

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

СОГОР ОЛЕГ ЮРІЙОВИЧ

УДК: 796.015.1:796.8(043.5)

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**УДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ПІДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ  
ПІДГОТОВКИ В ПАНКРАТІОНІ**

017 – Фізична культура і спорт

01 – Освіта/Педагогіка

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії.

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело



Науковий керівник:

канд. фіз. вих., доцент Семеряк З.С.

Львів – 2021

## Анотація

Согор О. Ю. Удосконалення структури та змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття третього освітньо-наукового рівня вищої освіти доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, 2021.

Сьогодні простежується достатньо динамічний розвиток змішаних спортивних єдиноборств в Україні. Проте цей рівень суттєво поступається світовому. Звертаючись до наукової бази слід відзначити достатньо широку вивченість різновидів олімпійських спортивних єдиноборств. Та, водночас обсяг наукової інформації щодо змішаних єдиноборств в Україні є обмеженим, а відповідно існує обґрунтована потреба вивчення широкого кола питань, зокрема щодо особливостей підготовки спортсменів у цих видах спорту.

Закономірно, що у всіх видах змішаних єдиноборств наявна ударна борцівська техніка, і робота в партері, але виходячи із особливостей правил того чи іншого виду спорту, в деяких видах переважає ударна, інших – борцівська техніка, а також представлені види змішаних єдиноборств із відсутньою перевагою у тому чи іншому стилі ведення бою. Серед популярних в Україні видів змішаних єдиноборств в панкратіоні, бойовому самбо та хортингу перевага надається комплексу техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою.

Аналіз змісту джерел інформації дав змогу виявити протиріччя між темпами розвитку панкратіону, змінами правил та станом науково-методичного обґрунтування структури і змісту підготовки спортсменів, зокрема на етапі спеціалізованої базової підготовки. Це формує актуальне науково-практичне завдання галузі фізичної культури та спорту, розв'язання якого міститься в необхідності визначення показників змагальної діяльності спортсменів різних кваліфікаційних груп у панкратіоні та інших змішаних єдиноборствах,

встановлені показників фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, обґрунтуванні структури та змісту програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки із урахуванням актуальної структури та змісту змагальної діяльності в панкратіоні та з'ясуванні її ефективності.

Мета дослідження – удосконалити структуру та зміст підготовки спортсменів на етапі спеціальної базової підготовки в панкратіоні з урахуванням специфіки їхньої змагальної діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел (проведено пошук інформації та з'ясування обґрунтованості наукової проблематики дослідження); опитування (у процесі анкетування вивчено загальні підходи до структури і змісту та удосконалення підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні); аналіз документальних матеріалів (вивчено програмно-нормативні документи підготовки кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні); педагогічне спостереження (виявлено показники змагальної діяльності дорослих спортсменів та спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні); педагогічне тестування (встановлено показники фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні); педагогічний експеримент (перевірено ефективність авторської програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності в панкратіоні); методи математичної статистики (опрацьовано емпіричні дані на різних етапах проведення дисертаційного дослідження).

В основі педагогічного спостереження було покладено вивчення відмінностей структури та змісту змагальної діяльності дорослих спортсменів та спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. Як було виявлено ці відмінності містяться в перевазі першої кваліфікаційної групи в більшій кількості дострокових завершень поєдинків, кількості нокаутів та

технічних нокаутів, частішому застосуванні ударів у голову, виконанні техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою, набагато частішому застосуванні удару «лоу-кік». Спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки мають перевагу в застосуванні ударів по корпусу, частішому виконанні ударів ногою в голову, загалом частішому застосуванню ударів руками в порівнянні із дорослими. Для представників обох кваліфікаційних груп спостерігаються три фази активності та за іншими особливостями змагальної діяльності виражених відмінностей не має.

Аналіз документальних матеріалів дозволив виявити протиріччя у структурі та змісті навчально-тренувального процесу у панкратіоні. Вони проявляються у відносно завищених обсягах окремих розділів навчально-тренувальної діяльності, нівелюванні на другому та третьому роках навчання розділу пов'язаного із використанням рухливих ігор загального та спеціального характеру, різким необґрунтованим збільшенням обсягу обумовлених, вільних та контрольних поєдинків уже починаючи з другого року навчання на етапі спеціалізованої базової підготовки та підвищенням вимог до фізичної підготовленості спортсменів на тлі зменшення кількості годин приділених на загальну та спеціальну фізичну підготовку і їх частки в річному обсязі тренувальної роботи.

Узагальнення досвіду дозволило зупинити увагу на актуальних методичних підходах до організації навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів. Рекомендована кількість тренувань на тиждень повинна становити 5–7 з тривалістю до 120 хвилин; наявність вправ із суміжних видів спорту (кікбоксинг, боротьба, бокс тощо); паралельне удосконалення ударної та борцівської техніки спортсменів; п'ять та більше змагальних стартів (незалежно від основної мети участі в них) на рік та моделювання умов участі в змаганнях (спарингування) один раз на тиждень; варіативне використання техніко-тактичного арсеналу спортсменів в змагальній діяльності; найбільша частка обсягів підготовки відведена засобам фізичної та технічної підготовки; поступове нарощування часток тактичної та психічної

підготовок; при організації фізичної підготовки потрібно орієнтуватися на співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів (40-60 / 60-40%); дотримуватися сталих пріоритетів в постановці завдань для фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовки; забезпечувати структурування навчально-тренувального процесу в межах здебільшого двох макроциклів, дотримуючись чисельності групи до 20 осіб з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів (ваги); оптимальне співвідношення роботи в зонах інтенсивності, де найбільші частки припадають на інтенсивність 60–80% від індивідуального максимуму.

Окрім того при розробці авторської програми підготовки для спортсменів, що тренуються на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні були внесені наступні пропозиції до побудови навчально-тренувального процесу: підбір вправ з урахуванням специфіки ведення змагальної діяльності спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки; врахування прогнозованого рівня підготовленості, що міститься в наближенні до показників дорослих спортсменів; диференціація засобів підготовки з урахуванням варіативності манер ведення змагальної діяльності та побудови техніко-тактичних дій; зміна співвідношення обсягу виконання вправ зі загальної та спеціальної фізичної підготовки; підвищення загальної інтенсивності виконання вправ. Зменшуючи обсяги за розділами теоретична підготовка, технічна підготовка (вибірковий вплив), тактична підготовка (вибірковий вплив), складання контрольних нормативів, загальна та спеціальна фізична підготовка (вибірковий вплив), вільні та контрольні поєдинки. У програмі було збільшено обсяги на спільне тренування з спортсменами інших спортивних колективів, кількість обумовлених поєдинків та занять іншими видами спорту. Також було доповнено структуру розділом із використанням засобів сполученої дії техніко-тактичної підготовки та для фізичної підготовки – засобами сполученої дії з техніко-тактичною підготовкою; використанням занять видами спорту, що споріднені за структурою та змістом змагальної діяльності з панкратіоном (бокс, боротьба, кікбоксинг та ін.) та конкретизовано

співвідношення годин між участю у кваліфікаційних змаганнях і суддівською та інструкторською практикою.

За цією програмою тренувалися спортсмени експериментальної групи (n=22). Своєю чергою, спортсмени контрольної (n=21) продовжували заняття згідно вимог традиційної програми для етапу спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. Педагогічний експеримент тривав упродовж річного циклу підготовки і був розподілений на два етапи (макроцикли). Оцінювання рівня загальної і спеціальної фізичної, техніко-тактичної підготовленості та психофізіологічних можливостей спортсменів відбулися тричі (на початку циклу, по завершенні першого та другого макроциклів відповідно).

За підсумками аналізування рівня загальної фізичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у спортсменів експериментальної групи було дванадцять достовірних змін із загальної кількості на першому етапі та їхні значення були вищими за колег із контрольної групи. У контрольній групі зафіксовані достовірні позитивні зміни за 6 показниками загальної фізичної підготовленості. На другому етапі педагогічного експерименту кількість показників, які зазнали достовірних змін набула іншої конфігурації. Для експериментальної групи – 12 та контрольної групи – 8, проте спостерігалися вищі значення за більшістю результатів контрольних вправ серед спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки експериментальної групи.

За домінуючою більшістю показників спеціальної фізичної підготовленості спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки експериментальної групи мали вищі показники приростів як на першому, так і на другому етапах педагогічного експерименту. Це виражалось у вищих значеннях змін, більшій кількості достовірних приростів порівняно з представниками контрольної групи. За усіма показниками спостерігаються достовірні ( $p \leq 0,01$ ) прирости результатів контрольних вправ. Більшість з відносних показників («лазіння по канату 5 м без допомоги ніг», «тест Бурпі за 30 с», «присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв.», «оберти з диском від

штанги 20 кг за 1 хв.», «тяга амортизаційної гуми за 60 с») коливалися в межах 12,05–18,35% покращення за увесь (річний період) реалізації педагогічного експерименту. Однак за одним з показників спеціальної фізичної підготовленості (контрольна вправа «імітація проходів у ноги з вириванням напарника за 60 с (з амортизаційною гумою)») значення покращення були більш вагомими та становили 43,28%.

За спеціальною фізичною підготовленістю коливання відносних показників контрольній групі були менш значимими, проте за більшістю показників спостерігаються достовірні ( $p \leq 0,01$ ) прирости результатів. Відносні показники покращення результатів («лазіння по канату 5 м без допомоги ніг», «тест Бурпі за 30 с», «оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв.», «тяга амортизаційної гуми за 60 с») коливалися в межах 5,05–17,70% за час реалізації педагогічного експерименту. Однак за одним з показників спеціальної фізичної підготовленості (контрольна вправа «Присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв.») значення покращення не набули достовірних значень та становили 5,07% ( $p = 0,07$ ).

Ефект впровадження авторської програми дав можливість спортсменам експериментальної групи суттєво покращити свої психофізіологічні характеристики за реакцією вибору на 2,77% ( $p = 0,05$ ), реакцією розрізнення – 2,51% ( $p \leq 0,01$ ), тепінг-тестом – 15,56% ( $p \leq 0,01$ ) порівняно із початком педагогічного експерименту. Для спортсменів контрольної групи також зареєстровані позитивні достовірні зміни за окремими психофізіологічними тестами – реакції вибору на 1,09% ( $p = 0,01$ ), реакції розрізнення – 1,39% ( $p = 0,03$ ) та результатами тепінг-тесту – 5,70% ( $p = 0,02$ ).

Авторська програма мала більш виражену ефективність в частині якісного виконання техніко-тактичних дій в умовах моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі. За усіма кількісними показниками техніко-тактичної підготовленості використання експериментальної програми більш якісно позначилося на спортсменах на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

**Наукова новизна** роботи полягає у тому що, *вперше* обґрунтовано структуру та зміст програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі з урахуванням сучасних вимог структури та змісту змагальної діяльності; встановлені кваліфікаційні відмінності абсолютних та відносних показників та їх динаміку в змагальній діяльності дорослих спортсменів та спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. У роботі *удосконалено* відомості про структуру і зміст змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні; відомості про особливості організації навчально-тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки кваліфікованих спортсменів у змішаних спортивних єдиноборствах; відомості про структуру і зміст фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. *Подальшого розвитку* набули наукові положення щодо підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в спортивних єдиноборствах; наукові положення щодо методологічних підходів до удосконалення змагальної діяльності спортсменів в змішаних спортивних єдиноборствах.

**Практична значущість.** Розроблено структуру та зміст програми навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі спеціалізовано базової підготовки в панкратіоні із урахуванням актуальної структури та змісту їхньої змагальної діяльності; визначено структуру та зміст кваліфікаційних відмінностей техніко-тактичних дій дорослих та кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки; з'ясовано фахові підходи до побудови навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

**Ключові слова:** змішані єдиноборства, панкратіон, етап спеціалізованої базової підготовки річний цикл підготовки, програма, фізична підготовка, техніко-тактична підготовка.



## **Abstract**

Sohor O. Y. The improvement of structure and content of training athletes at the stage of specialized basic training in pankration. – Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

The Ph.D. thesis on competition of the third educational and scientific level of higher education of the doctor of philosophy on a specialty 017 Physical culture and sports. – Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi, Lviv, 2021.

Today in Ukraine there is a fairly dynamic development of mixed martial arts. However, this level is significantly conceded to the world. It should be noted a fairly extensive study varieties of Olympic martial arts. At the same time, the amount of scientific information on mixed martial arts in Ukraine is limited, and accordingly there is a reasonable need to study a wide range of issues, including the specifics of training athletes in these sports.

Naturally, in all types of mixed martial arts there is a percussion, and work in the ground, but based on the peculiarities of the rules of a sport, in some types is dominated by percussion, others – wrestling, and there are types of mixed martial arts with no advantage or another fighting style. In Ukraine among the popular types of mixed martial arts in pankration, combat sambo and horting, prefer a set of technical and tactical actions related to wrestling.

The analysis of content information sources has revealed contradictions between the development pace of pankration, changes in rules and the scientific and methodological justification state of the structure and content of training athletes, in particular at the specialized basic training stage. This forms an urgent scientific and practical problem in the physical culture and sports field, and the solution of this issue is a need to determine the indicators of competitive activity of athletes of different qualifications in pankration and other mixed martial arts, to establish physical and technical tactical training indicators of athletes at the stage of specialized basic training, and to clarify training program content of the athletes at

the stage of specialized basic training, taking into account the current structure and content of competitive activities in pankration and clarifying its effectiveness.

The purpose of the research is to improve the structure and content of training athletes at the stage of special basic training in pankration, taking into account the of specifics in competitive activities.

Research methods are: theoretical analysis and generalization of literature sources (search for information and clarification of the validity of scientific research issues); survey (in the process of questionnaires studied general approaches to the structure and content and improvement of training of athletes at the stage of specialized basic training in pankration), analysis of documentary materials (studied the structure and content of the training program for qualified athletes at the stage of specialized basic training in pankration); competitive activity indicators of adult athletes and athletes at the stage of specialized basic training in pankration); pedagogical testing (indicators of physical and technical-tactical readiness of athletes at the stage of specialized basic training in pankration are established); pedagogical experiment (tested the effectiveness of the author's approach to building the structure and content of the training program for athletes at the stage of specialized basic training, taking into account the modern requirements of competitive activities in pankration); mathematical statistics methods (empirical data at different stages of the dissertation research).

Pedagogical observation was based on the study differences in the structure and content of competitive activities of adult athletes and athletes at the stage of specialized basic training in pankration. It has found, that these differences are contained in advantage of the first qualifying group in more early finishes, the knockouts number and technical knockouts, more frequent use of blows to the head, technical and tactical actions related to the fight, much more frequent "low kick" usage. At the stage of specialized basic training athletes has an advantage in the use of blows to the body, more frequent performance of kicks to the head, in general, more frequent punches usage compared to adults. For the representatives of both

qualification groups there are three phases of activity and there are no significant differences in other competitive activity features.

The documentary materials analysis allowed to reveal contradictions in the structure and content of the educational and training process in pankration. They are appearing in relatively inflated volumes of individual sections in training activities, leveling in the second and third years of training section related to the mobile games usage of general and special nature, a sharp unjustified increase in conditioned, free and control fights from the second year of study on the stage of specialized basic training and increasing the requirements for physical fitness of athletes against the background of reducing the number of hours devoted to general and special physical training and their share in the annual amount of training work.

The generalization of experience allowed to focus on current methodological approaches to the educational and training process organization, and competitive activities of athletes. The number of recommended workouts per week should be from 5 to 7 with up to a 120 minutes duration; availability of exercises in related sports (kickboxing, wrestling, boxing, etc.); parallel percussion improvement and wrestling technique of athletes; five or more competitive starts (regardless of the main purpose of participation in them) per year and conditions modeling of participation in competitions (sparring) once a week; variable usage of technical and tactical arsenal of athletes in competitive activities; the largest share of training is allocated to physical and technical training means; gradual increase in the share of tactical and mental training; during the organization of physical training you need to focus on the ratio of general and special physical training of athletes (40-60 / 60-40%); to adhere to constant priorities in setting tasks for physical, technical, tactical and mental training; to ensure the structuring of the educational and training process within mostly two macrocycles, to adhere the number of groups up to 20 people, taking into account the athletes individual characteristics (weight); optimal work ratio in intensity zones, where the largest shares fall on the 60-80% in intensity of the individual maximum.

In addition, during the development of the author's training program for athletes training at the stage of specialized basic training in pankration, to build a training process the following proposals have been made: exercises selection taking into account the specifics of competitive activities by athletes on the stage of specialized basic training; taking into account the projected preparedness level of contained in the approach to the performance of adult athletes; differentiation of training means by taking into account manners variability of conducting competitive activity and construction of technical and tactical actions; change in the volume ratio of the exercises for general and special physical training; overall intensity increasing of the exercise. Reducing volumes by theoretical training sections, technical training (selective influence), tactical training (selective influence), drawing up control standards, general and special physical training (selective influence), free and control fights. The program has increased the amount of joint training with athletes from other sports teams, the agreed fights numbers and other sports. The structure has been also supplemented by a section using the means of combined technical and tactical training action and for physical training - by means of combined action with technical and tactical training; the usage of sports related to the structure and content of competitive activities with pankration (boxing, wrestling, kickboxing, etc.) and has been specified the hours ratio between participation in qualifying competitions and refereeing and coaching practice.

Athletes of the experimental group ( $n = 22$ ) were trained according to this program. In turn, the athletes of control group ( $n = 21$ ) has been continuing training according to the traditional program requirements on the stage of specialized basic training in pankration. The pedagogical experiment has been lasted during the annual training cycle, and has been divided into two stages (macrocycles). An assessment of the level of general and special physical, technical and tactical training and athletes psychophysiological capabilities took place three times (at the beginning of the cycle, at the end of the first and second macrocycles, respectively).

According to the results of the analysis of general physical fitness level of athletes at the stage of specialized basic training of the experimental athletes group,

the total number of significant changes at the first stage was 12 and their values were higher than colleagues from the control group. The control group recorded significant positive changes in 6 indicators of general physical fitness. In the second stage of the pedagogical experiment, the number of indicators that have undergone significant changes has acquired a different configuration. For the experimental group – 12 and the control group – 8, but there were slightly higher values for most results of control exercises among athletes at the stage of specialized basic training of the experimental group.

According to the dominant majority of special physical fitness indicators, athletes at the stage of specialized basic training of the experimental group had higher growth rates in both the first and second stages of the pedagogical experiment. This was expressed in higher values of changes, more significant increases in comparison to the control group. Significant ( $p \leq 0,01$ ) increases in the results of exercises in the control group of athletes of all indicators have been observed. Most of the relative indicators ("climbing a rope 5 m without the help of legs", "Burpee test in 30 s", "squats with a disc from the barbell 20 kg in 1 min.", "Speed with a disc from the barbell 20 kg in 1 min. ", " Traction of damping rubber for 60 s ") ranged from 12,05 to 18,35% improvement over the entire (annual period) of the pedagogical experiment. However, according to one of the indicators of special physical fitness (control exercise "simulation of passages in the legs with pulling a partner for 60 s (with shock-absorbing rubber)") the values of improvement were more significant and amounted up to 43,28%.

According to the results of special physical fitness, the fluctuations in the relative indicators of changes in the control group were less variable. Significant ( $p \leq 0,01$ ) increase of results for most indicators have been observed. During the pedagogical experiment implementation have been detected the relative improvement of results ("climbing on a rope of 5 m without the help of legs", "Burpy test in 30 s", "turns with a disk from a bar of 20 kg in 1 min.", "Traction of amortizing rubber for 60 s") fluctuated within 5,05–17,70%. However, according to

one of the special physical fitness indicators (control exercise "Squats with a barbell 20 kg in 1 min.") have not been improved and took up to 5,07% ( $p = 0,07$ ).

The effect of the author's program gave the opportunity to improve significantly the psychophysiological characteristics for the athletes of experimental group by the reaction of choice by 2,77% ( $p = 0,05$ ), the reaction of distinction – 2,51% ( $p \leq 0,01$ ), tapping test – 15,56% ( $p \leq 0,01$ ) compared with the beginning of the pedagogical experiment. Positive significant changes in some psychophysiological tests – the reaction of choice by 1,09% ( $p = 0,01$ ), the reaction of distinction – 1,39% ( $p = 0,03$ ) and the results of the tapping test – 5,70% ( $p = 0,02$ ) have been registered also for athletes of the control group.

The author's program had a more significant effectiveness in terms of quality of technical and tactical actions performance in terms of modeling competitive activities in the training process. According to all quantitative indicators of technical and tactical readiness, the experimental program usage had a better effect on athletes at the stage of specialized basic training in pankration.

