94,0 %) спортсменки мали досвід попередніх виступів на змаганнях континентального рівня, більш того 88,0 % були призерками цих змагань. Більше половини (54,0 %) борчинь раніше вигравали континентальні змагання. Тобто в цілому бачимо картинку, що стають переможцями чемпіонату Європи борчині, які вже мають значний досвід виступів та досягнення такого рівня. Також аналіз показує, що майже всі спортсменки (96,0 %) мають досвід виступів на світовому рівні. Більше половини (60,0 %) з них були призерками цих змагань та 30,0 з них посідали найвищу сходинку. Найбільшим досягненням у кар'єрі спортсменок з жіночої боротьби є участь та перемога на Олімпійських іграх. Так, більше половини (58,0 %) з них мали досвід виступів на змагання такого рівня, що говорить про колосальний досвід спортсменок. Кожна п'ята спортсменка ставала призеркою Олімпійських ігор. Більшість представниць приймали участь один раз або взагалі не мали досвіду участі на змаганнях такого рівня.

4. Проаналізувавши їх різноманітність та взаємозв'язок зі спортивними досягненнями, ми матимемо змогу визначити ключові аспекти успішного розвитку міжнародної спортивної кар'єри. Згідно проведеного аналізу обрано кількість кластерів – чотири, тобто всі спортсменки розділені на чотири групи за ознаками. Перша група, наймолодші представниці, середній вік дорівнює 22,8 років, кількість представниць 14. Це дуже перспективні спортсменки, які вже перейшли з юніорського віку до дорослого рівня; вони всі мають досвід участі на кадетському та юніорському міжнародному рівні; дуже важливо, що всі вони мають здобутки (призові місця) на обох рівнях – кадетському та юніорському. Друга група, найбільша група – 20 спортсменок, спортсменки вже декілька років приймають участь на змаганнях серед дорослих, середній вік дорівнює 25,3 років. Досягнення, цих спортсменок менші на рівні кадетів та юніорів, але вони всі приймали участь на змаганнях серед юніорок та 90,0 % здобули результати. В той час, вони мають більший досвід на дорослому рівні та реалізували його. Третя група спортсменок, 13 представниць жіночої боротьби, середній вік дорівнює 29,7 років. Здобутки цих спортсменок на рівні кадетів та юніорів найменші, але в них величезний досвід участі на дорослому рівні, всі вони були призерками чемпіонатів Європи та більше 85,0 % чемпіонатів світу. Це дуже досвідчені спортсменки, які залишилися у спорті та знаходять мотивацію виступати далі на міжнародному рівні. Четверта група спортсменок, вона невелика – всього три борчині, середній вік дорівнює 32,3 років. Це найтитулованіші спортсменки, які змогли знайти ресурси виступати на найвищому рівні після 30 років. Вони вигравали чемпіонат Європи та світу, а також були призерками Олімпійських ігор.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв АК, Ребар ІВ, Нестеров ОС. Особливості планування навчально-тренувального процесу в жіночій секції вільної боротьби закладу вищої освіти. Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди. 2023 Apr 13:206.
2. Абдуллєв А., Ребар І. Особливості відбору спортсменів з вільної боротьби. Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи. Збірник матеріалів І-ї Міжнар. наук.-практ. конф. 2016:269-71.
3. Ахметов РФ. Сучасні біомеханічні технології в практиці підготовки спортсменів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011:7-9.
4. Воронова ВІ. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2007. 298 с.
5. Задорожна ОР, Бріскін ЮА, Пітин МП, Харченко-Баранецька ЛЛ, Король СА. Тактика вибору вагової категорії у жіночій боротьбі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021; 5К (134): 138-141.
6. Задорожна ОР. Тактика участі провідних спортсменок світу у системі змагань з жіночої боротьби упродовж олімпійського циклу 2013-2016 рр. Єдиноборства. 2021;(2):47-61.
7. Коробейников ГВ., Радченко ЮА. Сучасна змагальна діяльність у греко-римській боротьбі (на основі виступу збірної команди України на чемпіонаті Європи 2008). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009;(2):56-58.
8. Коробейникова Л, Коробейников Г, Бережна А, Данько Т. Особливості статевого диморфізму нейродинамічних функцій у жіночій боротьбі. Єдиноборства. 2022(1 (23)):11-8.
9. Коробейников Г., Воронцов А., Костюченко В., Григоренко О. Аналіз змагальної діяльності збірної команди України з греко-римської

боротьби на чемпіонатах Європи 2019–2020 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;(4):27-33.

10. Костюкевич ВМ, Шевчик ЛМ, Сокольвак ОГ. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. ВМ Костюкевич, Шевчик ЛМ, Сокольвак ОГ–Вінниця: ТОВ «Ніоан-ЛТД. 2015.

11. Костюкевич ВМ, Шинкарук ОА, Воронова ВІ, Борисова ОВ. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт. Київ: Олімпійська літ.; 2019. 528 с.

12. Костюкевич ВМ. Моделювання у системі підготовки спортсменів високої кваліфікації. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014;(18/2); 92-102.

