

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ: ОГЛЯД ДОСЛІДЖЕНЬ

Ян Хаоцзінь^(A B C D E), Коробейнікова Леся^(A E F)

Національний університет фізичної виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. Спортивна підготовка включає фізичну, технічну, тактичну, теоретичну, психологічну та інтегральну складові, кожна з яких має свою специфіку, але служить спільній меті. Технічна підготовка є однією з ключових складових загальної підготовки спортсменів, особливо в боротьбі, де вона визначає здатність виконувати складні прийоми з високою точністю та швидкістю. Наукові дослідження та постійний розвиток технічної підготовки сприяють вдосконаленню підходів до навчання та підвищенню ефективності тренувального процесу.

Мета дослідження – визначити сучасні тенденції наукових досліджень з технічної підготовки борців.

Матеріал і методи: використовувалися методи аналізу літературних джерел та Інтернету, аналізу та синтезу інформації. Пошук наукових публікацій здійснювався через Google Scholar, Scopus, та Web of Science, з використанням ключових слів. Основний період пошуку охоплював січень 2020 - червень 2024 років, додатково розглядалися публікації за межами цього періоду. Із понад 1100 знайдених публікацій, лише кілька відповідали меті дослідження.

Результати. Дослідження в галузі технічної підготовки борців можна умовно поділити на чотири основні напрямки. Перший напрямок стосується побудови навчально-тренувального процесу. Другий охоплює змагальну діяльність та вплив правил змагань на техніко-тактичний арсенал. Третій напрямок присвячений індивідуалізації навчально-тренувального процесу, зокрема технічної підготовки. Останній напрямок пов'язаний з моделюванням та прогнозуванням тренувальної та змагальної діяльності борців, що набуває все більшої уваги останніми роками.

Висновки. Аналіз наукових публікацій показав, що технічна підготовка залишається актуальним напрямком у підготовці борців. Технічна підготовленість є критично важливою для успішної змагальної діяльності. Основні особливості технічної підготовки включають високу питому вагу спеціальної підготовки, особливо перед змаганнями; реалізацію індивідуального підходу та взаємозв'язки з спеціальною фізичною підготовкою.

Ключові слова: боротьба, дослідження, аналіз, технічна підготовка.

**TECHNICAL TRAINING OF WRESTLERS: RESEARCH REVIEW****Yang Haojin^(A B C D E), Korobeinikova Lesia^(A E F)***National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine***Author's contribution:**

A – Study design; B – Data collection;
C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;
E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

Abstract

Introduction. Sports training includes physical, technical, tactical, theoretical, psychological and integral components, each of which has its own specifics, but serves a common goal. Technical training is one of the key components of the general training of athletes, especially in wrestling, where it determines the ability to perform complex techniques with high accuracy and speed. Scientific research and constant development of technical training contribute to the improvement of approaches to training and increase the effectiveness of the training process.

The aim of the study is to identify current trends in scientific research on the technical training of wrestlers.

Material and methods: methods of analysis of literary sources and the Internet, analysis and synthesis of information were used. The search for scientific publications was carried out through Google Scholar, Scopus, and Web of Science, using the keywords. The main search period covered January 2020 - June 2024, publications outside this period were additionally considered. Of the more than 1,100 publications found, only a few met the research objective.

Results. in the field of technical training of wrestlers can be conventionally divided into four main directions. The first direction concerns the construction of the educational and training process. The second covers competitive activity and the impact of competition rules on the technical and tactical arsenal. The third direction is dedicated to the individualization of the educational and training process, in particular technical training. The last direction is related to the modeling and forecasting of training and competitive activities of wrestlers, which has been gaining more and more attention in recent years.

Conclusions. The analysis of scientific publications showed that technical training remains a relevant direction in the training of wrestlers. Technical preparation is critically important for successful competitive activity. The main features of technical training include a high specific weight of special training, especially before competitions; implementation of an individual approach and relationships with special physical training.

Key words: wrestling, research, analysis, technical training.

Вступ

Спортивна підготовка здійснюється за окремими розділами, кожен з яких має свої особливості, але в цілому мають одну загальну мету.