The scientific novelty of the research is that, for the first time, the structure and content of the training program for athletes at the stage of specialized basic training in the annual cycle, taking into account the modern requirements of the structure and content of competitive activities; qualification differences of absolute and relative indicators and their dynamics in competitive activity of adult athletes and athletes at the stage of specialized basic training in pankration have been established. The paper improves the data on the structure and content of competitive adult athletes activities in pankration; information on the peculiarities of the organization of the educational and training process at the stage of specialized basic training of qualified athletes in mixed martial arts; data on the structure and content of physical and technical-tactical training of athletes at the stage of specialized basic training in pankration. Further development of scientific provisions for the training of athletes at the stage of specialized basic training in martial arts; scientific provisions on methodological approaches of improving the competitive activities of athletes in mixed martial arts.

**Practical significance.** It has been determined the structure and content of the program of the educational and training athletes process at the stage of specialized basic training in pankration, taking into account the current structure and content of their competitive activities; the structure and content of qualification differences of technical and tactical actions of adults and qualified athletes at the stage of specialized basic training.

**Key words:** mixed martial arts, pankration, stage of specialized basic training, annual training cycle, program, physical training, technical and tactical training.

**Наукові праці, що відображають основні результати дослідження  
Статті у фахових виданнях України та виданнях, що входять до  
міжнародних наукометричних баз**

1. Согор О, Пітин М. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2016;2, с. 198–203. *Внесок автора полягає в з'ясуванні ключових відмінностей панкратіону та інших видів змішаних одноборств, узагальненні результатів дослідження.*
2. Согор О, Пітин М. Відмінності структури та змісту регламентації змагальної діяльності у змішаних одноборствах. В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;1(82)17:62–7. *Видання внесене до міжнародних наукометричних баз Index Copernicus, CrossRef. Внесок автора полягає в аналізуванні регламенту вальних документів змішаних одноборств та обговоренні результатів.*
3. Согор О, Пітин М, Окопний А, Свістельник І. Структура та зміст підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр.

Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2017;3(22), с. 409–16. *Внесок автора полягає в аналізуванні документальних матеріалів, узагальненні та формулюванні висновків.*

4. Согор О, Пітин М. Показники змагальної діяльності кваліфікованих дорослих спортсменів із панкратіону. *Фізична активність, здоров'я і спорт.* 2018;2(32):36–43. *Видання внесене до міжнародних наукометричних баз ResearchBib, CiteFactor, Scientific Indexing Services (SIS), Advanced Science Index, Index Copernicus. Внесок автора полягає в з'ясуванні структури та змісту техніко-тактичних дій дорослих спортсменів у панкратіоні, формулюванні висновків.*

5. Согор О, Пітин М. Показники змагальної діяльності юних спортсменів із панкратіону. В: Тимошенко ОВ, редактор. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Зб. наук. пр. Київ; 2019;9(117), с. 83–9. *Видання внесене до міжнародних наукометричних баз Index Copernicus, CrossRef. Внесок автора полягає в з'ясуванні структури та змісту техніко-тактичних дій юних спортсменів у панкратіоні, формулюванні висновків.*

6. Пітин М, Согор О, Окопний А, Глухов І, Дробот К. Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. В: Єдинак ГА, відповідальний редактор. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський; 2020;17, с. 51–8. Видання внесене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. Внесок автора полягає в організації оцінювання підготовленості спортсменів, інтерпретації та узагальненні результатів дослідження.*

7. Согор ОЮ, Семеряк ЗС, Пітин МП, Окопний АМ, Блажейко АІ. Динаміка психофізіологічних показників спортсменів у панкратіоні на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі. В: Тимошенко ОВ, редактор. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).*



Зб. наук. пр. Київ; 2020;3(123)20, с. 137–43. *Видання внесене до міжнародних наукометричних баз Index Copernicus, CrossRef. Внесок автора полягає в нагромадженні даних та узагальненні результатів дослідження.*

8. Согор О. Шляхи удосконалення структури та змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2020;9(28), с. 253–63.

9. Balushka L, Khimenes K, Okopnyu A, Pityn M, Sogor O, Tkach Y. Preparedness Dynamics of Pupils of Lyceum with Enhanced Military and Physical Training Under the Influence of the Wrestling Means Use. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020;20(3):165–73. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.06>  
*Видання внесене до міжнародних наукометричних баз Scopus, DOAJ, CrossRef, ROAD, ERIH PLUS та інші. Внесок автора полягає в обґрунтуванні застосованих засобів боротьби у авторські програми.*

10. Согор О, Пітин М, Окопний А, Левчук В. Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів віком 15–16 років у панкратіоні упродовж річного циклу підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020;1:177–84. *Видання внесене до міжнародних наукометричних баз ROAD(Directory of Open Access scholarly Resources), Index Copernicus, PBN (Polish Scholarly Bibliography). Внесок автора полягає в нагромадженні даних, обговоренні та узагальненні результатів дослідження.*

11. Согор ОЮ, Ткач ЮА, Пітин МП, Окопний АМ, Окопний ВІ. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юнаків 15–16 років у панкратіоні упродовж річного циклу. В: Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Запоріжжя; 2020;1, с. 140–9. *Видання внесене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. Внесок автора полягає в нагромадженні даних, визначенні механізмів зміни підготовленості спортсменів, обговоренні результатів.*

12. Согор ОЮ, Пітин МП, Окопний АМ. Авторська програма підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні.

Єдиноборства. 2020;4(18):44–57. doi:10.15391/ed.2020-4.05. Видання внесене до міжнародних наукометричних баз ROAD (Directory of Open Access scholarly Resources), PBN (Polish Scholarly Bibliography). Внесок автора полягає в розробці структури та змісту програми підготовки спортсменів у панкратіоні, узагальненні результатів.

**Наукова праця, що засвідчує апробацію результатів дослідження**

13. Согор О. Характеристика техніко-тактичних дій з елементами боротьби дорослих спортсменів у панкратіоні. Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. тез доп. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019;23;1, с. 24–5.

**Публікація, що додатково відображає результати дослідження**

14. Согор О., Семеряк З., Пітин М. Обґрунтування авторської структури річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. тез доп. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2020;24;1, с. 32–3

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	<b>21</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ТА ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ПАНКРАТІОНІ</b>	<b>28</b>
1.1. Регламентация, структура та зміст змагальної діяльності у панкратіоні як змішаному виді спортивних єдиноборств	28
1.2. Науково-методичне забезпечення підготовки кваліфікованих спортсменів у панкратіоні	38
1.3. Структура та зміст тренувальної діяльності в багаторічному удосконаленні спортсменів у панкратіоні	44
Висновки до розділу	58
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	<b>60</b>
2.1. Методи дослідження	60
2.2. Організація дослідження	79
<b>РОЗДІЛ 3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ПАНКРАТІОНІ</b>	<b>81</b>
3.1. Показники змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні	81
3.2. Показники техніко-тактичних дій спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні	103
3.3. Порівняння показників змагальної діяльності дорослих спортсменів та спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні	119
3.4. Узагальнення досвіду підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні	126
3.4.1. Структура та зміст підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.	126
3.4.2. Шляхи удосконалення структури та змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.	132

Висновки до розділу	144
<b>РОЗДІЛ 4. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ПАНКРАТІОНІ ТА ПЕРЕВІРКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ</b>	<b>148</b>
4.1. Структура та зміст авторської програми річної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів у панкратіоні	148
4.2. Динаміка основних показників підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки впродовж педагогічного експерименту	161
4.2.1. Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів	161
4.2.2. Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів	185
Висновки до розділу	196
<b>РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	<b>200</b>
<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>213</b>
<b>ПОКЛИКАННЯ</b>	<b>218</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>243</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Змішані спортивні єдиноборства стрімко набувають популярності в Україні та світі. З кожним роком утворюються нові організації та федерації, напрями традиційних видів спорту. В Україні налічується близько десяти видів спорту, які тією чи іншою мірою позиціонуються як змішані єдиноборства [103, 124, 130, 187].

Основу техніки змішаних бойових єдиноборств складає поєднання елементів класичних видів боротьби (греко-римська і вільна боротьба, дзюдо, дзюдзюцу тощо) і традиційних спортивних єдиноборств з ударною технікою (бокс, кікбоксинг, тхеквандо карате тощо) [28, 85, 104].

В Україні спостерігається стрімкий розвиток змішаних спортивних єдиноборств, проте він все ж таки поступається світовим тенденціям. На тлі досліджень окремих видів олімпійських спортивних єдиноборств, наукова інформація щодо цього змішаного єдиноборства на національному рівні є значно обмеженою [95, 173, 230].

Серед наявних наукових праць, проблематика панкратіону вивчена частково. Однак окремі науковці наголошують на важливості правильної побудови тренувального процесу [29, 45, 80, 113, 131]. На їхнє переконання, якісна побудова навчально-тренувального процесу повинна передбачати удосконалення спеціальних фізичних якостей, техніки (професійний та прикладний аспекти), розвиток здібностей щодо оволодіння технікою боротьби, ударів руками та ногами, удосконалення морально-вольових якостей тощо [45, 197, 222]. Також варто виділити роботи С. В.Чередніченка і О. А.Томенка [163], які присвятили частину своїх досліджень вивченню мотивації студентської молоді до занять панкратіоном та роботу І. Ю.Наконечного щодо психологічних аспектів та станів спортсменів при заняттях панкратіоном [93, 94]. Загалом автори вказують, що досягнення високого рівня результативності спортсмена у панкратіоні неможливе без саморегуляції, внутрішньої самодисципліни, врівноваженості, стриманості.

Головними чинниками результативності підготовки спортсмена до змагань, на думку більшості фахівців, є взаємозв'язок фізичної та психологічної підготовленості, створення правильного педагогічного підходу і оптимальної структури та змісту системи підготовки [114, 137, 139, 160, 215]. За даними М.П. Анісімова, розкрито суть тренувального процесу дорослих спортсменів при переході від ударної техніки до боротьби [7]. Проте Д. А. Коньков наголошує, що бійці змішаного стилю більшість приділяють більше уваги базовим класичним видам спорту (наприклад бокс, кікбоксинг чи боротьба) і стараються підлаштувати свою техніку під правила змішаних одноборств [74, 75]. Такий підхід для багаторічної системи підготовки спортсменів в окремому самостійному виді спорту не є науково та методично виправданим [10, 114, 174, 178].

Останні зміни у правилах панкратіону певним чином спрямовані на розмежування техніко-тактичних дій в умовах змагальної діяльності різних дисциплін (греплінга, фулу і традишину), що впливає на спеціалізованість тренувального процесу спортсменів на певних етапах багаторічної підготовки [85, 106, 144]

За твердженнями А. Акоюна [2] В. Вовка [28] одним з найважливіших етапів підготовки в становленні спортсмена є етап спеціалізованої базової підготовки, де розпочинається значне збільшення навантаження і формування індивідуального стилю змагальної діяльності. Етап спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні передбачає три роки (з 14 до 16 років) [106]. Для панкратіону специфіку цього етапу варто вбачати у потребі перерозподілу тренувального навантаження між загальною та спеціальною підготовкою, широкому застосуванні вправ із суміжних видів спорту з переходом до більш вузької специфікації структури та змісту навчально-тренувальної діяльності з урахуванням вимог сучасної змагальної діяльності [72, 74, 141, 173].

Разом із тим, останні зміни правил [85] підсилюють потребу наукового обґрунтування структури і змісту системи підготовки на окремих етапах багаторічного удосконалення в панкратіоні.

Таким чином, виявлено протиріччя у темпах розвитку виду спорту, змінами правил та станом науково-методичного обґрунтування структури і змісту підготовки спортсменів, зокрема на етапі спеціалізованої базової підготовки, що формує актуальне науково-практичне завдання галузі фізичної культури та спорту.

**Зв'язок роботи з науковими темами та планами.** Дослідження виконане згідно теми: 2.6 «Індивідуалізація підготовки спортсменів-однборців на етапах багаторічного удосконалення» Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016–2020 рр.

Роль автора у виконанні вказаної теми полягала у визначенні показників змагальної діяльності спортсменів різних кваліфікаційних груп у змішаних спортивних єдиноборствах, встановленні показників фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні, теоретичному обґрунтуванні та розробці структури та змісту програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізовано базової підготовки в панкратіоні із урахуванням актуальної структури та змісту змагальної діяльності та з'ясуванні її ефективності шляхом проведення порівняльного педагогічного експерименту річного циклу.

**Мета дослідження:** удосконалити структуру та зміст підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні з урахуванням специфіки їхньої змагальної діяльності.

**Завдання дослідження:**

1. Узагальнити дані з удосконалення тренувальної та змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах.
2. Визначити структуру і зміст змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації в панкратіоні.
3. Визначити пріоритетні засоби та методи в тренувальному процесі спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

4. Розробити структуру та зміст і експериментально перевірити програму річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні з урахуванням сучасної структури та змісту змагальної діяльності.

**Об'єкт дослідження:** змагальна діяльність та навчально-тренувальний процес спортсменів у спортивних єдиноборствах.

**Предмет дослідження:** структура і зміст підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

**Методи дослідження:**

- теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел (проведено пошук інформації та з'ясування обґрунтованості наукової проблематики дослідження);
- опитування (анкетування – вивчено загальні підходи до структури і змісту та удосконалення підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні);
- аналіз документальних матеріалів (вивчено програмно-нормативні документи підготовки кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні);
- педагогічне спостереження (виявлено показники змагальної діяльності дорослих спортсменів та спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки різної кваліфікації в панкратіоні),
- педагогічне тестування (встановлено показники фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні)
- педагогічний експеримент (перевірено ефективність авторського підходу до побудови структури та змісту програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності).
- методи математичної статистики (використано для опрацювання емпіричних даних на різних етапах дослідження).



**Наукова новизна:**

- *вперше* обґрунтовано структуру та зміст програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі з урахуванням сучасних вимог структури та змісту змагальної діяльності;
- *вперше* встановлені кваліфікаційні відмінності абсолютних та відносних показників та їх динаміку в змагальній діяльності дорослих спортсменів та спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні;
- *удосконалено* відомості про структуру і зміст змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні;
- *удосконалено* відомості про особливості організації навчально-тренувального процесу на етапі спеціальної базової підготовки кваліфікованих спортсменів у змішаних спортивних єдиноборствах;
- *удосконалено* відомості про структуру і зміст фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні;
- *набули* подальшого розвитку наукові положення щодо підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в спортивних єдиноборствах;
- *набули* подальшого розвитку наукові положення щодо методологічних підходів до удосконалення змагальної діяльності спортсменів в змішаних спортивних єдиноборствах.

**Практична значущість.** Розроблено структуру та зміст програми навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі спеціалізовано базової підготовки в панкратіоні із урахуванням актуальної структури та змісту їхньої змагальної діяльності; визначено структуру та зміст кваліфікаційних відмінностей техніко-тактичних дій дорослих та кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки; з'ясовано фахові підходи до побудови навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

Основні результати дослідження були впроваджені у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів ГО «Спортивний клуб «Греплінг-Львів» (м. Львів), ГО «Бастіон» (м. Львів) та діяльність ГО Федерація панкратіону львівської області, загалом три акти впровадження.

Результати можуть бути використані у підготовці спортсменів з панкратіону в ДЮСШ, спортивних секціях із панкратіону, навчальному процесі з відповідних навчальних дисциплін у закладах вищої освіти.

**Особистий внесок здобувача** полягає в аналізі наукової та методичної літератури за тематикою дослідження; конкретизації науково-практичного завдання; визначенні актуальності обраної теми; формулюванні мети та завдань; виборі й застосуванні методів та методик дослідження; накопиченні емпіричних даних за допомогою проведення опитування, аналізу документальних даних, педагогічного спостереження та порівняльного формувального педагогічного експерименту; перевірці ефективності структури та змісту програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі з урахуванням сучасних вимог структури та змісту змагальної діяльності. Добір засобів контролю, планування педагогічного експерименту та обговорення результатів педагогічного експерименту проведено спільно з науковим керівником.

**Апробація результатів дисертаційного дослідження.** Основні положення дисертаційного дослідження доповідалися на Міжнародній науковій конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2019); Міжнародній науково-методичній конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2019, 2020,), Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпро, 2020); конференції аспірантів ЛДУФК, засіданнях кафедри фехтування, боксу та національних одноборств (2017–2020 роки).

**Публікації.** Результати дисертаційної роботи відображено в 14 публікаціях, з них 12 статей у наукових фахових виданнях України, одну з

яких опубліковано у періодичному виданні, внесеному до міжнародної наукометричної бази Scopus.

**Структура й обсяг дисертації.** Дисертаційна робота виконана на 250 сторінках і складається із анотації, змісту, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (232 джерела, у тому числі 41 латиницею), додатків. Робота ілюстрована 10 таблицями і 44 рисунками.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ТА ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ПАНКРАТІОНІ

### 1.1. Регламентация, структура та зміст змагальної діяльності у панкратіоні як змішаному виді спортивних єдиноборств

Популяризація здорового способу життя поряд із тенденціями оздоровчих впливів занять різними видами спорту дає підстави розглядати змішані єдиноборства як значимий чинник впливу на морфофункціональні можливості організму людини.

Підвищення вимог до адаптаційних можливостей людини дає підстави фахівцям з різних видів спорту стверджувати, що все більшої популярності набувають неолімпійські види змагальної діяльності. Змішані єдиноборства можна вважати однією із найстаріших груп видів спорту. Водночас значна кількість різновидів змагань вказує на недостатню вивченість та наукову обґрунтованість окремих видів спорту, що стрімко розвиваються [105, 198].

На сьогоднішній день існує чимало видів змішаних єдиноборств, які мають значну кількість спільних ознак. Проте наявні характерні відмінності, які дають змогу виокремлювати той чи інший вид спорту з поміж інших. Це, своєю чергою, повинно відобразитися на системі підготовки спортсменів та її науково-методичному обґрунтуванню [8, 9, 12, 14, 25].

Окремі фахівці вказують, що сьогодні у навчальних закладах багатьох країн світу проводять навчання з залученням засобів різних спортивних єдиноборств. Прикладами наведено США, де існує боротьба адаптована до масових занять студентами коледжів (без небезпечних для здоров'я технічних дій), її розвивають у коледжах та університетах. В Японії учні та студенти вивчають національні види єдиноборств (дзюдо і карате). Загальновідомим є приклад китайського ушу як система фізичного і духовного удосконалення,

якою представники цієї країни займаються з дошкільного віку і до глибокої старості [132, 202, 203, 221, 226].

З кожним роком утворюються нові організації та федерації, напрями традиційних видів спорту. Сьогодні в Україні є близько десяти видів спорту, які тією чи іншою мірою позиціонуються як змішані одноборства. Ці види спорту мають значну кількість спільних ознак у правилах змагань та, відповідно, змагальній діяльності. Проте наявні характерні відмінності дають змогу виокремлювати той чи інший вид спорту з-поміж інших. Це своєю чергою повинно відобразитися на системі підготовки спортсменів та її науково-методичному обґрунтуванні [1, 4, 11, 16, 128].

Панкратіон можна вважати родоначальником (засновником) всіх пізніше створених видів спорту, котрі відносяться до змішаних єдиноборств [218]. Проте довга еволюція панкратіону та часті зміни правил потребують вивчення з позицій сучасного панкратіону. Звісно, що сучасний панкратіон не є копією античного панкратіону, а є наслідком еволюційного розвитку. З кожним роком рівень техніко-тактичної підготовки спортсменів лише зростає, тому актуальною є потреба адекватного науково-методичного забезпечення. Враховуючи високий рівень спортивних досягнень в панкратіоні, а також високу конкуренцію як на національному, так і на світовому рівнях, наявне збільшення вимог до системи підготовки та рівня підготовленості спортсменів, в тому числі і в техніко-тактичному аспекті. Побудова навчально-тренувального процесу, складена в річних циклах, дозволяє досягати високих спортивних результатів [18, 23, 26, 32, 33].

Єдиноборства, що містять мінімумом обмежень та заборон у правилах були відомі ще у Давньому Єгипті та Древній Греції. У 648 до н.е. до програми Олімпійських ігор уперше включили змішані єдиноборства. Згідно правил були дозволені практично всі удари різними частинами тіла, кидки, захоплення, удушення тощо. Цікаво, що можна було також кусатися, видавлювати суперникові очі, відривати йому вуха й волосся. Чемпіоном зі змішаних

єдиноборств свого часу став знаменитий вчений та філософ Піфагор [41, 44, 132, 194].