13. Костюкевич ВМ. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця: ВДПУ; 2007. 274 с.

14. Лапутін АМ., Гамалій ВВ., Архипов ОА та ін. Біомеханіка спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2001. 319 с.

15. Латишев М., Бойченко Н., Шандригось В., Тропін Ю., Старіков В., Григорович О. Вплив міграції на досягнення борців. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022; 1(7): 57-65. DOI: 10.28925/2664-2069.2022.15.

16. Латишев М.В., Гаврилова Н.Г., Лахтадир О.В., Лень Ю.О., Полянничко О.М. (2023) Аналіз виступів збірної команди України з вільної боротьби на чемпіонатах світу та Європи U23. Єдиноборства. 2023; №3(29): 39–49. DOI: 10.15391/ed.2022-3.04.

17. Латишев М.В., Головач І.І., Полянничко О.М., Єретик А.А., Лахтадир О.В. Важливість досягнень на змаганнях U23 з вільної боротьби. Єдиноборства. 2023; № 2(28): 79–89. DOI: 10.15391/ed.2023-2.07.

18. Латишев М.В., Квасниця О.М., Квасниця І.М., Бугайов М.Л. Міжнародна жіноча боротьба: аналіз досягнень на змаганнях серед кадетів. Єдиноборства. 2022; 3(25): 58–66. DOI: 10.15391/ed.2022-3.05.

19. Латишев М.В., Квасниця О.М., Спесивих О.О., Квасниця І.М. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019; № 1: 39–47.
20. Латишев М.В., Полянничко О.М., Вольський Д.С., Лахтадир О.В., Рибак Л.О. Аналіз попередніх досягнень призерів чемпіонату світу 2022 року з вільної боротьби. Єдиноборства. 2022; 4(26): 44–53. DOI: 10.15391/ed.2022-4.05.
21. Латишев Н., Шандригось В., Тропин Ю., Квасниця О., Головач І. Жіноча боротьба – аналіз результатів виступу збірної команди України. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2020, 9 (28), 237–243. DOI: 10.31652/2071-5285-2020-9(28)-237-243.
22. Ложечка МВ. Визначення показників рівня розвитку сили і швидко-силових якостей борців греко-римського стилю високої кваліфікації. Физическое воспитание студентов. 2012;(2):57-59.
23. Мельник О. Варіативність складу та результативність провідних команд з жіночої боротьби в Іграх Олімпіад. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2023 Jun 29(2):32-42.
24. Міжнародні правила боротьби: греко–римської, вільної, жіночої та пляжної: методическая разработка. Київ: МАУП; 2005. 88 с.
25. Огарь ГО, Кальницький БО, Кривенцова ІВ. Особливості силової підготовленості борців різної кваліфікації у закладах вищої освіти. Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені ТГ Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2019(3):182-7.
26. Палатний АЛ. Результати виступів українських спортсменів з вільної та жіночої боротьби на престижних міжнародних змаганнях упродовж 1992-2008 років. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019:104-109. doi: 10.15330/fcult.31.104-109.
27. Панасюк ОО, Гребік ОВ, Дмитрук ВС. Відбір та організація навчально-тренувального процесу в єдиноборствах. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022; 12 (158): 96-99.

28. Панасюк ОО, Гребік ОВ, Дмитрук ВС. Відбір та організація навчально-тренувального процесу в єдиноборствах. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022; 12 (158): 96-99.

29. Половников П, Рубіс КМ. Шляхи розвитку і вдосконалення техніки спортивної боротьби на сучасному етапі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013(112 (4)):139-41.

30. Приходько В., Томенко О., Матросов С., Чернігівська С. Стратегічні проблеми державного управління розвитком сфери спорту в Україні. Спортивна наука та здоров'я людини. 2021;1(5):73-83. DOI:10.28925/2664-2069.2021.16

31. Радченко ЮА. Контроль технічної підготовленості борців греко-римського стилю з урахуванням психофізіологічних особливостей [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2011. 22 с.

32. Сушко Р., Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;(2):140-146.

33. Тропін Ю.М., Латишев М.В., Пилипець О.В., Пономарьов В.О. Показники змагальної діяльності найсильніших бійців-жінок змішаних єдиноборств ММА. Єдиноборства. 2021; 3(21): 69–83. DOI: 10.15391/ed.2021-3.07.

34. Тропін Ю.М., Мирошніченко Є.С., Головач І.І., Чорній І.В., Латишев М.В. Порівняльний аналіз показників змагальної діяльності найсильніших бійців чоловіків і жінок змішаних єдиноборств ММА Єдиноборства. 2021; 4(22): 71–87. DOI: 10.15391/ed.2021-4.07.

35. Шандригось В.І., Блажейко А.І., Латишев М.В. Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. Єдиноборства. 2022; 2(24): 96–116. DOI: 10.15391/ed.2022-2.09.