Вона включає в себе різні сторони підготовки: фізичну, технічну, тактичну, теоретичну, психологічну та інтегральну. Технічна підготовка є однією з ключових складових загальної підготовки спортсменів у будь-якому



виді спорту. Технічна підготовка спрямована на оволодіння спортсменом діями, які виконуються під час змагань. Цей вид підготовки здійснюється поетапно: спочатку спортсмени освоюють необхідні технічні навички у вибраному виді спорту, потім вони вдосконалюються та доводяться до автоматизму на тренуваннях, і нарешті реалізуються у змаганнях [2, 3, 12, 29].

Технічна підготовка є однією з ключових складових загальної підготовки спортсменів у будь-якому виді спорту. У боротьбі технічна підготовка відіграє особливо важливу роль, оскільки вона визначає здатність спортсмена виконувати складні прийоми та контрприйоми з високою точністю та швидкістю.

Високий рівень технічної майстерності дозволяє борцю контролювати суперника, застосовувати тактичні прийоми та мінімізувати енерговитрати під час сутички. Технічно підготовлений борець може ефективно адаптуватися до різних ситуацій на килимі та швидко реагувати на дії суперника [1, 8, 22, 30].

Наукові дослідження та постійний розвиток технічної підготовки у боротьбі сприяють вдосконаленню підходів до навчання та розвитку спортивних навичок.

Дослідники постійно шукають нові методи та засоби для вдосконалення технічних елементів, проводять біомеханічний аналіз, вивчають фізіологічні аспекти рухів, аналіз змагальної діяльності провідних борців тощо. Це дозволяє фахівцям використовувати найсучасніші методи підготовки, що сприяють підвищенню ефективності тренувального процесу та результативності спортсменів [11, 13,

20, 21].

Технічна підготовка є критично важливою складовою спортивної підготовки, особливо в такому виді спорту, як боротьба. Постійний розвиток та впровадження новітніх наукових досягнень роблять цю тему актуальною та важливою.

Мета дослідження

Мета дослідження – визначити сучасні тенденції наукових досліджень з технічної підготовки борців.

Матеріал і методи дослідження

У роботі використовувалися наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел та мережі Інтернет, а також методи аналізу та синтезу інформації.

Основний пошук наукових публікацій здійснювався за допомогою Google Scholar (<https://scholar.google.com>), також додатково проводився аналіз видавництв наукометричних баз Scopus та Web of Science.

Для пошуку релевантних матеріалів були використані такі ключові словосполучення: "технічна підготовка", "технічна підготовленість", "спортивна боротьба", "борець".

Основний період пошуку публікацій охоплював час з січня 2020 року по червень 2024 року. Також розглянуті інші вагомі публікації, які виходили за межі цього періоду.

Загальна кількість знайдених публікацій перевищувала 1100 одиниць, однак більшість публікацій не відповідала меті дослідження і тільки декілька досліджень за останні роки були проведені з обраного напрямку. Також було проведено пошук англомовних статей та відібрані найбільш релевантні роботи.

Результати дослідження та їх обговорення

Більшість фахівців формулюють технічну підготовленість наступним чином: це ступінь оволодіння спортсменом системою рухів і прийомів (технікою виду спорту), характерних для досягнення високих результатів у змагальній діяльності в обраному виді спорту.

Технічна підготовленість повинна бути тісно пов'язана з фізичними, психічними та тактичними можливостями спортсмена, а також із конкретними умовами змагальної діяльності та зовнішнього середовища. Тому, чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим краще він готовий до вирішення складних тактичних завдань, що виникають у процесі змагальної боротьби. Техніка спортивних вправ – це найбільш раціональний спосіб виконання рухових дій з високою ефективністю [4, 10, 15, 27].

Вона включає в себе навчання і вдосконалення спеціалізованих рухових навичок, які є необхідними для досягнення високих результатів у конкретному спорті. Технічна підготовка дозволяє спортсменам ефективно використовувати свої фізичні можливості, зменшуючи ризик травм і підвищуючи ефективність виступів. Технічна підготовленість борців відіграє важливу роль, певна кількість фахівців вважають що найбільш важливу [3, 9, 16, 28, 30].

Багато досліджень присвячені особливостям технічної підготовки борців в залежності від етапу підготовки [4, 13, 18, 26], рівня підготовленості [2, 25] та побудови тренувального процесу [6, 17].

Питання індивідуалізації є ключовим протягом останніх років у боротьбі [10]. На основі проведеного дослідження в статті зроблено висновок, що ефективність технічної підготовки буде на високому рівні за умови, якщо робота з формування і розвитку технічних здібностей здійснюватиметься цілеспрямовано, систематично та з урахуванням індивідуального підходу до юних спортсменів-борців [26].