Однак у нашому дослідженні розглянемо сучасні та популярні види змішаних єдиноборств. Без сумніву всі види спорту які стали предметом нашого вивчення мають право на існування. Ми лише зіставили окремі структурні відмінності в цих видах спорту. Серед них такі:

- Змішані бойові мистецтва (англ. Mixed Martial Arts, ММА) – вид спорту (розглядається також як категорія бойових мистецтв), що включає в себе різноманітні засоби і способи ведення оборони й нападу в рукопашному бою.

Основу змішаних бойових мистецтв складають класичні види боротьби (греко-римська і вільна боротьба, дзюдо, дзюдзюцу тощо) і класична ударна техніка (бокс та кікбоксинг). На відміну від класичних бойових мистецтв, які в своїй більшості походять із країн Сходу, змішані бойові мистецтва не несуть в собі духовного або релігійного навантаження, віддаючи перевагу спортивно-прикладному аспекту.

- Фрі-файт (англ. Free-fight – «Вільний бій») – змішане бойове мистецтво, український варіант змішаних контактних єдиноборств. У фрі-файті дозволено вести роботу як в стійці, так і в партері. Удари наносяться руками, ногами, коліними в корпус і голову суперника, а також у стрибку чи з розворотом. Дозволяється застосовувати кидки та задушливі прийоми.

У 2004 році Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту офіційно визнали фрі-файт як вид спорту. Водночас змішані єдиноборства ММА визнані офіційним видом спорту в нашій країні у лютому 2012 року.

Визнанню виду спорту в Україні передувало створення національної федерації, розробка чітких правил та уніфікація положення про змагання. За основу взяті класичні правила ММА, але дещо змінені з урахуванням тенденцій любительського спорту.

- Самбо (у перекладі означає «самооборона без зброї») було розроблено ще в 30-х роках в СРСР. Самбо поділяється на два види: спортивне і бойове [12, 56, 164].

Бойове самбо передбачає нанесення ударів руками і ногами, але при цьому зберігається можливість робити різні прийоми: кидки, утримання, больові прийоми і так далі. Однією зі специфічних ознак бойового самбо є те, що тренування і змагання проводяться в спеціальних куртках – самбовках.

Національна Федерація Самбо України була створена 11 квітня 1993 року. 15 липня 2014 року Самбо було визнано національним видом спорту в Україні, а Федерація Самбо України отримала статус національної.

- Хортинг – український вид спортивних єдиноборств. Хортинг позиціонується не тільки як бойове мистецтво, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій [57, 116, 117].

Слово «хортинг» походить від назви острова Хортиця. У 2009 року, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, офіційно визнало Хортинг як вид спорту. Правила Хортингу ряд фахівців вважають відносно складними та специфічними. Це пов'язано з тим, що правила і екіпірування суттєво відрізняється навіть у межах різних раундів бою [87, 91].

- Рукопаш гопак — українське бойове мистецтво, що являє собою систему фізично-духовного виховання. Його складовими є ударна техніка (рук та ніг) і боротьба (кидки, больові та задушливі прийоми). У 2003 році була зареєстрована Федерація Українського Рукопашу Гопак [19, 20, 26, 79].

- Рукопашний бій – вид бойового мистецтва, заснований в Росії на основі східних шкіл єдиноборств. Рукопашний бій – це швидка техніка ліквідування супротивника. Бій ведеться без зброї, за допомогою нанесення ударів руками й ногами, кидками, больовими та задушливими прийомами, а також прийомами реанімації. Існує три категорії рукопашного бою: спортивний, поліцейський і армійський. Рукопашний бій визнаний як вид спорту в Україні разом із створенням Федерації рукопашного бою, а саме в 1993 році. Правила змагань дещо відрізняються від класичних видів змішаних єдиноборств адже в рукопашному бої заборонено наносити удари на землі, а також порівняно з іншими видами спорту, яким ми приділили увагу, є багато

заборон при виконанні больових та задушливих прийомів. Змагання і тренування відбуваються в кімоно [2, 71, 86, 167, 223].

- Панкратіон – це вид одноборств (синтез боротьби і кулачного бою), який в 648 р. до Р.Х. було включено до програми Олімпійських Ігор. У 2004 р. Панкратіон був визнаний в Україні як вид спорту. Панкратіон – це сукупність багатьох видів єдиноборств, що поєднує в собі найдоцільніші прийоми боротьби та кулачного бою, сучасного тайського боксу, кік-боксингу, тощо [140, 144, 147, 163, 186].

Спортивний панкратіон – один з найкрасивіших та найскладніших видів одноборств. Правила змагань з панкратіону включають три розділи: поєдинки без ударів – греплінг; поєдинки з обмеженим повним контактом – традишн; поєдинки з повним контактом – фул.

Основний час поєдинків у всіх розділах складає 5 хвилин, а при рівному рахунку для визначення результату надається додаткова хвилина.

Розділ греплінг це один з найпопулярніших розділів у панкратіоні. греплінг є боротьбою на підкорення, тобто основною метою спортсмена (граплера) є саме примусити суперника здатися. Ударна техніка у граплінгу суворо заборонена. Також у греплінгу оцінюються вигідні позиції у партері та кидки, за що спортсмени отримують бали. Граплінг можна назвати універсальним видом боротьби, адже тут застосовуються прийоми з усіх існуючих видів боротьби, а також є найменше заборон щодо техніки.

Розділ Традишн також відноситься до змішаних одноборств, але у порівнянні з фулом має певні обмеження у правилах. Основна заборона пов'язана з відсутністю ударів у голову як у стійці, так і у партері. Сьогодні форма спортсмена в розділі традишн майже нічим не відрізняється від інших розділів, але раніше бійці змагались в “індіго” (спортивні штани і куртка з елементами давньогрецького забарвлення)

Розділ ФУЛ визначається фахівцями як найбільш жорсткий і класичний вид змішаних одноборств. У даному розділі дозволяються майже усі види технічних прийомів, які застосовуються в боротьбі та ударній техніці. Єдиним



серйозним обмеженням можна вважати заборону ударів коліном в голову. Також в ФУЛі для безпеки спортсмена обов'язково використовуються захисний шолом, паховий бандаж і фути. До особливостей спортивного екіпірування можна віднести те, що спортсмени повинні бути одягнені в чорні шорти та в голубий або червоний рашгарт (спеціальна облягаюча футболка).

До особливостей, пов'язаних із правилами змагань належить те, що в панкратіоні окрім ударної і кидкової техніки високо оцінюються положення та технічні дії в партері. Наприклад, якщо спортсмен зайняв положення сидячи зверху на супернику, він отримує три бала, а якщо зайшов за спину, то аж чотири.

Панкратіон, без сумніву, залишив за собою тисячолітню історію, проте структура і зміст правил змагань, змагальної діяльності, системи підготовки суттєво змінилися. Якщо порівнювати панкратіон з іншими видами змішаних одноборств, то одразу вирізняється те, що в панкратіоні переважають борцівські прийоми, а не ударна техніка. Останні роки панкратіон був у складі Всесвітньої організації любительської боротьби (FILA) і це не могло не відобразитись на розвитку цього виду спорту. У панкратіоні, згідно правил, досить високо оцінюється кидкова техніка, а також, що дає особливо велику перевагу спортсменам результативні дії в положенні «партер». У панкратіоні майже немає обмежень щодо використання больових та удушливих прийомів [163, 193, 200, 213].

Також з метою більш детального порівняння наведемо основні структурні відмінності правил змагань, що реалізовані у підходах до оцінювання техніко-тактичних дій. Ці відмінності представлені у зведеній таблиці (табл. 1.1)[144, 147].

З наведених даних можна зробити висновок, що найменший час поєдинку в змішаних одноборствах, котрі ми розглядаємо, становить три хвилини в рукопашному бої. Також можлива додаткова хвилина у разі, якщо судді не зможуть визначити переможця одностайним рішенням в основний час поєдинку. Також звертаємо увагу, що фінали відбуваються по 5 хв. і з

можливою додатковою хвилиною в разі закінчення внічию. Це вказує на відмінності в інтенсивності проведення бою та, відповідно, у вимогах до підготовленості спортсменів за умови участі в цих змаганнях.

Таблиця 1.1

**Оцінка технічних дій спортсменів у змагальній діяльності змішаних  
одноборств [144, 147]**

№	Технічні дії	Вид спорту						
		Панкратіон	Фрі файт	ММА	Бойове самбо	Хортінг	Рукопаш гошак	Рукопашний бій
1	удари руками в голову	1	1	1	-	1	1	2
2	удари руками в корпус	1	1	1	-	1	1	1
3	удари коліном в голову	заб.	2	3	-	заб.	заб.	заб.
4	удари коліном в корпус	2	1	1	-	2	1	заб.
5	удари ногами в голову	3	3	3	-	3	2	2
6	удари ногами в корпус	2	2	1	-	2	1	1
7	удари ногами в стегно	1	-	1	-	1	1	-
8	удари ліктями в корпус	заб.	1	1	-	заб.	заб.	заб.
9	удари в партері	+	+	+	+	+	+	заб.
10	малоамплітудний кидок	1	1	1	2 (4)	1	2	1
11	кидок	2	3	2	2 (4)	2	2	3 (1)
12	високоамплітудний кидок	3	3	3	2 (4)	3	4	3
13	утримання	**	-	-	2	**	-	2

Примітки: 1, 2, 3, 4 – оцінки у балах; заб. – прийом, що заборонений в умовах змагальної діяльності; – – технічна дія, що дозволяється але не оцінюється; +\* – удари в партері, що здійснюються тільки по тулубу; \*\* – утримання оцінюється різною кількістю балів, залежно від позиції в партері.

Такий самий час поєдинку наявний в ММА (3хв), але тут ситуація вже кардинально міняється, адже починаючи з півфінальних поєдинків бійці проводять вже не один раунд, а два (тобто 3+3). Також звертаємо увагу на те, що максимальний час поєдинку в фінальних сутичках може бути три раунди по три хвилини, оскільки в ММА, у разі закінчення внічию можливий додатковий третій раунд.

Подібна ситуація зафіксована для фрі-файту. У цьому виді спорту бійці змагаються два раунди по дві хвилини у відбіркових поєдинках і два раунди по три хвилини у фінальних [55, 62, 96, 155, 166].

У рукопаш гопаку час поєдинку також складає два раунди по три хвилини, але часовий формат однаковий на всіх стадіях змагання. Також у разі нічиєї може бути оголошений третій раунд [19, 20, 26, 79].

У панкратіоні та бойовому самбо спортсмени змагаються один раунд тривалістю п'ять хвилин, незважаючи на те, відбіркова це стадія чи фінальна. Але в панкратіоні у разі рівної кількості балів оголошується додаткова хвилина, а в бойовому самбо судді повинні визначити переможця лише в основний час [12, 56, 85, 144, 164].

Найдовший час поєдинку складає три раунди по три хвилини, починаючи з відбіркових поєдинків, притаманний для хортингу [57, 63, 87, 91, 124].

Також у деяких видах змішаних одноборств завершити поєдинок достроково можна не лише нокаутом або больовим прийомом, а за явною перевагою, якщо судді зафіксують великий розрив між балами, опонентів (наприклад у панкратіоні, хортингу, бойовому самбо та рукопашному бої) [67, 69, 70, 195, 196]. Також у бойовому самбо можна отримати дострокову перемогу за рахунок чистого кидка, при якому кидаючий спортсмен залишиться на ногах, а його візаві впаде на спину.

Цікавий момент виявлено у правилах панкратіону: подавати протест секундант може лише під час поєдинку. Тоді судді зупиняють зустріч, розглядають протест і, якщо дійсно суддя помилився, то оцінку певної технічної дії можуть відмінити. Проте якщо протест буде відхилено, то суперник отримує додатково п'ять балів [85].

Стосовно оцінок технічних дій, то варто зауважити багато спільних рис, і відмінних рис у різних видах змішаних одноборств.

Найбільше розбіжностей спостерігається у нарахуванні балів, зокрема для бойового самбо. У бойовому самбо відсутні оцінки за будь-які удари як в стійці, так і в партері, а оцінюються лише ті удари, які призвели до явних

уражень (наприклад за нокдаун спортсмен отримує чотири залікових бали) [56, 85, 204, 216, 231].

Подібна ситуація і в рукопашному бої, де нокдаун в рукопашному бої також оцінюється чотирма балами (половина перемоги). Але в рукопашному бої вже оцінюються і удари, які не призводять до нокаута чи нокдаунів. За чіткі попадання в голову, як рукою так і ногою боєць отримує два бали, а в корпус – один бал. Також звертаємо увагу на те, що лише в рукопашному бої заборонені будь-які удари в партері [68, 83, 89, 122, 153].

В інших видах змішаних одноборств спостерігається більше спільних ознак у правилах та особливостях оцінювання техніко-тактичних дій в умовах змагальної діяльності. У панкратіоні, фрі-файті, ММА, хортингу та рукопаш гопаку спортсмени за удари рукою в голову і удари рукою в корпус отримують по 1 одному балу.

Удари ногою в голову оцінюються у два бали в рукопаш гопаку та рукопашному бою, а у панкратіоні, фрі-файті, ММА та хортингу оцінюються у три бала.

Виявлено, що удари ногою в корпус у панкратіоні, фрі-файті та хортингу оцінюються в два бали. Водночас в ММА, рукопаш гопаку та рукопашному бою лише в один бал. Удари ногами в стегно («лоукіки») у фрі-файті та рукопашному бою не оцінюються взагалі. Проте в інших видах оцінюються в один бал.

Що стосується ударів ліктями в корпус і колінами в голову, то варто наголосити, що ці технічні елементи в панкратіоні, хортингу, рукопаш гопаку і рукопашному бою заборонені. У фрі-файті і ММА удари ліктями в корпус оцінюються в один бал, а удари коліном у голову в два і три бали відповідно [201, 210, 211, 229].

Незначні відмінності присутні в оцінюванні ударів коліном у корпус, а саме: у панкратіоні та хортингу вони оцінюються в два бали, в інших видах, крім бойового самбо, оцінка становить один бал.

Що стосується таких техніко-тактичних дій як кидки суперника, то в деяких видах (фрі-файті та рукопашному бою) вони класифікуються на амплітудні і не амплітудні. Відповідно оцінюються в 1 або 3 бала. У панкратіоні, ММА та хортингу кидок оцінюється в 1, 2 або 3 бали в залежності від амплітуди. У рукопаш гопаку також оцінка залежить від амплітуди і оцінюється в 2 або 4 бали.

У бойовому самбо ситуація є дещо відмінною. Класичне утримання оцінюється 2-ма балами у бойовому самбо та рукопашному бою, але у панкратіоні і хортингу спортсмен отримує бали за домінуючі положення в партері від одного до чотирьох балів. У фрі-файті ММА та рукопаш гопаку технічні дії в партері не оцінюються балами, якщо вони не стосуються ударів.

Таким чином, ми зробили узагальнення що демонструє переважання в панкратіоні, бойовому самбо та хортингу борцівської техніки; в рукопашному бої – ударної та у фрі-файті, ММА та рукопаш гопаку комбінованої техніки ведення поєдинку, що за умов регламентації змагальної діяльності має більш виражений вплив на формування результату.

Низку відмінностей виявлено при вивченні структури та тривалості компонентів змагальної діяльності (табл. 1.2). [144, 147]

Таблиця 1.2

### Параметри тривалості компонентів змагальної діяльності [144, 147]

№	Компоненти	Вид спорту						
		Панкратіон	Фрі-файт	ММА	Бойове самбо	Хортинг	Рукопаш гопак	Рукопаш бій
1	основний час поєдинку	5	2+2 (3+3)	3 (3+3+3)	5	3+3+(3)	3+3+(3)	3(5)
2	кількість раундів	1	2 (3)	2 (3)	1	3	2(3)	1
3	перерва між раундами	–	1 хв.	1 хв.	–	1 хв.	1 хв.	–
4	додаткова хв. в разі рівної, к-ті балів	1 хв.	3 хв.	3 хв.	ні	ні	3 хв.	1 хв.
5	дострокова перемога в разі розр. балів	так	ні	Ні	так	так	ні	так

Відповідно до даних таблиці час поєдинку у різних видах змішаних одноборств суттєво відрізняється. У фрі-файті, ММА, хортингу та рукопаш гопаку правилами передбачено декілька раундів по дві або три хвилини. До того ж значна відмінність може бути між відбірковими раундами (наприклад в ММА передбачено на поєдинок лише 3 хв.) і фінальними (в ММА, рукопаші гопак, хортингу бійці проводять на рингу або татамі аж три раунди по три хвилини).

Кардинально інша ситуація у панкратіоні та бойовому самбо. Тут є фіксований час поєдинку, що становить 5 хв. До того ж, у панкратіоні, при рівній кількості балів опонента, може бути призначена додаткова хвилина без перерви між основним і додатковим часом.

Важливим моментом у панкратіоні, бойовому самбо, рукопашному бої та хортингу є те що поєдинок можна закінчити достроково у разі великого розриву між балами опонентів. В інших видах єдиноборств дострокове закінчення поєдинку не передбачене правилами, крім випадків застосування больових або задушливих прийомів, або перемоги за допомогою нокауту.

## **1.2. Науково-методичне забезпечення підготовки кваліфікованих спортсменів у панкратіоні**

Існує значна кількість науковців, котрі розробляли проблематику наукового обґрунтування техніко-тактичних дій різних видів спорту, в тому числі і єдиноборств. Проте практично відсутні роботи щодо аналізу структури та змісту техніко-тактичних дій в панкратіоні [47, 84, 111, 120, 125].

На думку Д. У. Пардаева, спортивна техніка панкратіоніста є його зброєю, яку він використовує згідно засад тактики і техніки, і чим вона досконаліша, тим вища його спортивна майстерність [107].

Іншими фахівцями (Ю.А. Юхно і В.Ю. Зарудний) вивчено проблематику підготовки в панкратіоні [186]. Їхні дослідження відштовхувались від змагальної діяльності спортсменів вищої спортивної майстерності, адже саме

спортсмени найвищого рівня можуть бути прикладом більш молодим і недосвідченим спортсменам, які лише починають свої перші кроки в панкратіоні. Даними авторами була запропонована нова раціональна тренувальна програма удосконалення найбільш ефективних технічних дій у панкратіоні, яка використовується і сьогодні багатьма тренерами не тільки у панкратіоні, але й у інших видах змішаних єдиноборств [186].

За даними Е.А. Бавикіна, для успішного вирішення техніко-тактичних завдань необхідно проявляти високий рівень фізичних якостей, що характерні як для борців, так і для боксерів [13]. Складність підготовки для змішаних єдиноборств полягає в чергуванні статичних і динамічних дій, що здійснюють спортсмени в умовах боротьби в стійці і в партері. Силова боротьба в стійці за захват, сковування, боротьба в партері вимагають від спортсмена розвитку статичної сили. Можна стверджувати, що спектр спеціальних фізичних якостей є надзвичайно широким.

Відповідно до правил змагань, змагальна діяльність у змішаних єдиноборствах може тривати від 3 до 15 хвилин. Тому для досягнення високих результатів кожному із спортсменів потрібно ставити високі вимоги щодо рівня розвитку статичних навантажень та спеціальної витривалості.[13].

Цікаве дослідження провели В. Дзорданидзі та В.В. Кузьмін. Їх дослідження стосувалось аналізу змагальної діяльності панкратіоністів. Було взято 75 спортсменів із різним стилем ведення бою (борцівський, ударний, комбінований) і виконано співставлення техніко-тактичних дій протягом поєдинку. Спочатку було виявлено в процентному співвідношенні техніко-тактичні дії якими, в тій чи іншій мірі користувалися спортсмени різного стилю ведення бою. Найголовніше, було виявлено, що найефективніший стиль ведення бою є комбінований, адже саме спортсмени даної підгрупи здобули найбільше призових місць [52].

Проте, у зв'язку з суттєвими змінами правил змагань в умовах становлення сучасного панкратіону запропоноване дослідження потребує актуалізації. Отже, постає актуальне наукове завдання з вивчення структури та

змісту змагальної діяльності з панкратіону на сучасному етапі розвитку виду спорту, враховуючи лідируючі позиції українських спортсменів на змаганнях найвищого міжнародного рівня.

На тлі достатньої вивченості окремих видів змішаних одноборств у світі на національному рівні в Україні ця інформація є надзвичайно обмеженою.

Серед наукових та методичних праць можна виділити книгу «Азбука панкратіона» В. В. Вовка, 2008. Автор наголошує на важливості правильної побудови тренувального процесу [28]. Також є кілька вітчизняних науковців які вивчали проблематику змішаних єдиноборств, зокрема панкратіону.