36. Шандригось В.І., Латишев М.В., Розторгуй М.С., Первачук Р.В. Аналіз відбору зі спортивної боротьби на Олімпійські ігри у Токіо. Єдиноборства. 2021; 3(21): 84–98. DOI: 10.15391/ed.2021-3.08.

37. Шандригось В.І., Латишев М.В., Розторгуй М.С., Первачук Р.В. Динаміка кількості вагових категорій в жіночій боротьбі. Єдиноборства. 2021; 1(19): 79–89. DOI: 10.15391/ed.2021-1.08.
38. Шинкарук О. Пошук та розвиток спортивного таланту: ретроспективний та сучасний аналіз. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;(2):47-58.
39. Шинкарук О.А. Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер»; 2018. С. 156-189.
40. Шкрєбтій ЮМ. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімпійська література. 2005:104-5.
41. Ягелло В. Теоретико-методичні засади системи багаторічної фізичної підготовки юних дзюдоїстів [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2003. 456 с.
42. Beam W., Adams G. Exercise Physiology Laboratory Manual. New York: McGraw–Hill. 2010; 320 p.
43. Bompa TO. Periodization training: Theory and methodology (5th ed.). Human Kinetics. 2009; 342 p.
44. Coaching Youth Wrestling / [editors Emma Sandberg, Natha T. Bell]. Illinois : Human Kinetics. 2007; 208 p.
45. Curby DG, Jomand G. The evolution of women's wrestling: History, issues and future. International Journal of Wrestling Science. 2015 Jan 2;5(1):2-12.
46. Gulbin J, Weissensteiner J, Oldenzel K, Gagné F. Patterns of performance development in elite athletes. European Journal of Sport Science. 2013;13(6):605-614.
47. Johnston K, Wattie N, Schorer J, Baker J. Talent Identification in Sport: A Systematic Review. Sports Medicine, 2018; 48 (1): 97-109. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0803-2>

48. Kraemer W. Exercise Physiology : Integrating Theory and Application / William Kraemer, Steven Fleck, Michael Deshenes. Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins. 2011; 512 p.
49. Latyshev M., Shandrygos V., Tropin Y., Polianychko O., Deineko A., Lakhtadyr O., Mozoliuk O. (2021). Age distribution of wrestlers participating in the world championships. *Acta Kinesiologica*, 15 (1): 138-143. DOI: 10.51371/issn.1840-2976.2021.15.1.17.
50. Latyshev M., Tropin Y., Podrigalo L., Boychenko N. Analysis of the Relative Age Effect in Elite Wrestlers. *IDO MOVEMENT FOR CULTURE. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2022; 3(22): 28–32. DOI: 10.14589/ido.22.3.5.
51. Latyshev, M., Latyshev, S., Korobeynikov, G. Kvasnytsya, O., Shandrygos, V., & Dutchak, Y. The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2020, 15 (2), 400-410. DOI: 10.14198/jhse.2020.152.14.
52. Li P, De Bosscher V, Pion J, Weissensteiner JR, Vertonghen J. Is international junior success a reliable predictor for international senior success in elite combat sports? *European journal of sport science*, 2018;18(4): 550–559.
53. McArdle W, Katch F, Katch V. *Essentials of Exercise Physiology* Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins. 2010; 790 p.
54. O'Donoghue P. *Research methods for sports performance analysis*. 2010. Routledge. 295 p.
55. Roklicer R, Rossi C, Bianco A, Stajer V, Ranisavljev M, Todorovic N, Manojlovic M, Gilic B, Trivic T, Drid P. Prevalence of rapid weight loss in Olympic style wrestlers. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2022 Dec 31;19(1):593-602.
56. Shandrygos, V. I., Blazheyko, A. I., Latyshev, N. V., Tropyn, Y. N., Boychenko, N. V., & Myroshnychenho, Y. S. (2022). Аналіз результатів виступів збірної команди України із жіночої боротьби на офіційних змаганнях (1992–2021 рр.): повідомлення друге. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини, (10), 170–183. DOI: 10.32782/2522-1795.2022.10.22.

57. Sisjord MK, Kristiansen E. Elite women wrestlers' muscles: Physical strength and a social burden. *International Review for the Sociology of Sport*. 2009 Jun;44(2-3):231-46.
58. Tenenbaum G, Driscoll MP. *Methods of research in sport sciences: Quantitative and qualitative approaches*. Meyer & Meyer Verlag; 2005.
59. Tropin Y., Latyshev M., Saienko V., Holovach I., Rybak L., Tolchieva H. (2021). Improvement of the Technical and Tactical Preparation of Wrestlers with the Consideration of an Individual Combat Style. *Sport Mont*, 19(2): 23-28. DOI: 10.26773/smj.210604.
60. United World Wrestling. Access Mode: – [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://unitedworldwrestling.org/> (дата звернення: 22.01.2023).
61. Utter A, Kraemer W, Fry A, Martyn R. Ruben Physiological and performance responses to tournament wrestling. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2001;33(8):1367–1378.
62. Wilmore J, Costill D, Kenney L. *Physiology of Sport and Exercise*. Illinois: Human Kinetics. 2007; 592 p.