Аналіз планів і результатів досліджень, заснованих на концепції загальної теорії підготовки спортсменів в олімпійському спорті, довів, що одним із головних чинників є врахування індивідуальних особливостей борців різних вагових категорій. Правильно підібрані індивідуальні навчально-тренувальні плани значно підвищили рівень розвитку фізичних здібностей спортсменів та розширили їхній технічний арсенал новими прийомами [28]. В той час як, фахівці [1, 12] зазначають що, всебічна технічна підготовленість є важливою ланкою для досягнення високих спортивних результатів.

Основні особливості технічної підготовки включають: висока питома вага спеціальної технічної підготовки перед змаганнями забезпечує зростання спортивних досягнень; необхідне істотне підвищення індивідуальної інтенсивності підготовки на передзмагальному етапі для росту результатів; реалізація індивідуального підходу при виборі засобів технічної підготовки сприяє прогресуванню спортсмена; достатній рівень спеціальної фізичної підготовленості є основоположним чинником успішності технічної підготовки.



Аналіз публікацій з досліджуваного питання показав, що зміни в правилах змагань у видах спортивної боротьби, що входять до олімпійської програми, суттєво впливають на методику техніко-тактичної підготовки борців.

Спортсмени з якісною базовою підготовленістю легше адаптуються до нових умов проведення змагань.

Результати дослідження показують ефективність такого підходу, юні борці показали кращі результати за виконанням спеціальних вправ і техніко-тактичних дій [18]. Багато досліджень проведено стосовно аналізу змагальної діяльності [5, 7, 14, 19, 31] та техніко-тактичного арсеналу борців [11, 24].

Окремим напрямком є математичне моделювання технічної підготовки спортсменів та прогнозування. Як вказують фахівці [9, 19, 23]: «Математичне моделювання в спорті – метод дослідження процесів або явищ за допомогою створення їхніх математичних моделей і їх дослідження».

Формальна класифікація моделей ґрунтується на математичних засобах, що використовуються для розв'язання поставлених завдань.

Розрізняють лінійні та нелінійні моделі; зосереджені або розподілені системи; детерміновані чи стохастичні; статичні чи динамічні. Існує ще декілька підходів. Як вказано у роботі: «розробка модельних характеристик повинна передбачати загальні закономірності становлення тактико – технічної майстерності спортсменів з урахуванням віку і кваліфікації. Вона повинна ґрунтуватися на даних сильних борців, отриманих в умовах змагальної

діяльності [9].

Визначення взаємозв'язків є важливим напрямком, для встановлення залежностей та оптимізації навчально-тренувального процесу. Так у роботах [16, 26] встановлено, що успішність змагальної діяльності та освоєння технічних дій на етапі попередньої базової підготовки значною мірою залежать від рівня розвитку витривалості, швидкісно-силових якостей і спритності.

Активність ведення поєдинків у борців впливає на показники загальної та спеціальної швидкісно-силової витривалості, зокрема згинання й розгинання рук в упорі лежачи, вис на зігнутих руках на поперечині, та виконання кидків партнера підворотом на швидкість.

Рівень розвитку координаційних здібностей, таких як час виконання 10 перекидів вперед і човниковий біг 3x10 м, також впливає на ефективність та результативність змагальної діяльності [8].

Узагальнюючи результати аналізу, можна відокремити основні напрямки досліджень, які пов'язані зі технічною підготовкою борців (Табл. 1).

Можна визначити чотири основних напрямків, які охоплюють більшість проведених досліджень за останні роки. Зрозуміло, що розподіл за такими напрямками є умовний, вони перетинаються та пов'язані між собою.

Перший напрямок пов'язаний з побудовою навчально-тренувального процесу, як одним із найважливіших напрямків в цілому.

Другий напрямок стосується змагальної діяльності, впливу правил змагань на техніко-тактичний арсенал тощо.