Також дослідженнями даної проблематики займалися і зарубіжні науковці. Наприклад, Д.А. Коньков, у своїх роботах глибоко розкриває суть проблеми тренувального процесу в панкратіоні. За його словами майже всі бійці змішаного стилю найбільшу увагу приділяють тренуванням з базових класичних видів спорту (наприклад бокс кікбоксинг чи боротьба) і стараються підлаштувати свою техніку під змішані одноборства [74, 75].

Варто відокремити засновників українського панкратіону тренера національної збірної України з панкратіону С. В. Чередніченка та О. А. Томенка. Фахівці у своїх роботах свідчать, що молодь, зокрема студентська, значно зацікавлена заняттями з панкратіону. На їхнє переконання, це допомагає їм у зміцненні здоров'я, удосконаленні спеціальних фізичних якостей, удосконаленні засад техніки тощо [163, 172, 173].

Також варто відзначити науковців, які займалися іншими видами змішаних одноборств (бойове самбо, хортинг, рукопашний бій, тощо). Зокрема, Р. Тронь та В. Ільїн у своїх працях розкривали підготовку спортсменів у бойовому самбо. Дані автори стверджують, що в бойовому самбо найчастіше доводиться зустрічати комплексний прояв швидкісних якостей, де виконання спортсменом технічних дій залежить безпосередньо від швидкості реакції та швидкості виконання цілісного руху [164]

Інший науковець, М.П. Анісімов ставить під сумнів, що боєць змішаних одноборств володіє усіма техніками боротьби і ударної техніки, тому що у



змішаних єдиноборствах присутня дуже велика кількість технік із різних видів. Ключову роль тут відіграє те як спортсмен може поєднувати різні дисципліни і переходити від ударної техніки до боротьби [7, 8].

Також відзначимо дослідження із пропозиціями внесення панкратіону, а саме варіативного модулю «панкратіон з елементами рукопашного бою» до програми з фізичної культури для військових ліцеїв та ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою. Запропоновано використовувати засоби панкратіону в внутрішніх структурах, адже панкратіон можна вважати більш універсальним видом підготовки військовослужбовців, оскільки мінімізація заборонених технічних дій в панкратіоні є максимально наближена до військових реалій сучасності [15, 65, 66, 93].

Із суміжних видів спорту цікаві роботи були проведені в хортингу. Низкою авторів було створено чотири праці з теорії та методики хортингу. Багато інших видів єдиноборств не можуть зрівнятися з хортингом у кількості наукових видань з даного виду спорту. Велика кількість наукових праць розроблена з метою введення хортингу в силові структури України [57, 87, 91, 116]. Для прикладу в статтях розкрито історію становлення і розвитку хортингу в Україні, оскільки, як вид спортивних єдиноборств, він з'явився саме тут. Автор розкриває витoki започаткування хортингу як бойового мистецтва ще з часів козацтва та Київської Русі [63].

Також інші фахівці доводять, що заняття зі змішаних єдиноборств, зокрема національних видів, позитивно впливають на здоров'я молоді. Застосування фізичних вправ із відповідним дозуванням чинить загально стимулювальну дію на організм, покращує обмінні процеси і трофіку м'язів. Водночас створюються сприятливі фізіологічні умови для стабілізації та корекції патологічного процесу [5, 43, 115, 158, 172].

Широкого розповсюдження набули пропозиції запровадження засобів змішаних спортивних єдиноборств, зокрема панкратіону до системи підготовки українських поліцейських, адже ці види бойових мистецтв зі структури

змішаних єдиноборств прекрасно підходять для формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях [64, 86, 123, 175].

Як підтвердження, в певних наукових працях наведено дані, що використання спортивних вправ та рухів з ММА в процесі фізкультурних занять студентів мають значний вплив на розвиток функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної систем організму. У процесі низки педагогічних експериментів було взято декілька показників, за якими встановлені позитивні зміни в організмі внаслідок занять змішаними спортивними єдиноборствами, зокрема панкратіоном [16, 45, 96, 188].

Фундаментальні дані на основі єдиноборств представлені у дослідженнях Г. Арзютова [10]. Він наголошує, що побудова кожного із наявних шести етапів багаторічної підготовки в цій групі видів спорту (спортивні єдиноборствах) повинна здійснюватися шляхом використання теорії передбачення за принципом «від максимуму до мінімуму». Тобто під «максимальним» треба розглядати тривалість в часі попередження (завбачення) до миттєвого передбачення дій супротивника і результатів своїх дій (антиципація) в безпосередньому поєдинку спортсменів. Також наголошується, що на етапах багаторічної підготовки повинна відбуватися зміна систем знань, які є підставами для завбачень. Тобто це стосується й її змісту – закономірностей, принципів, принципівих положень і правил. Вони беруть безпосередню або опосередковану участь у керуванні багаторічною підготовкою спортсменів.

Важливими даними для нас є те, що на етапах початкової і спеціалізованої базової підготовки теоретико-методичними засадами для завбачень повинні виступати, здебільшого, загально дидактичні принципи навчання і принципові положення багаторічної спортивної підготовки для юнаків [3, 6, 10, 79, 99].

На початку цього етапу основне місце продовжують займати загальна і допоміжна підготовка, застосовуються вправи з суміжних видів спорту, удосконалюється їх техніка. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою, визначається предмет майбутньої спортивної діяльності (стилю ведення змагальної діяльності, переваг техніко-тактичної

підготовленості тощо). На цьому етапі використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності [38, 39, 46, 49, 53].

Узагальнення певної наукової інформації дає підстави для тверджень, що спортсмени у віці 13–16 років досить легко виконують роботу швидкісно-силового характеру, в результаті чого у них різко підвищуються можливості систем енергозабезпечення і зростають спортивні результати [51, 137, 159, 180, 184]. Однак важливо уникнути форсування спортивної підготовки. У зв'язку з цим, планують виконання великих обсягів роботи з невисокою інтенсивністю. На цьому етапі багаторічної підготовки не тільки створюються усесторонні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки, передбаченої наступним етапом, метою якого є досягнення найвищих результатів, але і забезпечується достатньо високий рівень спортивної майстерності в обраних видах змагань.

Незважаючи на те, що протягом багатьох років проблема періодизації спортивного тренування вивчалась досить ретельно [27, 35, 78, 81, 113], в окремих видах спорту, а саме в змішаних єдиноборствах, зокрема панкратіоні, представлено недостатньо наукової літератури, що стосується даної проблематики. Основною причиною цього є довгий процес становлення панкратіону як виду спорту, часті зміни правил та збільшення кількості змагань. Таким чином, склалося враження того, що система періодизації спортивного тренування увійшла в суперечність зі спортивно практикою. Одні тренери почали вводити помісячне планування тренувального процесу з підготовкою до кожного змагання, інші взагалі відкидають існуючу систему періодизації.

Певним прикладом може бути дослідження Мішельман С. В., Детченя В. В. [88], які займались проблематикою підготовки спортсменів у тхеквондо на етапі спеціалізованої базової підготовки. Період спеціалізованої базової підготовки в тхеквондо співпадає з періодом у панкратіоні. В ході

роботи було проведено тестування на визначення фізичних якостей спортсменів. Для визначення рівня розвитку фізичних якостей юних тхеквондистів використовували біг, стрибки в довжину і висоту, метання набивного м'яча, виконання шпагатів і нахилу тулуба, тест Купера. За результатами дослідження, спортсменам-тхеквондисти 1 і 2 розрядів випереджають спортсменів-панкратіоністів тих самих розрядів за показниками підготовленості та спеціальних тестів, проведених під час експерименту.

Таким чином більшість фахівців все ж таки погоджується, що без урахування багаторічної періодизації спортивного тренування неможливо створювати правильну підготовку до змагань і виділяють кілька основних змагань в рік, а до інших не виконується спеціальна підготовка і згонка ваги [101, 108, 127, 154, 157].

### **1.3. Структура та зміст тренувальної діяльності в багаторічному удосконаленні спортсменів у панкратіоні**

У системі підготовки спортсмена одним з найважливіших елементів є правильна побудова річної підготовки, що включає в себе побудову середніх циклів (мезоциклів), малих циклів (мікроциклів), та тренувальних занять [114, 165, 168, 169, 170].

Традиційно спортивне удосконалення в панкратіоні передбачає кілька аспектів: фізичну, технічну, психологічну, тактичну, теоретичну та інтегральну підготовку [100, 106, 112, 161, 176].

Фізичну підготовку поділяють на: загальну (спрямована на підвищення загальної працездатності), допоміжну (розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, розширення антиципаційних можливостей, передбачення напрямку атаки); спеціальну фізичну підготовку (розвинення фізичних якостей, функціональних можливостей, які забезпечують «виведення» спортсменів на високі та граничні показники обсягу та інтенсивності тренувальних та змагальних навантажень) [5, 17, 92, 94, 162].

У технічній підготовці виділяють роботу над технікою стійок, ударів руками й ногами, захисту, кидків із стійки, технічних дій в положенні лежачи, техніку захватів, падінь, виведення з рівноваги, збереження рівноваги, техніку контратакувальних прийомів, захисту та ударів біля канатів [83, 109, 129, 220].

До психологічної підготовки в панкратіоні належать базовий (психічний розвиток, освіта і навчання), тренувальний (формування значущих мотивів та сприятливого ставлення до тренувальних завдань і навантажень) та змагальний компоненти (формування стану оптимальної бойової готовності, швидкої реакції, здібності до мобілізації) [54, 72, 93, 94].

Тактична підготовка може бути індивідуальною, пов'язаною зі складанням плану проведення бою чи загалом змагання; груповою – добір і планування дій спортсменів та загалом тактики боротьби; командною – формування команди, визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях. При цьому розрізняють такі види тактики: тактика проведення технічної дії (у стійці або лежачи); тактика проведення бою із суперником; тактика проведення турніру [59, 60, 121, 177, 214].

Теоретична підготовка як і для інших видів спорту спрямована на формування спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності у змішаних єдиноборствах ММА. Подібна підготовка може здійснюватися у ході практичних занять та самостійно [62, 91].

Інтегральна підготовка пов'язана із «обкаткою» спортсмена, спрямованою на отримання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу і надійності виступів. Може проводитися у процесі змагань і модельних тренувальних занять [55, 185, 191, 207, 209].

До прикладу, оптимізація співвідношення структурних компонентів тренувального процесу в підготовці єдиноборців (на прикладі борців класичного стилю з використанням різних за величиною і спрямованістю фізичного навантаження, проведеного через різні інтервали часу), можлива лише на основі конкретизованих даних щодо сумарних значень і структури поєднання тренувальних впливів на організм спортсмена [21, 24, 31, 64, 202].

Рядом авторів в системі ДЮСШ виявлено втрату сенситивних періодів розвитку основних фізичних якостей спортсменів та не зовсім коректне впровадження технічних дій виключно на основі імітаційних елементів єдиноборств [34, 36, 40, 48, 82]

За переконаннями Р. Г. Гасанова, в основі побудови навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах повинен бути принцип єдності світоглядного, інтелектуального і рухового компонентів. Його врахування особливо важливе при формулюванні цілей і завдань навчання, відборі змісту, форм і методів тренування. Окрім нього також пропонується основне положення, а саме принцип інтегративності (побудований на тісному взаємозв'язку й узгоджені змісту, форм та умов фізичної активності юного спортсмена, засобів і методів навчання руховим діям, удосконалення фізичних якостей відповідно до людської природи та законів її розвитку. Також необхідним вважається принцип динамічності, який відображає безперервний розвиток змісту спортивного тренування, оновлення та ускладнення засобів тренування, методів, умов занять, варіативності величин параметрів зовнішньої сторони фізичного навантаження (обсягу і інтенсивності) [34].

Розглядаючи наукове та методичне підґрунтя для удосконалення окремих сторін підготовки спортсменів у панкратіоні звернемося до робіт науковців у даному та споріднених видах спорту.

Говорячи про фізичну підготовку, Ю. А. Юхно зі співавторами співставляють її зі структурою та змістом змагальної діяльності в панкратіоні. Дослідники стверджують, що правильно організована тренером фізична підготовка спортсмена відіграє ключову роль у результативності змагальної діяльності [186].

Є ряд ґрунтовних досліджень щодо наукового обговорення розвитку єдиноборств [30, 42, 103, 126, 156]. Проте наковці здебільшого фокусують свою увагу на проблематиці самбо, рукопашного бою тощо [18, 56, 164, 208, 223].

Велику кількість своїх наукових робіт науковці присвятили питанням розвитку спеціальної витривалості спортсменів та удосконалення можливостей функціональних систем організму спортсменів-єдиноборців. Було проведено ряд педагогічних експериментів, після яких було доведено, що підвищення витривалості та функціонального стану повинне здійснюватись не лише за допомогою збільшення тренувальних навантажень, але має бути дозованим та під контролем лікаря [7, 45, 50, 61, 96]

Також певна кількість фахівців вважає що, специфічне відчуття рівноваги є одним з найважливіших чинників спортивного успіху спортсменів-єдиноборців. Знайдено також дослідження щодо удосконалення координаційних здібностей спортсменів за допомогою акцентованих тренувальних впливів на стійкість та відчуттях рівноваги, цей підхід підтвердив свою ефективність [162].

Науковці Р. Тронь та В. Ільїн у своїх працях розкривають особливості підготовки спортсменів у бойовому самбо. Дані автори стверджують, що у бойовому самбо найчастіше доводиться зустрічати комплексний прояв швидкісних якостей, де виконання спортсменом технічних дій залежить безпосередньо від швидкості реакції та швидкості виконання цілісного руху [164].

Також окремі фахівці запропонували програму із визначення оптимальних параметрів дозування фізичних навантажень для розвитку швидкісно-силових якостей та силової витривалості для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. Застосування силових вправ у процесі тренувальних занять студентів з єдиноборств (хортинг) сприяло розвитку їх максимальної, швидкісної сили та витривалості. Силові тренування різної спрямованості удосконалили фізіологічні та психологічні механізми адаптації студентів, поліпшили здоров'я, сприяли підвищенню спортивних їх результатів [58, 63, 87, 91, 166].

У своїх дослідженнях С. Б. Безкоровайний (2019) обґрунтував сучасні підходи до удосконалення фізичної підготовки єдиноборців. За твердженням

автора, вони полягали у врахуванні відсоткового співвідношення використання організмом спортсмена аеробної та анаеробної складових процесу енергозабезпечення фізичних навантажень на різних етапах річної підготовки спортсменів-єдиноборців. Також до експериментальних чинників віднесено використання індивідуального підходу до корекції тренувальних занять з урахуванням особливостей стилю ведення сутички, залучення передумов підвищення спеціальної працездатності та фізичної підготовленості спортсменів, урахуванням пріоритету анаеробного шляху енергозабезпечення спеціальної рухової активності представників спортивних єдиноборств [16].

За результатами іншого дослідження, в межах педагогічного експерименту було підтверджено ефективність використання вправ з обтяженнями для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних каратистів. Це проявилось кращими показниками спортсменів експериментальної групи за результатами тестів під час підготовчого періоду річного циклу тренування на етапі початкової спортивної спеціалізації. Під час педагогічного експерименту було використано авторську методику фізичної підготовки, що передбачала спеціальні вправи з обтяженнями, відповідні частини і елементи змагальних рухових дій [97].

Окремі аспекти програми спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону розкриті І.Ю. Наконечним. Встановлено ефективність програми, що передбачала проведення кожної п'ятниці тренувальних занять з використанням методу колового тренування. До блоку вправ включено ті, що за структурою та змістом відповідали спеціальним. Також проведено діагностику та порівняльну характеристику спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на прикладі двох груп та таким чином доведено, що саме такий підхід до організації тренувальних занять (із психологічним супроводом) є значно ефективнішим для фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації [92, 93, 94, 95].

Цим же науковцем розроблено програму спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону де



залучено спортсменів збірної команди України з панкратіону, віком 17–31 рік. Програма спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів передбачала: виконання тренувальних завдань, зокрема вправ із спеціальними міні-обтяженнями протягом двох хвилин та подальшими викиданнями суперника (прохід в ноги); виконання різноманітних кидків із спеціальними манекенами для боротьби; різноманітні удари ногами в різні рівні, тримаючись за сітку протягом хвилини; згинання й розгинання рук в упорі лежачи з оплесками в долоні (перед грудьми, за головою, за спиною) протягом 30 с; удари руками («бій з тінню») з подальшим виконанням больових прийомів в партері; швидкісну роботу з горизонтальними канатами протягом хвилини; вправи із двома спеціальними амортизаційними гумами (входи в ноги та удари); виконання спеціалізованих завдань зі зміною положень в партері з ударами (5 хвилин); ситуаційні техніко-тактичні завдання в партері з силовою роботою (3хв). За результатами цього дослідження виявлено вірогідні зміни показників спеціальної фізичної підготовленості та тактико-технічної підготовленості, зокрема 39,7% висококваліфікованих спортсменів віддають перевагу змішаному стилю ведення поєдинку (удари, кидки, боротьба в партері); 16,3% використовують стиль боротьби «Ударнік» (характерні виграні поєдинки ударною технікою); 16% здійснюють поєдинок за стилем «Кидки»; 28% спортсменів застосовують стиль «Партер». Це дало змогу оптимізувати спеціальну фізичну й техніко-тактичну підготовку спортсменів [92, 94].

На підставі проведених досліджень С. А. Литвинова встановлено певні кореляційні взаємозв'язки фізичної та техніко-тактичної підготовки, спортивної діяльності, фізичного розвитку та рівня морфофункціонального стану організму юних спортсменів у східних єдиноборствах на різних етапах багаторічної підготовки. Цікавими також є дані на етапі спортивного досконалості (віковий період 15–18 років) де підкреслена важливість та певна взаємообумовленість фізичної підготовки (100 м., 1000 м, човниковий біг 10x10м, окружність грудної клітки та кистьова динамометрія), показники рівня морфофункціонального

стану організму (індекс Руф'є, ЧСС, ЖЕЛ, МПК, артеріальний тиск), результати  $PWC_{170}$  та індексами ударів за 10 і 60 с, технічні-тактичні вміння (1 атестація і 2 дана), показники результативності спортивної діяльності (досягнення кваліфікаційних вимог КМС та/або МС) [81].

Певні механізми реалізації методів фізичного удосконалення, що реалізуються завдяки послідовному вирішенні завдань, обумовлених завдяки рівнем фізичної підготовленості тай-боксерів, та спрямованих на корекцію його існуючих складових і підвищення рівня досягнення завдань фізичної підготовки показано дослідником П.П. Охлопковим зі співавторами [102]. Таким чином, програма, що спрямована на методичні аспекти розвитку фізичних якостей, що входить до завдань фізичної підготовки, є ефективною за умови занять з урахуванням результатів інтегральної методики оцінювання фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів у тайському боксі

Щодо наукового обговорення питань технічної підготовки, варто наголосити на таких даних наукової та методичної літератури.

Науковцем Г.М. Арзютовим представлена цільова функція концепції системи навчання спортсменів-єдиноборців. Вона визначає кількість спроб повторень рухової дії при виборі ступеня набуття рухового досвіду («глибини» засвоєння). Відповідно, це виражається на певному рівні (знання, уміння, навички, «коронна техніка»). Залежно від кількості спроб повторень, ним встановлено чітку відповідність освоєння трьох груп параметрів руху (просторових, часових, швидко-силових) і параметрів координаційної антиципації [10].

Ним та ще рядом авторів зазначено, що для освоєння просторового параметра руху (на рівні знання) необхідно усього 250–300 спроб або 3–5 тренувальних занять. Для досягнення рівня уміння та освоєння просторових та часових параметрів руху необхідно близько 1000–1200 спроб або 25–30 тренувальних занять. Для рівня побудови навичку та освоєння просторових, часових і швидко-силового параметрів руху необхідно 5000–6000 спроб або 100–120 тренувальних занять. Найвищий рівень («коронна техніка»), що

передбачає освоєння трьох параметрів руху й антиципаційних параметрів координації вимагає від 120000 і більше повторень та не менше 10 років систематичних тренувань від початку занять [10, 17, 110].

Іншими авторами (Сафошин А.В. зі співавторами [133]) у ході педагогічного експерименту виявлено поліпшення результатів змагальних поєдинків самбістів, які були досягнуті за допомогою переважного використання в сутичках арсеналу атакуючих рухових дій, що формувалися на основі логічних компонентів з організації і реалізації коефіцієнту дій у сутичці. Вони обумовлювали маневри ведення поєдинку із застосуванням коронних прийомів (їхні ознаки: ефективність, добре розучені, видовищність рухових дій, індивідуальні для кожного борця, підібрані з урахуванням рівня фізичної і технічної підготовленості), які виконуються із оптимальними характеристиками.

Певні особливості техніко-тактичної підготовки в змішаних спортивних єдиноборствах визначив В. С. Мунтян [90]. Він зазначив, що в межах рукопашного поєдинку у спортсменів, які раніше займається боксом, найбільш уразливими є ділянки ніг, зокрема в разі застосування підсічок або ударів по ногах («low kick»). Удари ногами по корпусу або в голову після серії ударів руками можуть призвести до дезорієнтації суперника. Водночас, несподіваними для борців можуть бути удари руками та ногами в голову, тулуб або по ногах («low kick»), тобто застосування ударної техніки руками та/або ногами. Також спортсменам, які мали досвід занять з використанням контактного карате (наприклад Кіокушинкай), складніше реагувати на удари руками в голову, так як правилами цього виду спорту вони заборонені. Для спортсменів, які займаються іншим видом спортивного єдиноборства (тхеквондо) через специфіку та переважання (близько 80%) ударів ногами, найбільшим недоліком є відсутність достатнього досвіду протистояння ударній техніці руками в голову, руками і ногами в тулуб, а також техніці боротьби.

Таким чином, на підставі отриманих даних можна зробити припущення, що представники традиційних «одно стильових» видів спорту є більш

обумовлені в своїх техніко-тактичних діях та прив'язані до своїх динамічних стереотипів, тобто можуть мати негативний перенос рухових навичок на реальні контактні поєдинки.

У серії досліджень Д.А. Коньков [74, 75], за результатами аналізу змагальних поєдинків висококваліфікованих спортсменів у панкратіоні встановив, що в успішних поєдинках більшість спортсменів раціонально застосовують технічні дії, пов'язані з використанням прийомів боротьби (40%), ударів руками та головою (33,3%), ударів ногами (26,7%). Це свідчить про їх універсальну підготовленість.

У іншому дослідженні ґрунтовно розкрито суть проблеми тренувального процесу в панкратіоні та зроблено припущення, що здебільшого всі бійці змішаного стилю пов'язують зміст тренувальних занять із своїми базовими видами спорту (наприклад бокс кікбоксинг чи боротьба) та намагаються підлаштовувати набуті техніко-тактичні навички під умови змішаних одноборства [74]. Це, з однієї сторони, суперечить фундаментальним принципам спортивної підготовки, а з іншої, нівелюється специфікою окремих видів спорту [10, 114, 158, 179].

Багато цікавих фактів розкриває наукова праця С. В. Чередніченка стосовно порівняльного аналізу техніки рухових дій у панкратіоні. У ній автор розкриває специфіку рухових дій та техніку кидків, що побудована на моменті сили обертання тіла суперника за рахунок утворення пари сил, а рухи в ударній техніці – на обертальних рухах біоланцюгів тіла [140, 141].

Спільна наукова праця Чередніченко С.В. і Бріжатового О.В. також розкриває суть структурного аналізу техніки ударних дій при проведенні тренувань з єдиноборств у молодіжних об'єднаннях м. Суми. Актуальність даної роботи полягає у тому, що в м. Суми функціонують провідні спортивні школи панкратіону, де тренується найбільше спортсменів зі складу національної збірної України [22, 173].

Також можна використати наукові праці зарубіжних науковців, які займалися панкратіоном та іншими видами змішаних єдиноборств (бойове самбо, хортинг, рукопашний бій, тощо.)

Науковець Е.А.Гаранин [32, 33], пропонує виділити теоретичну частину навчання, яка повинна включати в себе вивчення стилів ведення спортивного поєдинку на основі аналізу змагальної діяльності. Вони дадуть змогу виявити переваги і недоліки індивідуально-типологічної манери ведення бою.

На думку автора, методи технічної підготовки, що містяться у складі програмних комплексів дають змогу будувати сім мікроциклів (розвиваючий фізичний, розвиваючий технічний, тренувальний, контрольний, підготовчий, змагальний та відновний). Вони повинні містити різні обсяги спеціальної фізичної, технічної, тактико-технічної, техніко-тактичної та інтегральної підготовки відповідно.

При вивченні проблематики підготовки в панкратіоні Ю.А. Юхно і В.Ю. Зарудний [186] відштовхувались від змагальної діяльності спортсменів вищої спортивної майстерності, адже саме спортсмени найвищого рівня можуть бути прикладом для більш молодих і недосвідчених спортсменів, які лише починають свої перші кроки в панкратіоні. Даними авторами було запропоновано нову раціональну тренувальну програму з удосконалення найбільш ефективних технічних дій в панкратіоні, яка використовується і сьогодні багатьма тренерами не тільки у панкратіоні, а й у інших видах змішаних єдиноборств [186].

Інші автори ставлять під сумнів той факт, що боєць змішаних єдиноборств може володіти усіма техніками боротьби і ударними техніками, адже у змішаних єдиноборствах присутня надзвичайно велика кількість технік з різних видів єдиноборств. Тобто ключову роль тут відіграє те, як спортсмен може поєднувати різні дисципліни і переходити від ударної техніки до боротьби [83].

Як доповнення Е.А. Бавыкин [13] вважає, що для успішного вирішення техніко-тактичних завдань необхідно проявляти високий рівень фізичних

якостей, що характерні як для борців, так і для боксерів. Це зумовлено тим, що для змішаних єдиноборств є характерним чергування статичних і динамічних дій, які здійснюють спортсмени у боротьбі у стійці та в партері. Силова боротьба в стійці та захват, скокування, боротьба в партері вимагають від спортсмена розвитку статичної сили.

Відповідно до правил змагань, змагальна діяльність у змішаних єдиноборствах може тривати від 3 до 10 хв. Тому для досягнення високих результатів потрібно ставити високі вимоги до рівня розвитку статичних навантажень та спеціальної витривалості [85, 155, 192, 203, 206].

Певна кількість авторів також займалася питаннями вивчення морфофункціональних особливостей спортсменів. На підставі їх досліджень було розроблено і запропоновано модель навчання техніці юнаків, з огляду на їх індивідуальні особливості, а саме асиметрію діяльності структур головного мозку. У педагогічному експерименті була врахована різницю співвідношення методичних прийомів навчання і використання спеціальних вправ, виконаних в ту чи іншу сторону, відповідно до особливості та типу нервової системи [197, 212, 224]

На думку Д.У. Пардаева, спортивна техніка панкратіоніста є його зброєю, яку він використовує згідно засад тактики і техніки і, чим вони досконаліші, тим вища його спортивна майстерність [107].

Узагальнення певної наукової та методичної інформації дає підстави виділити шість факторів, котрі є найважливішими у підготовці борця, а саме: техніко-тактична підготовленість, спеціальна фізична підготовленість, загальна фізична підготовленість, функціональний стан систем енергозабезпечення м'язової діяльності, змагальна діяльність [21, 29, 44, 56, 60].

Разом із тим, О.С. Скірта у своїх дослідженнях (на основі кікбоксингу), зазначає, що найефективнішими діями є удари ногами, колінами, контратаки назустріч у відповідь. Варто зазначити, що в панкратіоні, на відмінну від кікбоксингу і тайського боксу, заборонені удари колінами в голову. Проте

ефективність зустрічних атак була доведена багатьма науковцями, що спеціалізуються у різних видах спорту [137, 138, 139].

За іншими науковими даними (на основі дослідження кікбоксингу), М.О. Яремко стверджує, що удари руками є сильнішими від ударів ногами. Було проведено педагогічний експеримент за участі двох контрольних груп, в результаті якого було виявлено, що у кікбоксерів удари ногами є слабші ніж удари однойменними руками, хоча під час виконання ударів ногами задіюються більш потужні м'язові групи. Цей факт автор пояснює тим, що менші показники сили ударів ногами спричинені низькою швидкістю руху ударної кінцівки, що, у свою чергу, зумовлено недостатньою міжм'язовою координацією [189, 190].

Слід зазначити, що за даними Д.Н. Мордвинцева [89] найменший коефіцієнт варіації загальної кількості нанесених ударів висококваліфікованими спортсменами в панкратіоні впродовж бою становить 47%, загальна кількість нанесених ударів руками впродовж усього бою становить 49%, а середня кількість ударів руками за раунд бою – 51%. При цьому коефіцієнти варіації є досить високими. Це може свідчити про неоднорідність групи за цим показником. Ці показники більшою мірою характеризують індивідуальну манеру ведення змагальної діяльності спортсмена та вибір ним тих техніко-тактичних дій, які приведуть до перемоги. Тобто присутній наголос на специфіці їх різновиду, кількісних та якісних показниках [76, 98, 119].

Отже, на ці показники можна орієнтуватися при підготовці до поєдинків, здобуваючи вміннями та вивчаючи можливості ведення бою з різною ударною щільністю. Вони можуть використовуватися при плануванні тактичних і інших особливостей роботи та при безпосередній підготовці до поєдинків.

Таким чином, ми отримали підтвердження того, що головна роль у досягненні перемоги на сучасному етапі розвитку панкратіону та більшості інших видів змішаних спортивних єдиноборств відводиться атакуючим техніко-тактичним діям. Незважаючи на те, що спортсмени проводять багато часу в

стійці під час поєдинку, більшість результативних техніко-тактичних дій відбувається в партері. На даний момент немає конкретних наукових даних, котрі стосуються панкратіону, проте кількість дострокових перемог больовими або задушливими прийомами в партері дозволяє зробити припущення, що робота в партері відіграє ключову роль [118, 119, 135, 228, 232].

Щодо особливостей тактичної підготовки в панкратіоні, цікаво дослідження було проведено В. Дзорданидисом і В.В. Кузьминим [52]. Їхнє дослідження стосувалось аналізу змагальної діяльності панкратіоністів. Було взято 75 спортсменів різного стилю ведення бою (борцівського, ударного і комбінованого) і виконано співставлення техніко-тактичних дій протягом поєдинку. Спочатку було виявлено в процентному співвідношенні, якими техніко-тактичними діями в тій чи іншій мірі користуються спортсмени різного стилю ведення бою. Основне значення даної роботи полягало у виявленні найефективнішого стилю ведення бою (комбінований). Саме спортсмени даної підгрупи здобули найбільше призових місць [52]. Аналіз отриманих даних дає підстави стверджувати, що в структурі техніко-тактичних дій у змагальній діяльності, приблизно однаковий внесок панкратіоністів комбінаційного стилю мають різні дії (удари руками – 38,4%, удари ногами – 31,3%, кидки і звалювання – 30,3 %). Серед панкратіоністів ударного стилю ведення поєдинку найбільш яскраво виражене використання ударів руками у змагальній діяльності – 47,9%, далі йдуть удари ногами – 36,4% та найменший внесок мають кидки і звалювання – 15,7%. Для панкратіоністів, які надають перевагу борцівській манері ведення бою обсяг технічних дій характеризується наступними показниками: удари руками – 13,6%, удари ногами – 11,4%, кидки і звалювання складають – 75,0% [52].

В іншій науковій статті дослідниками [12, 56, 164] було розкрито суть специфіки бойового самбо. Сумарна кількість техніко-тактичних дій з елементами боротьби становила 13,9%. У порівнянні з панкратіоном, кількість техніко-тактичних дій з елементами боротьби є дещо нижчою. Це, звичайно,



пов'язано із специфікою двох видів спорту та тим, що в бойовому самбо існує жорстке обмеження у часі здійснення технічних дій у партері [145, 146].

Добре представлена й наукова тематика психологічної підготовки в змішаних спортивних єдиноборствах, зокрема панкратіоні. У одному з досліджень встановлено, що наявна конкуренція та часто сприймається з точки зору успіху та невдачі. Зрозуміло, що успіх зазвичай сприймається як позитивний наслідок, а поразка – як негативний. Розуміння індивідуального досвіду та наслідків постійної участі у змагальних ситуаціях дають змогу визначити чи підходить даний вид спорту людині, чи вона уникає подальшої конкуренції. Таким чином, накопичений досвід можна вважати наслідком участі у змагальному процесі та саме він визначає індивідуальну різницю у рівні конкурентної тривожності спортсменів [224, 225, 227].

Варто виділити роботи науковця І. Ю. Наконечного, який також займався вивченням психологічних аспектів та стану спортсменів під час занять панкратіоном. Автор вважає, що досягнення високого рівня результативності спортсмена у панкратіоні неможливе без саморегуляції, внутрішньої самодисципліни, врівноваженості, стриманості. Кожен спортсмен є особистістю зі своєрідним характером та темпераментом і потребує індивідуального підходу зі сторони тренера. Головним чинником результативності підготовки спортсмена до змагань, на думку цього фахівця, є знаходження взаємозв'язку фізичної та психологічної підготовки, створення правильного педагогічного підходу і системи різних психологічних тренінгів [93, 95, 218].

Також, виходячи зі специфіки панкратіону, автор стверджує про необхідність створення програми розвитку саморегуляції підлітків, яка повинна будуватись на принципах свідомості та активності, емоційності тренувальних занять, об'єктивізації поведінки, прогресивності і оптимальної складності завдань, систематичності, доступності й індивідуалізації, усвідомлення проблем, щирості, відкритості та довірливого спілкування [93, 95, 218].

Серед інших наукових праць виділимо наукове дослідження з експериментальним виявленням тенденцій щодо рівня розвитку структурних

компонентів акту саморегуляції при заняттях панкратіоном. В даному дослідженні науковець стверджує, що одним з найважливіших чинників успіху в спорті є мотивація. Ним було проведено експериментальне порівняння підлітків 12-13 і 14-15 р., під час якого виявлено факт низького володіння рівнем саморегуляції підлітків 12–13 та 14–15 років на заняттях з панкратіону. Завдяки цьому, підлітки постійно прагнуть покращити свої спортивні результати, навчання в школі та відносини з однолітками [92, 93, 199, 205].

Дослідження питання психологічної підготовки спортсменів у панкратіоні також займався М. Ю. Долженко. Автор стверджує, що психологічна підготовка займає дуже важливу роль у підготовці спортсмена. Саме психологічна підготовка до змагальної діяльності мусить бути проведена тренерами. Часто молоді спортсмени стикаються з проблемами страху та передстартовою апатією на змаганнях і це не дає їм можливості показати хороший результат, незважаючи на хороші технічні можливості. Автор наголошує, що тренер повинен будувати правильні відносини та командний дух у спортивному клубі [54].

Таким чином аналізування даних наукової та методичної літератури вказує лише на часткове висвітлення питань наукового обґрунтування системи підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

### **Висновки до розділу.**

1. Змішані одноборства, втілені у панкратіоні, сформувалися у період розквіту античної Греції. Проте згодом із різних причин відбувся занепад цього виду єдиноборств та спорту загалом. Упродовж еволюції суспільства завжди виникали суперечки щодо найбільш оптимальної техніки ведення поєдинку. Це зумовило виникнення значної кількості видів спорту в період сучасності: бокс, боротьба, дзюдо, карате, «бої без правил» тощо. Лише після другої світової війни змішані одноборства вийшли на новий рівень свого розвитку та популярності. На даний момент є достатньо видів змішаних одноборств і кожен з них має свою підтримку серед різних верств населення.

2. У всіх видах змішаних одноборств наявна ударна та борцівська техніки, і робота в партері, але виходячи із особливостей правил того чи іншого виду спорту, в одних видах переважає ударна техніка, інших – борцівська. Представлені також змішані види одноборств із відсутньою перевагою того чи іншого стилю ведення бою. Серед популярних в Україні видів змішаних одноборств перевага надається панкратіону, бойовому самбо та хортингу, що передбачають використання комплексу техніко-тактичних дій, пов'язаних із боротьбою. У рукопашному бою переважає ударна техніка, а у фрі-файті, змішаних єдиноборствах ММА та рукопаш гопаку суттєва перевага одного з напрямів (боротьба чи ударна техніка) відсутня.

3. У споріднених видах змішаних одноборств, де регламентація змагальної діяльності майже не відрізняється, основною відмінністю може бути різний час і формат поєдинку. Наявні відмінності між різними видами змішаних одноборств, тренувальний процес і, особливо підготовка до змагань, повинні бути відмінними, враховуючи особливості структури та змісту регламентації змагальної діяльності.

4. Зміст інформаційних джерел дав змогу виявити протиріччя між темпами розвитку виду спорту, змінами правил та станом науково-методичного обґрунтування структури і змісту підготовки спортсменів, зокрема на етапі спеціалізованої базової підготовки, що формує актуальне науково-практичне завдання галузі фізичної культури та спорту. Його вирішення міститься у необхідності визначення показників змагальної діяльності спортсменів різних кваліфікаційних груп у змішаних спортивних єдиноборствах, встановленні показників фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні, обґрунтуванні структури та змісту програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізовано базової підготовки в панкратіоні із урахуванням актуальної структури та змісту змагальної діяльності та з'ясування її ефективності.

Результати за розділом представлені в наукових працях [144, 147].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

У процесі виконання дисертаційного дослідження для якісного виконання поставлених завдань та досягнення мети загалом, ми використали такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури та мережі Internet;
2. Аналіз документальних матеріалів;
3. Соціологічні (опитування, анкетування);
4. Педагогічне спостереження;
4. Педагогічне тестування;
5. Педагогічний експеримент;
6. Методи математичної статистики.

**Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, мережі Internet.** На основі аналізування змістового наповнення наукової та спеціальної літератури за обраним напрямом, нами вивчено підтверджено доцільність та актуальність вирішення даного науково-практичного завдання в окремому науковому дисертаційному дослідженні, яке стосується удосконалення структури та змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Конкретизовано основні теоретичні та методичні компоненти актуальності дисертаційної роботи, з'ясовано важливі аспекти зазначеного науково-практичного завдання, визначено мету й завдання дослідження, конкретизовано об'єкт та предмет, проведено попередній підбір основних методів та методик отримання емпіричних даних, що у подальшому було використано на різних етапах написання роботи. За допомогою використання цього методу дослідження проведено співставлення наявних в науковій та методичній літературі даних з результатами власних досліджень та

запропоновано перспективи подальших наукових розвідок у зазначеному напрямі.

Основні напрями вивчення наукової інформації стосувалися сучасного стану проблеми підготовки спортсменів у змішаних єдиноборствах, різноманітності та уніфікованості науково-методичного забезпечення системи підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах, об'єктивних та суб'єктивних критеріїв ефективності та результативності змагальної діяльності у змішаних єдиноборствах (панкратіоні), питання методичного забезпечення підготовки спортсменів різної кваліфікації в панкратіоні. За допомогою використання зазначеного методу загалом визначено недостатній рівень дослідження проблематики побудови річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні та з'ясовано необхідні кроки для вирішення цієї проблеми.

Детально вивчалися дослідження, присвячені проблемі добору ефективних засобів та методів підготовки спортсменів-єдиноборців, засобів контролю основних видів підготовленості, структури і змісту річної підготовки спортсменів на базових етапах багаторічного удосконалення, пошуку ефективних засобів та методів підготовки відповідно до різних аспектів навчально-тренувального процесу тощо.

Основні аспекти аналізу досліджуваного наукового напрямку, а саме узагальнення окремих компонентів наукового напрямку, об'єктивні дані та авторська наукова позиція, обговорення наявної теоретичної інформації та емпіричних даних за напрямом дисертаційної роботи представлені у першому розділі.

На підставі використання цього методу виявлено протиріччя у темпах розвитку виду спорту, змінах правил, та стані науково-методичного обґрунтування структури і змісту підготовки спортсменів, зокрема на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні, що й сформувало актуальне науково-практичне завдання.

Загалом у процесі написання дисертаційної роботи нами проаналізовано та узагальнено дані 232 джерел інформації, 191 із них вітчизняних та 41 – досліджень на латиниці.

**Аналізування документальних матеріалів** є традиційним методом отримання об'єктивної наукової інформації, що застосовується для досліджень у галузі фізичної культури та спорту. Основною метою цього методу є з'ясування стандартизованих підходів до нормування структури та змісту наявних документів та характерних для досліджуваного явища, вимог. На основі аналізу документальних матеріалів нами проведено вивчення програмно-нормативних вимог та документації з планування та організації навчально-тренувального процесу спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення в панкратіоні. Цей метод також дав змогу виявити та засвідчити об'єктивну інформацію про систему підготовки у змішаних спортивних єдиноборствах.