Таблиця 1 – Узагальнення напрямків дослідження стосовно технічної підготовки борців

Напрямок дослідження	Перелік досліджень
Побудова навчально-тренувального процесу, періодизація	Дідик, Колодько, Сержанюк, Соцков, Стасів, Тесьминецький [6], Кедровський, Шалар, Іздебський [8], Маляр, Маляр, Огнистий, Огниста [17], Огарь, Шевченко [17], Mirzaei [29]
Змагальна діяльність	Голоха, Романенко [8], Коробейніков, Воронцов, Костюченко, Григоренко [11], Латишев, Мозолюк, Корольов, Ляшенко [14], Радченко, Коробейніков, Тропін, Шацьких, Воронцов, Міщенко [22]
Індивідуалізація	Абдуллаєв, Ребар [1], Антонюк [3], Коробейникова, Тропін, Чорній, Коротя, Совгіря [10], Шандригось [26], Latyshev, Holovach, Tropin, Saienko, Rybak, Tolchieva [28]
Моделювання та прогнозування	Ковальов, Савінов [9], Латишев, Рибак, Штанагей, Вольський, Омельчук [15], Радченко, Вако [21], Савінов, Ковальов [23]

Багато фахівців приділяють увагу індивідуалізації навчально-тренувального процесу, зокрема індивідуалізації технічної підготовки.

Останній напрямок пов'язаний з моделюванням та прогнозуванням тренувальної та змагальної діяльності борців. Останні роки цьому напрямку все більше приділяють увагу фахівці та науковці.

Висновки

Аналіз наукових публікацій показав, що технічна підготовка борців залишається актуальним напрямком в системі підготовки одноборців.

Можна зазначити, що технічна підготовленість є критично важливою для успішної змагальної діяльності борців.

Основні особливості технічної

підготовки включають високу питому вагу спеціальної підготовки, особливо перед змаганнями; реалізацію індивідуального підходу та взаємозв'язки з спеціальною фізичною підготовкою.

Можна відокремити чотири основних напрямків, які охоплюють більшість проведених досліджень за останні роки: побудова навчально-тренувального процесу; змагальна діяльність; індивідуалізація; моделювання та прогнозування.

Перспективи подальших досліджень

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення впливу технічної підготовленості на ефективність змагальної діяльності у боротьбі.

**Література:**

1. Абдуллаєв АК, Ребар ІВ. Індивідуалізація засобів технічної підготовки борців вільного стилю на спеціально-підготовчому етапі річного циклу. In: Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукр. електронної конф. Вінниця, 30 січня 2019 р. ВДПУ, Вінниця. 2019 Jan;21:130-5.
2. Алексеєнко А, Журавель О, Юхно Ю. Особливості технічної підготовки юних самбістів з різним рівнем фізичної підготовленості. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;2:5-9.
3. Антонюк АЕ. Техніко-тактична підготовка борців вільного стилю на основі індивідуальної манери введення поєдинку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021;10(141):15-8.
4. Антонюк АЕ. Удосконалення технічної майстерності борців вільного стилю 14-15 років із акцентованим використанням сучасних технічних засобів навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022;3(148):20-6.
5. Голоха ВЛ, Романенко ВВ, Тропін ЮМ. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. Єдиноборства. 2022;2(24):4-16.
6. Дідик ТМ, Колодько РО, Сержанюк ІІ, Соцков КС, Стасів ІМ, Тесьминецький ВП. Аналіз побудови тренувального процесу юних борців і важкоатлетів на етапі початкової підготовки. The 2nd International scientific and practical conference: Topical issues of modern science, society and education. Kharkiv, Ukraine. 2021 Sep 5-7;624:340.
7. Голоха ВЛ, Романенко ВВ. Аналіз виступу борців на Чемпіонаті України 2020 року з вільної боротьби. Єдиноборства. 2021;1(19):12-9.
8. Кедровський Б, Шалар О, Іздебський І. Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015;3(31):239-42.
9. Ковальов ІМ, Савінов ОВ. Моделювання технічної підготовки борців (на прикладі дзюдо). Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології: Електр. зб. наук. робіт IV міжнар.(Інтернет) наук.-метод. конф. Харків: Акад. ВВ МВС України. 2010;4:70-5.
10. Коробейникова Л, Тропін Ю, Чорній І, Коротя В, Совгіря Т. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. Єдиноборства. 2023;2(28):61-78.
11. 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.
12. Коробко КС, Степаненко ВМ. Сучасні підходи до контролю техніко-тактичної підготовленості борців високої кваліфікації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021;5(134):153-7.
13. Латишев М, Кожанова О, Гаврилова Н, Цикоза Є. Аналіз результатів виступів спортсменів-одноборців на різних етапах підготовки. Спортивна наука та здоров'я людини. 2019;1:18-24.
14. Латишев М, Мозолюк О, Корольов Б, Ляшенко О. Аналіз виступів спортсменів на міжнародних кадетських та юніорських змаганнях з греко-римської боротьби. Єдиноборства. 2021;3(21):13-23.
15. Латишев МВ, Рибак ЛО, Штанагей ДВ, Вольський ДС, Омельчук МК. Сучасні технології для визначення ланок тіла борців. Єдиноборства. 2023;4(30):49-58.
16. Латишев МВ, Шандригось ВІ, Блажейко АІ. Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. Єдиноборства. 2022;2(24):96-116.