Список проаналізованих документальних матеріалів включає:

- програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з панкратіону [106]. За типологічними особливостями документ: друкований (спосіб фіксування інформації), суспільний (тип авторства), офіційний (за статусом), природний (за способом отримання), первинний (за ступенем близькості до емпіричного матеріалу). Аналіз навчальної програми з панкратіону для ДЮСШ проводився з метою вивчення нормативних показників фізичної підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки; співвідношення навчально-тренувального навантаження загального, спеціального фізичного та техніко-тактичного спрямування на етапі спеціалізованої базової підготовки, вивчення основних рекомендацій щодо змісту засобів, що використовуються у підготовці кваліфікованих спортсменів тощо. Вивчення цього документу дало змогу визначити основу засобів техніко-тактичної підготовки для їх подальшого застосування у авторській програмі у межах побудови річного циклу підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні;

- програми підготовки у спортивних секція з застосуванням спортивних єдиноборств, що реалізовані в загальноосвітніх навчальних закладах. Допомогли з'ясувати основні особливості засобів навчально-вихованого процесу різної спрямованості (боротьба, військово багатоборство, бокс, кікбоксинг тощо) [15, 37, 65, 71, 115, 217, 219]. За типологічними особливостями ці документи є друкованими (спосіб фіксування інформації), суспільними (тип авторства), офіційними (за статусом), природними (за способом отримання), первинними (за ступенем близькості до емпіричного матеріалу);

- програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з різних спортивних єдиноборств (боксу, тайського боксу, хортингу, тхеквандо та інших видів спорту) [62, 91]. Дані джерела дали змогу здійснити підбір засобів техніко-тактичної підготовки для їх подальшого застосування в авторській програмі для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, що передбачає застосування вправ з вагою власного тіла, партнером, умовним суперником, вправ змагального та ігрового характеру, а також вправ, що спрямовані на ударну чи борцівську техніку тощо. За типологічними особливостями це друковані (спосіб фіксування інформації), суспільні (тип авторства), офіційні (за статусом), природні (за способом отримання), первинні (за ступенем близькості до емпіричного матеріалу) документи;

- плани підготовки кваліфікованих спортсменів з панкратіону у річному макроциклі, які були залучені до навчально-тренувального процесу у спортивних клубах «Греплінг» та «Бастіон» м. Львова. Було проаналізовано наявні показники інтенсивності та обсягу навантажень у планах навчально-тренувальних занять у різних структурах підготовки, а саме мікро-, мезо- та макроциклах впродовж річного циклу підготовки. Це дало змогу вивчити зміст та частково відобразити характер реалізації підготовки спортсменів відповідно до різних аспектів тренувальної діяльності, здійснити якісну диференціацію тренувального процесу спортсменів з урахуванням отриманих показників на етапі спеціалізованої базової підготовки для контрольної та експериментальної

груп. Цей вид документів належав: за способом фіксування інформації до рукописних, за типом авторства – особистих, за статусом – неофіційних, за способом отримання – природних, за ступенем близькості до емпіричного матеріалу – первинних.

**Соціологічні методи дослідження.** Ця група методів була представлена опитуванням (за допомогою анкетування) з метою отримання інформації окремих складових та загальної побудови системи підготовки кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні, відповідно до проблематики дослідження.

Для цього було розроблено певний блок питань, зміст яких стосувався ставлення, розуміння та бачення респондентами окремих напрямів удосконалення системи підготовки та загальних пропозицій її організації для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. При укладанні запитань цього опитувальника було враховано базові методичні вимоги.

Респондентам було запропоновано 18 запитань. Основне спрямування анкети передбачало з'ясування оптимальних параметрів тренувальної та змагальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. Паспортна частина анкети містила стандартні питання щодо зазначення прізвища та ім'я респондента, віку, стажу тренерської діяльності та представництва спортивного клубу (міста), який він представляє.

До опитування було залучено 16 респондентів. До їх переліку входили тренери з панкратіону. Середній вік становив  $31,31 \pm 4,76$  років та стаж тренувальної діяльності в панкратіоні  $7,63 \pm 3,95$  років. Зміст опитування полягав у визначенні бачення тренерів-практиків щодо побудови навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Метою опитування також було доповнити дані аналізу наукової та методичної літератури. Опитування проводилося на змаганнях Чемпіонату України (м. Бровари) на тих самих змагальних стартах, де здійснювався підбір відеоматеріалів для педагогічного спостереження за показниками змагальної



діяльності кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

За основними типологічними ознаками анкетування належало до таких [77, 171]:

- за повнотою охоплення – вибіркоче, адже до опитування вдалося залучити не усю генеральну сукупність тренерів, які працюють із зазначеним контингентом (спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки), а лише тих, як безпосередньо беруть участь у змаганнях у складі делегацій команд. Проте саме ці тренери, на наш погляд, є найбільш проінформовані про актуальні проблеми та питання підготовки зазначеного ряду спортсменів, адже стикаються з ними як в умовах навчально-тренувального процесу, так і безпосередньо під час змагань;

- за способом спілкування дослідника з респондентами: особисте, адже передбачало безпосередній наш контакт з респондентом під час проведення змагань та під час навчально-тренувального процесу (для тренерів, які представляли львівську та тернопільську області);

- за кількістю респондентів – групове, адже було виконане за можливості залучення до опитування одночасно кількох респондентів враховуючи розклад, програму змагань та навчально-тренувальний графік (для тренерів, які представляли львівську та тернопільську області);

- за способом передачі анкет – роздатковим, адже бланки опитування надавались респондентам особисто, а також було проведено додаткове інформування стосовно запитань, якщо виникала потреба;

- за ознакою відкритості респондентів – відкрите (більшість фахівців зазначали свої дані, проте тренери обирали зазначати свої персональні дані чи ні.

**Педагогічне спостереження.** Використання цього методу дало можливість отримати об'єктивну інформацію щодо показників змагальної діяльності на спортсменів двох кваліфікаційних рівнях у панкратіоні.

Спостереження було проведене за участі дорослих спортсменів та спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Одним з основних об'єктів у педагогічному спостереженні було обрано змагальну діяльність дорослих спортсменів у панкратіоні. Отримані дані в подальшому нами приймалися як еталонні для спортсменів, що перебували на етапі спеціалізованої базової підготовки. З метою отримання інформативних показників було проведено співставлення та порівняння структури та змісту виконаних техніко-тактичних дій спортсменами цих двох груп. Вибір такого підходу зумовлений наявністю прямої залежності між арсеналом техніко-тактичних дій та показниками підготовленості спортсменів.

У зв'язку із складнощами організації змагань з панкратіону для аналізу ми обрали варіант попереднього запису та відбору відеоматеріалів змагань з мережі інтернет, що перебували у вільному доступі.

Загалом це дало змогу виявити кількісні та якісні показники техніко-тактичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації в панкратіоні, які застосовувались у змагальній діяльності. У подальшому це було використано для обґрунтування провідних засобів та методів підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У межах виконання дослідження нами було проаналізовано 25 поєдинків кваліфікованих дорослих спортсменів із панкратіону. Також було здійснено аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності Чемпіонату світу, котрий проходив з 29.09.2016 р. по 02.10.2016 р. м. Тбілісі, Грузія.

Аналіз показників змагальної діяльності (25 поєдинків) було проведено на основі ряду змагань, а також було проаналізовано результати спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, представлені на Чемпіонатах та кубках України впродовж вересня–грудня 2016 року.

Це дало підставу аналізувати змагальну діяльність за наступним показниками: структура дострокового завершення сутичок дорослих спортсменів; співвідношення ударів руками, ногами, техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою та техніко-тактичних дій різного характеру; динаміка

дострокового завершення сутичок дорослими спортсменами у панкратіоні; динаміка абсолютної кількості ударів руками, ногами, техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою та техніко-тактичних дій різного характеру; порівняння динаміки абсолютної кількості різновидів техніко-тактичних дій; співвідношення абсолютної кількості різновидів техніко-тактичних дій; динаміка відносної загальної кількості ударів руками, ногами, техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою та різновидів техніко-тактичних дій упродовж змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні.

Також педагогічне спостереження як метод вивчення особливостей змагальної діяльності було залучено для обґрунтування ефективності запропонованої програми підготовки кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні на основі авторського підходу до формування її структури та змісту. У процесі дослідження було здійснено відеозапис тренувальних поєдинків, для аналізу ефективних техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів.

За класифікаційними ознаками, проведене педагогічне спостереження за змагальною діяльністю дорослих спортсменів та спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні, належали до тематичних, оскільки спостереження велися за окремими складовими досліджуваного явища, а саме показниками техніко-тактичних дій спортсменів різних кваліфікаційних груп у панкратіоні; невиключені за стилем – спостереження за техніко-тактичними діями проводило на основі відеоматеріалів; основні за програмою проведення, адже мали заздалегідь визначені об'єкт та розроблену програму із визначеною технікою фіксації та спеціально підготовлені протоколи; відкриті за поінформованістю – під час усіх проведених спостережень, інформація щодо мети проведення спостереження була доступною та відкритою; безперервні за часом – передбачали тривалість в межах певного педагогічного явища, а саме змагань.

**Педагогічне тестування.** Як метод дослідження використано для отримання об'єктивної інформації про рівень фізичної та технічної

підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Зазначені показники є основними інформативними критеріями для визначення міри впливу запропонованого авторського підходу щодо побудови структури та змісту річної підготовки. Адже на цьому етапі показники змагальної діяльності здебільшого не можуть давати чітку інформацію про якісні та кількісні зміни підготовленості спортсменів, а виступають лише інтегральними показниками готовності спортсменів до вирішення конфліктних ситуацій, що виникають під час поєдинку.

У процесі нашого дослідження було застосовано розширену батарею тестів, з урахуванням складності структури і змісту змагальної діяльності, а, отже, й підвищених вимог до підготовленості спортсменів. Педагогічне тестування застосовано для визначення двох груп показників – фізичної та технічної підготовленості.

Для контролю фізичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки запропоновано як стандартні тести для спортивних єдиноборств, так і контрольні вправи запропоновані фахівцями з панкратіону [17, 25, 51, 106, 217]:

- кистьова динамометрія (кгс) використовувалася для визначення максимальної сили м'язів кисті. Методика передбачала використання стандартного кистьового динамометра. Спортсмени виконували вправу двічі по черзі двома руками. За кращими результатами визначалася провідна рука, а кращі результати, продемонстровані двома руками, заносилися до протоколу. Під час виконання рука була випрямлена в ліктьовому суглобі і відведена під кутом  $90^\circ$  у сторону. Результат визначався з точністю до 1 кг. Повторне виконання вправи відбувалося за рішенням спортсменів;

- станова динамометрія (кгс) використана для визначення максимальної сили м'язів розгиначів спини. Використано стандартний становий динамометр. Для виконання надавалося дві спроби та відводили одну хвилину на проведення однієї спроби для спортсмена. Кращий результат (з двох спроб) з точністю до 1 кг заносився до протоколу. Вправа повторно виконувалася після відпочинку;

- стрибок у довжину з місця (см) використано для визначення вибухової сили м'язів ніг. Спортсмен ставав стопами до лінії із розміткою, після виконання замаху назад із виносом рук уперед, відштовхувався ногами вперед, намагаючись пролетіти якомога далі. Кращий (з двох спроб) результат фіксували у протоколі тестування;

- кидок набивного м'яча на дальність з положення сид (2 кг), см, використано для визначення вибухової сили верхніх кінцівок. Вправа виконувалася обома руками з-за голови, вихідне положення сидячи на підлозі, ноги нарізно. Результат визначався у сантиметрах (за допомогою рулетки), від місця розташування спортсмена (стопа) до місця приземлення набивного м'яча. Спортсменам було запропоновано виконати дві спроби, з яких краща фіксувалася у протоколі педагогічного тестування;

- біг 1000 м (с) використано для визначення швидкісної витривалості спортсменів. Тестування проводилося на стадіоні з розміткою для бігу. Для фіксації результату використано електронний секундомір (точність вимірювання 0,1). За командою «на старт» спортсмени ставали за стартову лінію. За сигналом, із положення високого старту, вони якнайшвидше долали задану дистанцію. Вимірювання проводилося за однією спробою. Сигналом для старту була команда «Руш» з одночасним початком хронометражу. У забігу брали участь чотири-шість учасників, але час для кожного фіксувався окремо;

- біг 20 м – визначення швидкісних здібностей, відбувалося згідно алгоритму проведення тестування бігу на 1000 м, проте надавалося дві спроби. Результат кращої заносився до протоколу тестування;

- згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 1 хвилину (кількість разів) застосовано для визначення спеціальної силової витривалості м'язів рук. У вправі «згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 60 с» час задавався за допомогою електронного хронометра, озвучувалися відрізки по 15 секунд (та останні 10 і 5 секунд). Спортсмен займав положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворювали пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Руш», з дотриманням певного

ритму з повною амплітудою вправи, спортсмен розпочинав виконання. За результат тестування бралася кількість безпомилкових згинань і розгинань рук у одній спробі;

- підйом тулуба в положення сидячи за 30 с (кількість разів) проводився для визначення спеціальної (швидкісно-силової) витривалості м'язів тулуба. Спортсмен лягав спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, пальці рук з'єднані за головою. ступні учасника утримував партнер. Після команди «Руш» необхідно було переходити в положення сидячи і торкатися ліктями колін, потім повернутися у вихідне положення. Вправа виконувалася впродовж 30 секунд з максимальною частотою. Результатом тестування була кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи протягом 30 секунд в одній спробі;

- вис на зігнутих руках (с) використано для визначення силової витривалості м'язів рук. Для виконання тестування спортсмен брався за перекладину зігнутими руками, підборіддя над перекладиною. За сигналом його готовності розпочинався відлік часу. Результатом тестування був час протягом якого спортсмен зберігав положення вису на зігнутих руках не торкаючись підборіддям перекладини. Тест виконувався один раз, його результат заносився до протоколу;

- підтягування на перекладині за 30 с (кількість разів) використано для визначення спеціальної (швидкісно-силової) витривалості. Необхідно було виконати зазначені рухові дії максимальну кількість разів за визначений час. Проводилася реєстрація кількості завершених та безпомилкових циклів підтягування та повернення у вихідне положення. Надавалася одна спроба, результат якої заносився до протоколу;

- човниковий біг 4 x 9 м (с) використано для визначення спритності. Спортсмен займав положення високого старту перед стартовою лінією. За командою «Руш» пробігав 9 метрів до іншої лінії, брав один із двох дерев'яних кубиків, повертався бігом назад і клав його за стартову лінію. Потім біг за наступним, повертався і також клав у стартове коло. Результатом тестування

був час від старту до моменту, коли учасник перетинав стартову лінію втретє. Результат учасника визначався за кращою з двох спроб. Для проведення тестування використано секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, площина з розміткою, два дерев'яні кубики (5х5 сантиметрів).

- нахил тулуба сидячи (см) використано для визначення рухливості хребетного стовпа та кульшових суглобів. Спортсмен сів на рівну поверхню, відстань між п'ятами становили 20–30 сантиметрів. За командою «Руш» учасник плавно нахилився вперед, не згинаючи ніг у колінних суглобах, та намагався дотягнутись руками якомога далі. Таке положення необхідно було утримати протягом двох секунд (фіксуючи пальці на розмітці). Виконання проводилося тричі із визначенням та занесенням до протоколу кращого результату;

- викрут лінійки за спину (см) використано для визначення рухливості у плечових суглобів. Спортсменам було запропоновано зафіксувати (затисненням кистей) певну відстань на палиці та виконати перевід двох рук через положення руки вгору до положення руки за спину та назад у вихідне положення. Ліктьові суглоби не згиналися, а кисті були затиснуті на палиці на певній відстані одна від одної. Надавалося кілька (згідно потреби спортсмена) спроб, з яких у протоколі фіксувалася найкраща. Точність вимірювання становила 1 см.

- лазіння по канату 5 м без допомоги ніг (с) використано для визначення спеціальної швидкісно-силової витривалості. Спортсмен знаходився біля канату і за командою «Руш», за допомогою перехоплення рук, вилазив по канату, торкався верхньої точки (5 м) та опускався по ньому таким самим способом. Результат фіксувався від моменту старту до приземлення (зістрибувати з канату було заборонено). Зараховувалася краща з двох спроб;

- Тест Бурпі (кількість разів) проводився для визначення спеціальної (швидкісно-силової) витривалості спортсменів у єдиноборствах. Він дає змогу встановити рівень розвитку спеціальних здібностей та диференціації швидкісно-силових параметрів рухів. Вправа виконувалася з вихідного положення основної стійки. Спортсмен максимально швидко виконував

послідовно упор присівши – упор лежачи – упор присівши – вихідне положення. За результат приймалася кількість виконаних повних циклів вправи протягом однієї хвилини. Вправа виконувалася один раз. Час задавався за допомогою електронного хронометра, озвучувалися відрізки по 15 секунд (та останні 10 і 5 секунд);

- Присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв. (кількість разів) використано для визначення спеціальної витривалості м'язів верхніх та нижніх кінцівок. Спортсмен приймає вихідне положення стійки, в руках диск (20 кг). За командою «Руш» виконує присідання з максимальною для себе швидкістю упродовж однієї хвилини. Результатом була кількість повних присідань протягом 60 с. Надавалася одна спроба, результат якої заносився до протоколу тестування [92, 94];

- Оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв. (кількість разів) використано для визначення спеціальної витривалості м'язів рук та тулуба. Спортсмен приймає вихідне положення стійки, в руках диск (20 кг). За командою «Руш» виконує оберти з максимальною для себе швидкістю упродовж однієї хвилини. Напрямок руху під час виконання вправи можна було змінювати лише після завершення повного оберту в ту чи іншу сторону. Результатом була кількість повних обертів протягом 60 с. Надавалася одна спроба, результат якої заносився до протоколу тестування [92, 94];

- Імітація проходів у ноги з вириванням напарника за 60 с (з амортизаційною гумою, кількість разів) для визначення спеціальної витривалості спортсменів [92, 94]. За командою «Руш» виконує імітацію проходів у ноги з вириванням напарника при зафіксованій амортизаційній гумі з максимальною швидкістю упродовж однієї хвилини. Результатом була кількість виконаних проходів у ноги з вириванням напарника. Надавалася одна спроба, результат якої заносився до протоколу тестування;

- Тяга амортизаційної гуми за 60 с (кількість разів) [92, 94] використано для визначення швидкісно-силової витривалості м'язів тулуба. Спортсмен стає на певній відстані від зафіксованої амортизаційної гуми так, щоб отримати



індивідуально оптимальний натяг. За командою «Руш» виконує скручування тулуба (почергово в право та вліво) з максимальною для себе швидкістю упродовж однієї хвилини. Поворот тулуба зараховувалося якщо відхилення рук становило 90 від вихідного положення (в одну і в іншу сторони). Результатом була кількість зроблених скручувань в обидві сторони протягом 60 с. Надавалася одна спроба, результат якої заносився до протоколу тестування.

Серед психофізіологічних показників реєструвалися лише окремі, які найбільшою мірою відображають специфіку змагальної та тренувальної діяльності спортсменів спортивних єдиноборств, зокрема панкратіоні [39, 114, 121, 181, 202]:

- Реакція вибору використовувалася як методика визначення часу реакції на сигнали з умовою аналізу їх кольору та вибору. Алгоритм виконання тесту передбачав реакцію спортсменів на появу, час від часу на пульті, світлових сигналів різного кольору. У відповідь на основний сигнал необхідно було одразу натиснути на ліву (червону) кнопку, на другорядний (зелений) сигнал – на праву. Інтервал між сигналами становив від 0,5 до 2,5 секунд, послідовність сигналів різного кольору була випадковою. Рекомендоване число пред'явлення сигналу – 30 разів на одну спробу виконання тесту;

- Реакція розрізнення є різновидом складної сенсомоторної реакції та передбачала з'ясування її на один певний стимул із декількох різноманітних стимулів. Процес сенсорної обробки інформації відбувається як за принципом наявності чи відсутності сигналу, так і за розрізненням сигналів, вибору сигналу певного кольору та відповідь на неї. Спортсменам послідовно подавалися різнокольорові світлові сигнали. У відповідь на пред'явлення кожного з світлових сигналів він повинен був натиснути на відповідну кнопку уникаючи помилок. Діапазон значень інтервалів сигналів становить від 0.5 до 2.5 с із випадковою послідовністю. Перші сигнали були апробаційні, а загальне число сигналів в одному обстеженні становило – 30. Основним кольором на який відбувалася реакція був червоний;

- Реакція на рухомий об'єкт спрямована на вимірювання ступеня збалансованості збудження та гальмування. На екрані монітора була окружність, та дві позначки. Вони міняли положення одна щодо іншої. Від першої за годинниковою стрілкою відбувалася заливка окружності. Необхідно було натиснути на кнопку в той момент, коли заливка досягала другої позначки. Значення мала своєчасність відповіді на сигнал. Число передавання рухомого об'єкту, окрім апробаційних спроб, – 50. Опрацювання результатів проводилося за допомогою порівняння кількості випереджень, вчасних натискань та запізень. Якщо переважали випередження то це свідчило про діагностування невірноваженості нервових процесів або навпаки.

- Тепінг-тест використовувався як експрес-методика діагностики сили нервових процесів за допомогою вимірювання динаміки темпу рухів кисті. Це відображає загальну працездатність людини. Вимірювання проводяться за допомогою спеціальних приладів «олівця» та «гумової «платформи»». Протягом заданого часу «олівцем» стукали по «платформі» з максимально частотою. Перед тестуванням проводилося розминання. Реєструвалася кількість торкань «олівцем» платформи та порівняння їх в різних часових відтинках (по 10 с).

Для контролю техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки запропоновано такі тести та контрольні вправи:

- «Дріл №1» – комплексне виконання техніко-тактичних дій потоковим способом із лімітом на виконання по 10 разів. До комплексу включено необхідність виконання спортсменами таких больових прийомів у швидкому темпі: «армбар» (знизу з гарда), «трикутник» (знизу з гарда), «кімура» (знизу з гарда), прохід гарда, больовий прийом на ногу (ахіл зверху стоячи). Реєструвався час для серій однотипних прийомів та загальний час безперервного виконання;

- «Дріл №2 («мертві зони»)» – комплексне виконання техніко-тактичних дій потоковим способом із лімітом часу 180 с (кількість разів). У другому варіанті запропоновано спортсменам виконувати партнеру в довільній

послідовності больові або задушливі прийоми з умовним супротивом. При цьому прийом не доводився до завершення (не дороблявся), а спортсмен після виконання одного переходив на інший можливий больовий або задушливий прийом з урахуванням вихідної та проміжних позицій для його виконання та без втрати контролю. Якщо фіксується втрата контролю або далекий шлях від одного больового або задушливого прийому до іншого тоді тест не зараховувався та починався з початку, а результат відповідно брався при повному та правильному виконання тесту. Реєструвалася кількість виконаних із завершеною технікою прийомів.

- «Робота на мішку» – серія вправ для визначення кількісних показників виконання техніко-тактичних прийомів руками, ногами та їх комплексного прояву. Спортсменами проводилася серійна робота з виконання серій ударів упродовж 30 с з необхідністю демонстрації їх максимальної швидкості. Виконувалися такі варіанти: 1 – робота руками («джеп», задній прямий, бокові удари тощо); 2 – робота ногами («лоу-кік», «хай кік», «мідл кік», прямий удар тощо); 3 – комбінована робота руками та ногами – вимогою для виконання тесту було застосування ударів, що зазначені в пункті 1 та 2, проте спортсмени мав чергувати удари руками та ногами не рідше ніж за три послідовні удари, і вони усі мали бути різними (якщо були виконані лише руками або лише ногами). Результати фіксувалися у кількості разів за умови дотримання правил тесту. У разі помилки відбувалося повторне виконання;

- «Спаринг за завданням (вільний поєдинок)» (5 хв.) – при проведенні тестування спортсменові пропонувалося виконати послідовно спаринги з кількома суперниками («в пів сили») тривалістю 3–5 хвилин. При цьому тренерами оцінювалося виконання техніко-тактичних прийомів в умовах наближених до змагальних, але за відсутності секундометристів та чіткого підрахунку балів. Оцінювання проводилося трьома експертами (тренерами, дорослими кваліфікованими спортсменами) за зовнішніми ознаками (кінематичними та динамічними характеристиками рухів та їх правильності). Завданням для спортсменів було показати максимальний обсяг своєї техніки в

спарингу. Оцінки поділялися на «незадовільно» (грубі помилки, або прийом не виконується на належному рівні), «задовільно» (виконання прийому здебільшого відповідає базовій техніці), «добре» (техніка виконання прийому має незначні помилки, що не завадять спортсмену в змагальному поєдинку).

Педагогічне тестування проводилося тричі упродовж річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (початок, середина та завершення педагогічного експерименту). За допомогою цього було з'ясовано динаміку підготовленості за основними показниками.

**Педагогічний експеримент** використано для вивчення досліджуваного явища за допомогою цілеспрямованого впливу на нього. Створено спеціальні умови та застосовано авторську програму з новим підходом до структури та змісту на основі аналізу та узагальнення даних наукової та методичної літератури і узагальнення досвіду практики при підготовці спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

До педагогічного експерименту було залучено 43 спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки, що представляли різні спортивні клуби. З їх числа 22 спортсмени увійшли до складу експериментальної групи (СК Греплінг, м. Львів) та 21 спортсмен – до складу контрольної (СК Бастіон, м. Львів). У подальшому було проведено порівняння даних цих груп.

Загальна тривалість педагогічного експерименту становила 10 місяців (з вересня 2018 до червня 2019 року). У межах цього було передбачено два підготовчих періоди (вересень-грудень 2018 та лютий-червень 2019 рр.). Тобто побудова річної підготовки передбачала два макроцикли, регламентовані не лише змаганнями, але й плануванням тренувальних занять.

Для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (2–3 рік навчання) в панкратіоні було передбачено по 6 тренувальних занять в тижневому мікроциклі [106].

На цьому етапі багаторічної підготовки повинно проводитися удосконалення підготовленості спортсменів із урахуванням диференціації за основними змагальними функціями та універсальності підготовки з подальшою

спеціалізацією, адже для панкратіону характерна значна кількість варіантів побудови тактики ведення поєдинку.

Спортсмени експериментальної групи тренувалися за розробленою нами програмою, яка враховувала загальні рекомендації програми ДЮСШ з панкратіону, а також рекомендації тренерів, що проводять підготовку спортсменів на цьому етапі. Вона передбачала ряд відмінностей у:

- підборі вправ з урахуванням специфіки ведення змагальної діяльності спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- врахуванні прогнозованого рівня підготовленості, що містився в показниках дорослих спортсменів;
- диференціації засобів підготовки з урахуванням варіативності манери ведення змагальної діяльності та побудови техніко-тактичних дій у змагальній діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні;
- зміні співвідношення обсягу виконання вправ зі загальної та спеціальної фізичної підготовки відповідно до пропозицій фахівців, що проводять навчально-тренувальний процес зі спортсменами на цьому етапі в панкратіоні;
- підвищенні загальної інтенсивності виконання вправ, що відповідає специфіці виконання техніко-тактичних дій у змагальній діяльності з панкратіону;
- збереженні спрямованості підготовки на зазначеному етапі багаторічної підготовки в поєднанні з планованими завданнями на подальших етапах,
- дотриманні базових обсягів виділених на різні розділи підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

Згідно представленої у спеціальній літературі класифікації, запропонований нами педагогічний експеримент належав до:

- згідно мети – перетворювальний (формувальний) – передбачав розробку нового підходу через розробку програм для удосконалення структури та змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Основними експериментальними чинниками виступали

співвідношення засобів та методів підготовки, що за структурою та змістом, базовими параметрами інтенсивності та обсягу відповідали специфіці змагальної діяльності на цьому етапі та орієнтувалися на показники більш кваліфікованих спортсменів. Вони були реалізовані в напрямі зміни програми підготовки спортсменів експериментальної групи;

- згідно умов проведення – природний – не передбачав наявність суттєвих змін у навчально-тренувальному процесі спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні у межах діяльності спортивних клубів «Греплінг» м. Львів та «Бастіон», м. Львів. Залучені до педагогічного експерименту спортсмени продовжували тренувальний процес за загально визначеною спрямованістю, покладеною в основу змісту нормативно-правових документів [85, 106, 155]. Проведені зміни внаслідок запровадження експериментальних чинників стосувалися корекції структури та змісту тренувального процесу відповідно до змін умов змагальної діяльності та рекомендацій фахівців з обраного виду спорту;

- за поінформованістю – відкритий – передбачав пояснення завдань та змісту дослідження усім його учасникам. Першочергово – спортсменам на етапі спеціалізованої базової підготовки експериментальної групи та їхнім тренерам. Окрім цього, проведення педагогічного експерименту передбачало повідомлення та погодження основних завдань, структури та змісту програм із відповідальними за напрям навчання та керівництвом спортивних клубів;

- за спрямованістю – порівняльний – запропоновані напрями реалізації педагогічного експерименту передбачали співставлення отриманих результатів за залученими до дослідження показниками контрольної та експериментальної груп спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. Це дало змогу встановити якісні та кількісні показники ефективності програми на основі авторського підходу до підготовки кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні за даними фізичної та технічної підготовленості.

**Математично-статистична обробка даних.** Отримання достовірної інформації про об'єктивні властивості явища, що піддавалося вивченню повинне передбачати застосування методів математико-статистичної обробки даних. Досліджувані явища мають статистичну природу, їм притаманні певні властивості, що можуть виявлятися чи ні, залежно від сукупності чинників. Ефективність виявлення змін у цьому випадку визначається адекватністю засобів, що використовуються під час дослідження. Одним з універсальних прийомів отримання даних є застосування математичних методів. Результати проведених досліджень піддавались математичній обробці, динаміка результатів була відображена за допомогою таблиць, графіків та діаграм .

У процесі статистичної обробки результатів дослідження, було визначено наступні статистичні характеристики: середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення. Достовірність розбіжностей між показниками спортсменів контрольної та експериментальної груп, а також достовірність приросту результатів всередині цих груп визначено за t-критерієм Стьюдента при рівні достовірності  $p < 0,05$  та  $p < 0,01$  [77, 134]. Розрахунки виконано на комп'ютері за допомогою електронних таблиць «Excel 6.0».

## **2.2. Організація дослідження**

*Перший етап* (жовтень 2016 – жовтень 2017 року) – проведено аналіз науково-методичної літератури за напрямом дослідження, конкретизовано тему, мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження, розроблено обґрунтування теми дисертаційної роботи. Спільно з науковим керівником визначено стратегію, проведено планування дослідження із визначенням наукових питань, що потребують вирішення. Визначено контингент, план та організацію соціологічного дослідження (опитування тренерів з панкратіону), здійснено підбір методик для оцінки фізичної та технічної підготовленості. Підготовлено програму та проведено педагогічне спостереження за змагальною діяльністю дорослих спортсменів та спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

*Другий етап* (листопад 2017 – жовтень 2018 року) – проведено аналіз науково-методичної літератури за проблематикою дослідження, сформовано текст першого розділу дисертаційної роботи. Проведено соціологічне опитування тренерів з панкратіону під час змагань Чемпіонату України (м. Бровари) та опрацьовано його результати. Розроблено та теоретично обґрунтовано програму педагогічного експерименту, проведено підбір засобів та методів контролю та визначення ефективності, сформовано контрольну (21 спортсмен) та експериментальну (22 спортсмени) групи з ряду спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні, що займалися в спортивних клубах «Греплінг» та «Бастіон» м. Львів.

*Третій етап* (листопад 2018 – жовтень 2019 року) актуалізовано наукову та методичну інформацію з проблематики дослідження, організовано та проведено педагогічний експеримент – реалізовано формувальний педагогічний експеримент, що передбачав встановлення вихідних даних, впровадження авторської програми річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні, отримано та згруповано емпіричні дані.

*Четвертий етап* (листопад 2019 – квітень 2021 року) передбачав математико-статистичну обробку даних отриманих за підсумками формувального педагогічного експерименту, співставлення між собою даних вихідного, проміжного та кінцевого тестування експериментальної і контрольної груп. Проведено обговорення отриманих результатів, співставлено виявлені у ході дослідження дані із наявними в науковій та методичній літературі, проведено узагальнення згідно поставлених завдань та мети дослідження, визначено наукову новизну проведеного дисертаційного дослідження, удосконалено зміст та оформлення розділів дисертації, впроваджено основні результати та підготовлено текст роботи для проходження апробації.



## РОЗДІЛ 3

### СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ПАНКРАТІОНІ

#### 3.1. Показники змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні

З кожним роком рівень техніко-тактичної підготовки спортсменів зростає, тому актуальною є потреба адекватного науково-методичного забезпечення. Враховуючи високий рівень спортивних досягнень в панкратіоні, а також високу конкуренцію як на національному, так і на світовому рівнях, спостерігається збільшення вимог до системи підготовки та рівня підготовленості спортсменів, в тому числі і в техніко-тактичному аспекті. Побудова навчально-тренувального процесу, складена в річних циклах, дозволяє досягати високих спортивних результатів [93, 135, 174].

Існує значна кількість науковців, котрі розробляли проблематику наукового обґрунтування техніко-тактичних дій різних видів спорту, в тому числі і єдиноборств. Проте практично відсутні роботи щодо аналізу структури та змісту техніко-тактичних дій в панкратіоні [92, 173].

Зауважимо, що для змагальної діяльності у панкратіоні, як і для більшості єдиноборств, наявна можливість дострокового завершення поєдинку. Відповідно, нами проведено аналіз причин дострокового завершення поєдинку в змаганнях дорослих спортсменів (рис. 3.1)

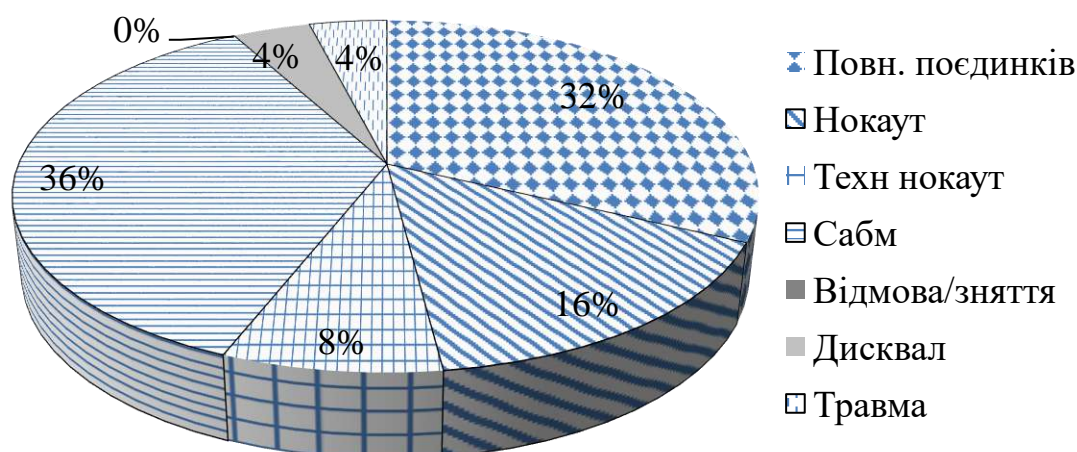


Рис. 3.1. Структура дострокового завершення сутичок дорослих спортсменів.

Згідно отриманих результатів більшість поєдинків, а саме 68,0%, закінчилися достроково і лише 32,0% поєдинків вичерпали увесь відведений регламентом час. З них 8,0% поєдинків закінчилися достроково з причин травм або дискваліфікацій, а решта поєдинків (60,0%) закінчилися внаслідок результативних дій. На нокаут або технічний нокаут припало 24,0% і ще 36,0% закінчилися больовими або задушливими прийомами.

Переконані, що було б не правильно констатувати і навіть припускати більше значення «борцівської» техніки у порівнянні з «ударною» в панкратіоні. Проте це підтверджує, що більшість поєдинків в панкратіоні закінчуються результативними техніко-тактичними діями в партері. Таким чином, це потрібно враховувати при побудові тренувального процесу та виділяти адекватні складності та результативності відповідно до інтенсивності тренувальних навантажень.

У панкратіоні спортсмени повинні бути готові до всіх можливих техніко-тактичних ситуацій, котрі можуть виникнути в сутичці. У залежності від стилю ведення бою обох спортсменів і від того, хто зі спортсменів зможе нав'язати свою тактичну модель бою залежить, в якому домінуючому напрямі (переважання боротьби чи ударної техніки, змішаному) буде проходити поєдинок. Також можна припустити, що серед проаналізованих поєдинків були випадки протистояння спортсменів, певною мірою, різного рівня підготовленості. За цих умов поєдинок зазвичай також закінчується достроково (перемогою більш досвідченого спортсмена). При відносно рівній підготовленості та за умов широкого арсеналу техніко-тактичних дій передбачення переможця сутички є надзвичайно складним.

Регламентований час поєдинку в панкратіоні становить 5 хвилин. За правилами можлива додаткова хвилина у разі нічийного результату. Однак у нашому дослідженні такі випадки не траплялися. Як показує практика на змаганнях різного рівня (Чемпіонати України, Європи та світу), у спортсменів може відбуватися до 5 поєдинків упродовж одного дня. Тому незважаючи на те, що досвідчені спортсмени намагаються завершувати свої бої достроково

(розуміючи можливість економії енерговитрат), у них повинна бути сформована функціональна та психологічна готовність до складних і енергозатрат поєдинків у межах регламентованого правилами виду спорту та змаганнями часу.

Наступним кроком в аналізі змагальної діяльності визначено з'ясування співвідношення та абсолютних значень виконаних техніко-тактичних дій кваліфікованими спортсменами із панкратіону (різних видів) (рис. 3.2) [145].

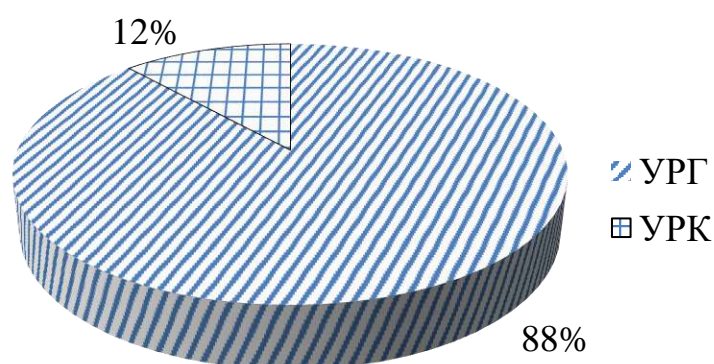


Рис. 3.2. Співвідношення ударів руками в змагальній діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні: УРГ – удар рукою в голову; УРК – удар рукою в корпус.

Співвідношення ударів руками серед дорослих спортсменів перебуває у такій пропорції. Із загалу 88,0% припали на удари руками в голову і 12,0% на удари руками в корпус. З одного боку це є закономірним, адже «голова» в більшості видів єдиноборств (що дозволяють подібні удари) є найбільш уразливою ціллю. Це зумовлює найбільшу кількість нокаутів після точних та акцентованих ударів саме в голову. Однак обов'язковим елементом, який також несе небезпеку дострокового завершення поєдинку, є удари в корпус. На їх користь вказують такі особливості як збиття ритму дихання, больові та функціональні порушення нормальної діяльності організму під час поєдинку. Це вказує на необхідність приділяти додаткову увагу саме ударам руками по корпусу.

На переконання экс-чемпіона світу з боксу Тімоті Бредлі удари по корпусу є дуже ефективними, адже зменшують пресинг і наполегливість атак

суперника, загалом ослаблюють потужність його ударів. [02.04.2018 <https://fightnews.info/timoti-bredli-rasskazal-o-vazhnosti-udarov-po-korpusu/>]

Оскільки техніка ударів руками в панкратіоні подібна до техніки інших єдиноборств, зокрема боксу, можна зробити припущення, що удари по корпусу тут виконують не менш важливу роль [22, 24, 31, 83]. А оскільки спортсмени в панкратіоні окрім ударів руками застосовують також удари ногами і техніко-тактичні дії, пов'язані із боротьбою, то ефективність застосування ударів по корпусу може бути вищою за рахунок урізноманітнення техніко-тактичного арсеналу кваліфікованих спортсменів із панкратіону.

Згідно узагальнень ряду авторів, серед ударів ногами в змагальній діяльності з панкратіону домінують удари ногою в голову та корпус, удари «лоу-кік» (рис. 3.3.)

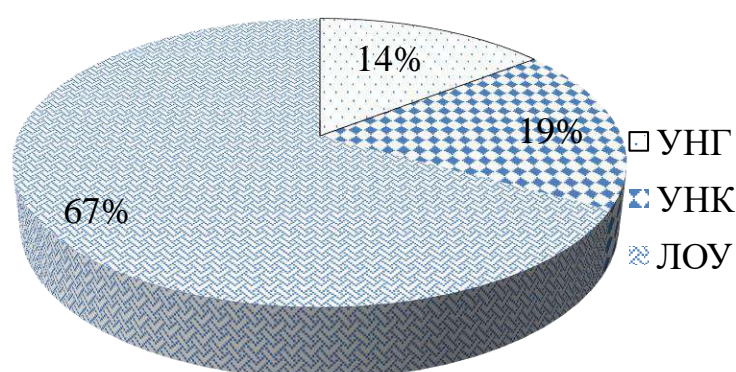


Рис 3.3. Співвідношення ударів ногами в змагальній діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні: УНГ – удари ногою в голову; УНК – удари ногою в корпус; ЛОУ – «лоу-кік».