17. Маляр ЕІ, Маляр НС, Огністий АВ, Огніста КМ. Система засобів навчання варіативним техніко-тактичним діям юних борців вільного стилю. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023;1(159):108-11.
18. Огарь Г, Шевченко О. Базова технічна підготовка юних борців вільного стилю. Єдиноборства. 2021;4(22):50-9.
19. Огарь ГО, Кривенцова ІВ, Ілющенко ЄЄ. Аналіз змагальної діяльності провідних борців вільного стилю. Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені ТГ Шевченка. 2020;166(10):278-84.
20. Пашков І, Тропін Ю, Голоха В, Коваленко Ю. Аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації. Slobozhanskyi Herald of Science & Sport. 2021;85(5).
21. Радченко ЮА, Вако ІІ. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості найсильніших спортсменів у змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою). Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022;14:74-83.
22. Радченко ЮА, Коробейніков ГВ, Тропін ЮМ, Шацьких ВВ, Воронцов АВ, Міщенко ВС. Часові характеристики техніки виконання кидків борцями в умовах тренувальної та змагальної діяльності. Єдиноборства. 2019;4:91-105.
23. Савінов ОВ, Ковальов ІМ. Моделювання технічної підготовки борців (на прикладі дзюдо). Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології: IV міжн. наук.-метод. конф. Харків, 2010;4:70.
24. Тропін Ю, Голоха В, Ахмедов Ф. Техніко-тактичний арсенал професійних борців сумо. Єдиноборства. 2023;1(27):78-90.
25. Тропін Ю, Пономарьов В, Кліменко О. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;1:111-5.
26. Шандригось В. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. Спортивна наука України. 2015;5:44-8.
27. Cabrera VAG, Vega JEC, Sarmiento AG, Paz-Susana BS, Tierra JVM. Diagnostics of the technical training process in Olympic wrestling. Journal of Science and Technology in Physical Culture. 2022;17(3):1052-66.
28. Latyshev M, Holovach I, Tropin Y, Saienko V, Rybak L, Tolchieva H. Improvement of the Technical and Tactical Preparation of Wrestlers with the Consideration of an Individual Combat Style. SportMont. 2021;19:23-8.
29. Mirzaei B. Development of the Elite Wrestling Athlete. International Journal of Wrestling Science. 2021;11(1):11.
30. Robiah R, Telaumbanua E, Tubagus M, Mustopa M, Syakhrani AW. The Role of Instructional Design In Developing Tactical And Strategic Skills In Wrestlers: Critical Literature Review. International Journal of Society Reviews. 2024;2(2):472-86.
31. Shandrygos VI, Blazheyko AI, Latyshev MV, Tropyn YN, Boychenko NV, Myroshnychenko YS. Аналіз результатів виступів збірної команди України із жіночої боротьби на офіційних змаганнях (1992–2021 рр.): повідомлення друге. Rehabilitation and Recreation. 2022;10:170-83.

Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.

**Інформація про авторів:****Ян Хаоцзінь**

аспірант кафедри психології і педагогіки,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

м. Київ, Україна

ORCID: 0009-0009-1181-5313

E-mail: yanghaojin069@gmail.com

Коробейникова Леся

доктор біологічних наук, професор,

професор кафедри психології і педагогіки,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

м. Київ, Україна

ORCID: 0000-0001-8648-316X

E-mail: korlesia.66@gmail.com

Отримано: 14.06.2024

Прийнято: 20.07.2024

Опубліковано: 26.09.2024

Ян Хаоцзінь, Коробейникова Леся. Технічна підготовка борців: огляд досліджень. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2024;2(12):201-209. DOI:10.28925/2664-2069.2024.215