Таким чином, найбільша частка ударів ногами припадає на «лоу-кік» – 67,0%. Ефективність цього удару була підтверджена у багатьох дослідженнях зі східних єдиноборств [24, 31, 83]. Однак, в панкратіоні на відмінну від більшості інших змішаних єдиноборств «лоу-кік» оцінюється в 1 бал. Тому ми припускаємо що такий великий відсоток саме цієї технічної дії був спричинений вибором техніко-тактичною моделі ведення змагальної діяльності.

Шляхом емпіричного аналізу відеоматеріалів змагальної діяльності було виявлено залежність між виконанням «лоу-кіку» і техніко-тактичною дією, пов'язаною із боротьбою. Тобто саме після виконання спортсменами непідготовленого і технічно недосконалого «лоу-кіка», суперник часто прихоплює ногу і здійснює тейкдаун (перехід в партер).

Інші техніко-тактичні дії, наприклад удари ногою в голову, кваліфіковані спортсмени в панкратіоні виконували в 14,0% випадків. Удари ногою в голову є найбільш енергозатратними у порівнянні з іншими техніко-тактичними діями цієї групи. Проте власне на цю дію припадає значна частина реалізованих нокаутів. Також з-поміж зазначених, удар в голову оцінюється найвище – в 3 бали. Решту техніко-тактичних дій (19,0%) припадає на удари ногами по корпусу. Під час співставлення отримуємо певне підтвердження наявних в літературі зі спортивних єдиноборств закономірностей щодо більшої частоти застосування ударів ногами по корпусу порівняно з аналогічними, виконаними руками. Проте це пов'язано із меншим різноманіттям ефективних (результативних) техніко-тактичних дій руками в панкратіоні.

Третій, останній блок техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів із панкратіону, пов'язаний із виконанням дій з елементами боротьби (рис. 3.4.). Їх різноманіття є дещо більшим за технічні елементи при виконання руками та ногами. Загалом виокремлено шість таких дій: тейкдаун (перевід зі стійки у партер, тобто будь-який перевід у партер, за допомогою кидка та/чи звалювання суперника на килим); клінч (утримання суперника з захопленням тулуба рук шиї чи плеча, клінч застосовується бійцями для проведення кидка чи нанесення удару, в обороні для обмеження рухливості суперника, а також для відпочинку); маунт – фул маунт (проведення утримання зверху на животі суперника, обидва коліна повинні бути на майданчику); сайд – сайд маунт (проведення утримання суперника збоку або поперек з подальшим виконанням добивань або сабмишенів); бек – бек маунт (домінуюча позиція де учасник контролює противника зі спини, знаходячись своїми грудьми на спині суперника, зачепивши з внутрішньої сторони обидві ноги супротивника; сабм –

сабмішн (будь-який борцівський прийом, за допомогою якого спортсмен змушує свого суперника здатися; задушливий або больовий прийоми) [85].

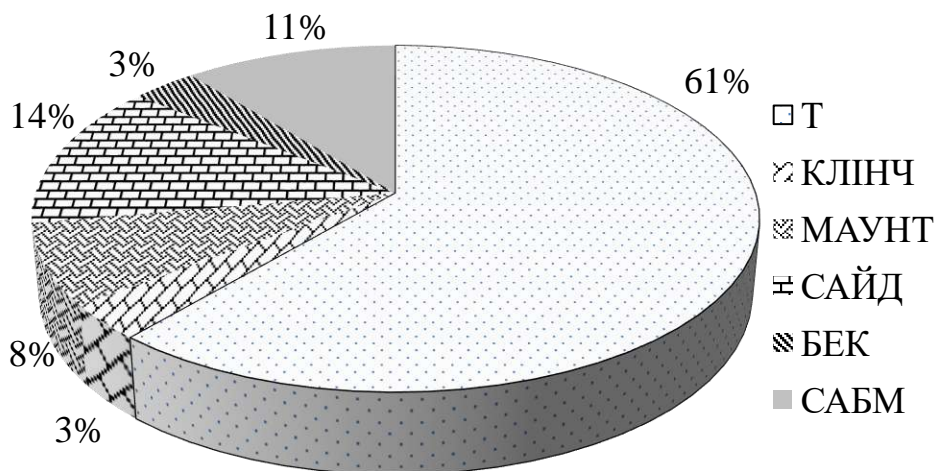
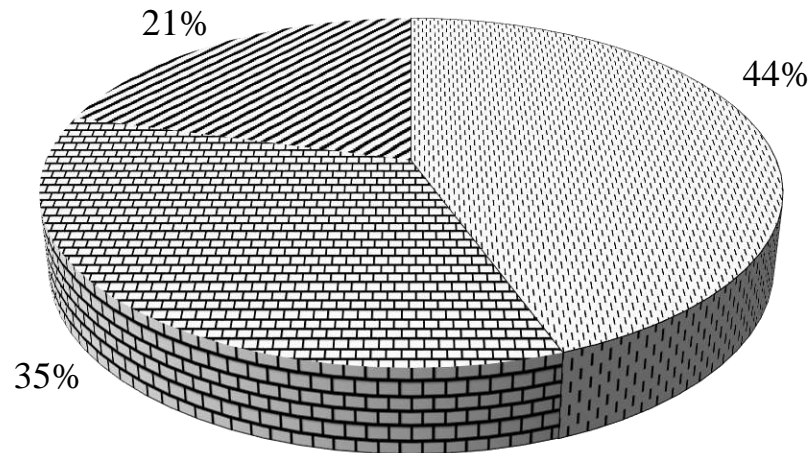


Рис. 3.4. Співвідношення техніко-тактичних дій з елементами боротьби в змагальній діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні.

Згідно виявленого співвідношення у змагальній діяльності кваліфікованих спортсменів із панкратіону, серед борцівських техніко-тактичних дій домінує виконання тейкдаунів. Їхня частка становить – 61,0% загальної кількості дій з елементами боротьби.

Дискусійним є порівняння та об'єднання окремих борцівських технічних дій в стійці та в партері. Але із впевненістю можна відзначити, що спортсмени з панкратіону проявляють активність як у боротьбі в стійці, так і в боротьбі у партері. Якщо говорити про їхнє співвідношення, то 64,0% дій виконуються у стійці та ще 36,0% у партері. Аналізуючи технічні дії у партері, бачимо що спортсмени найчастіше намагаються здобути позицію за рахунок виконання техніко-тактичної дії «сайд контрол» (використано в 14,0% випадків), «сайд маунт» (8,0%) та «бек маунт» (3,0% випадків відповідно). Тобто у 11,0% випадків, кваліфіковані спортсмени з панкратіону намагались здійснити «сабмішн» (больовий або задушливий прийом) що є досить великим показником і черговий раз підтверджує наші припущення, що спортсмени намагаються закінчувати поєдинки достроково.





☐ удари руками    ☒ удари ногами    ☑ техніко-тактичних дії з елементами боротьби

Рис. 3.5. Співвідношення техніко-тактичних дій різного характеру в змагальній діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні.

За даними таблиці в черговий раз підтверджено потребу різносторонньої підготовленості спортсменів у панкратіоні. Згідно отриманих результатів у 44,0% випадків демонструють техніко-тактичні дії, застосовані спортсменами, що передбачають борцівські прийоми (як в стійці так і в партері) і 56,0% ударної техніки, а саме 35,0% удари ногами і 21% удари руками. Якщо порівнювати з іншими видами єдиноборств, де присутня ударна техніка, то можна відзначити значно більшу кількість ударів ногами. Ми припускаємо, що це пов'язано з техніко-тактичною особливістю панкратіона, оскільки удари ногами мають вищі змагальні оцінки. Отже, велика кількість ударів ногами пояснюється дуже частим застосуванням «лоу-кіка». Невелику кількість ударів руками можна пояснити техніко-тактичною особливістю панкратіона, а саме проведенням поєдинків на відкритому килимі і намаганням спортсменів проводити свої поєдинки на дистанції, а в протидію непередбаченим ударам руками застосовують борцівську техніку, а саме кидки і «тейкдауни».

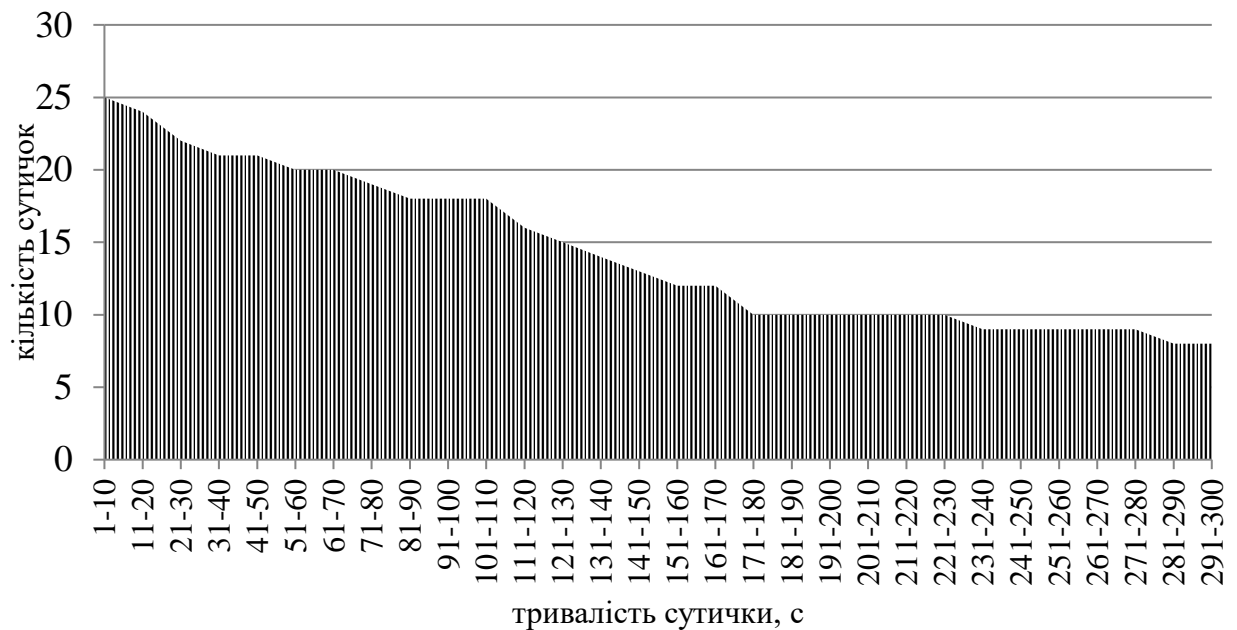


Рис. 3.6. Кількість та тривалість сутичок проведених дорослими спортсменами у панкратіоні.

Згідно динаміки тривалості змагальних поєдинків та урахування дострокового завершення сутичок серед дорослих спортсменів в панкратіоні виявлено, що більшість дострокових перемог того чи іншого спортсмена відбулись в першій половині сутички. Тривалість таких поєдинків становить здебільшого до 170 с.

Це, на наш погляд, можна пояснити кількома припущеннями:

- в першій половині сутички спортсмени більш «свіжі», мають більше енергії і сили для завершальних технічних дій, котрі здебільшого вимагають вибухової сили, швидкості, та м'язової витривалості;
- якщо в сутичці зустрічаються спортсмени різного класу то досвідчений спортсмен намагається якомога швидше завершити поєдинок і тим самим зберегти сили для наступних поєдинків;
- якщо тому чи іншому спортсмену не вдалось завершити поєдинок швидко то ніхто із спортсменів не хоче ризикувати і працює більш тактично виважено, надаючи перевагу здобуванню балів в порівнянні зі спробами дострокового завершення поєдинку.



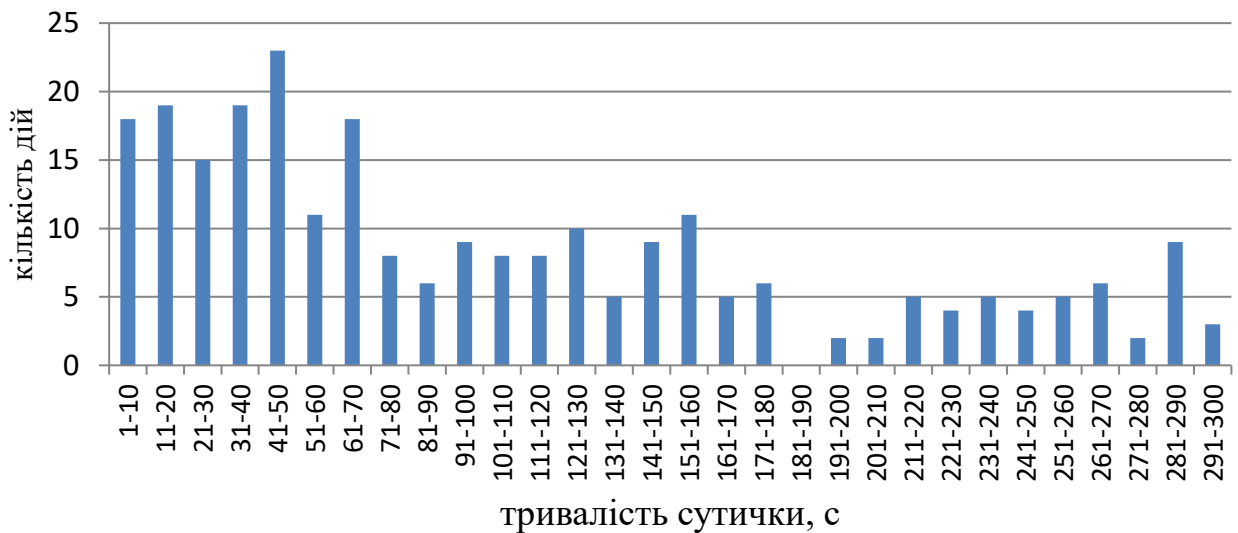


Рис 3.7. Динаміка абсолютної кількості ударів руками упродовж змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні.

Щодо динаміки абсолютної кількості ударів руками (в окремих часових відтинках) в панкратіоні серед дорослих спортсменів та у першу хвилину спортсмени є максимально активними. Після цього наявний суттєвий спад активності і спортсмени виконують значно менше ударів руками. Після третьої хвилини активність і відповідно кількість ударів стає мінімальною і лише під кінець сутички спортсмени знову активізуються. Основним поясненням цього є намагання спортсменів виграти кінцівку поєдинку та, можливо, достроково завершити з урахуванням загального стомлення суперника..

Аналогічне аналізування показників техніко-тактичних дій виконаних ногами вказало на таке (рис. 3.8).

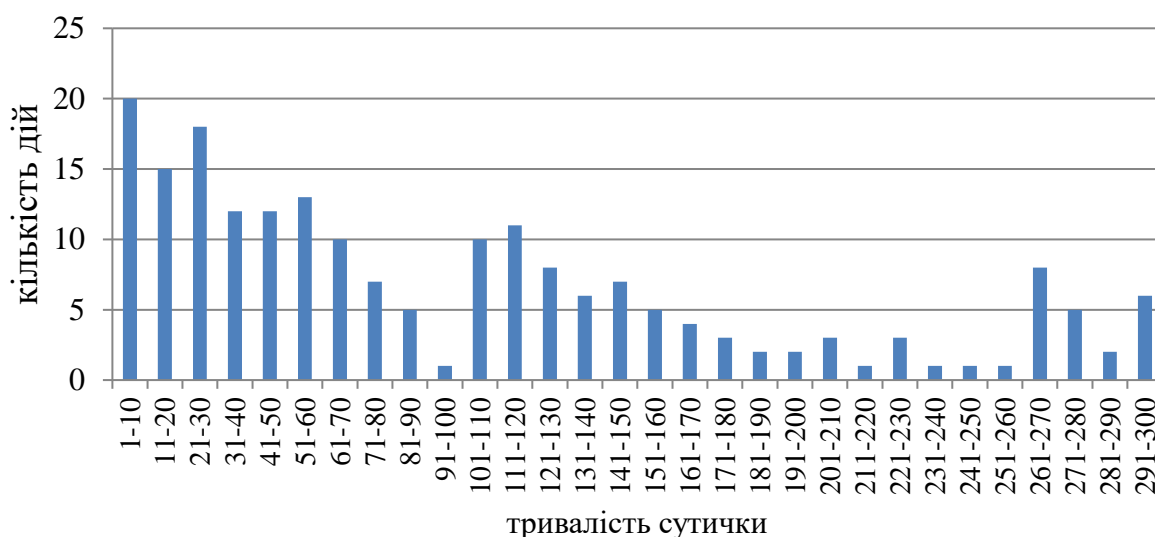


Рис. 3.8. Динаміка абсолютної кількості ударів ногами упродовж змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні.

Зміни абсолютної кількості ударів ногами в панкратіоні серед дорослих спортсменів засвідчили подібність динаміки кількості ударів ногами до відповідного показника ударів руками. Максимальна кількість ударів на початку поєдинку, але вона досить швидко падає. Згодом приблизно з другої хвилини поєдинку настає друга фаза активності ударів ногами, котра також як і динаміка ударів руками закінчується ближче третьої хвилини, і в кінці поєдинку так само як і кількість ударів руками суттєво збільшується. Фаза активності у кінці поєдинку має таке саме пояснення як і в попередньому випадку, тобто спортсмени намагаються своєю активністю «зломити» опір суперника.

Деяко незрозумілим є те, що дорослі спортсмени починаючи з третьої хвилини поєдинку та майже до його завершення не застосовують ударів ногами. Можливо причиною є те, що виконання ударів ногами є більш енергозатратне і спортсмени хочуть повною мірою економити зусилля, зберігши їх на кінцівку поєдинку.

Аналізування динаміки абсолютної кількості техніко-тактичних дії з елементами боротьби упродовж змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні вказало на таке (рис. 3.9).

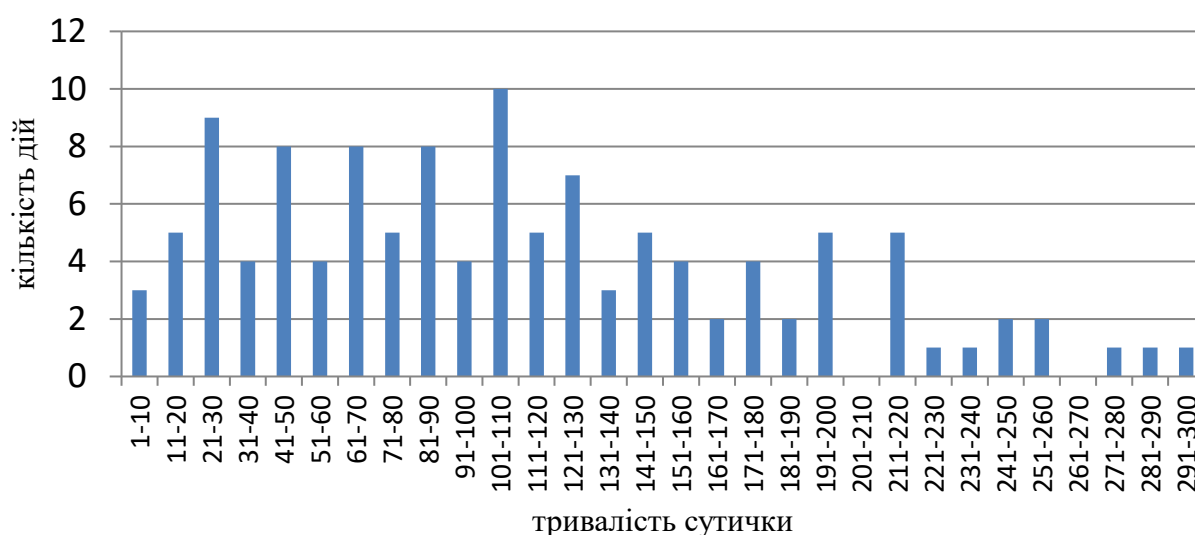


Рис. 3.9. Динаміка абсолютної кількості техніко-тактичних дій з елементами боротьби упродовж змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні

Застосування борцівських технік є суттєво інакшим порівняно із показниками динаміки інших техніко-тактичних дій (ударів руками і ногами). Графічне зображення дає підстави стверджувати, що спортсмени намагаються активно застосовувати борцівські техніко-тактичні дії з самого початку поєдинку аж до четвертої хвилини поєдинку. Суттєвий спад активності можна пояснити, на наш погляд, лише накопиченням втоми у спортсменів. Проте виконання борцівських прийомів в кінці поєдинку в панкратіоні давало би велику перевагу протиставляючи «агресивні» атакувальні техніко-тактичні дії відносно стомленому супернику. Тому, вважаємо за доцільне, тренерам і спеціалістам панкратіону звернути увагу на потреб удосконалення спеціальної підготовленості, яка б дала змогу ефективно застосовувати цю групу техніко-тактичних дій упродовж усієї змагальної діяльності.

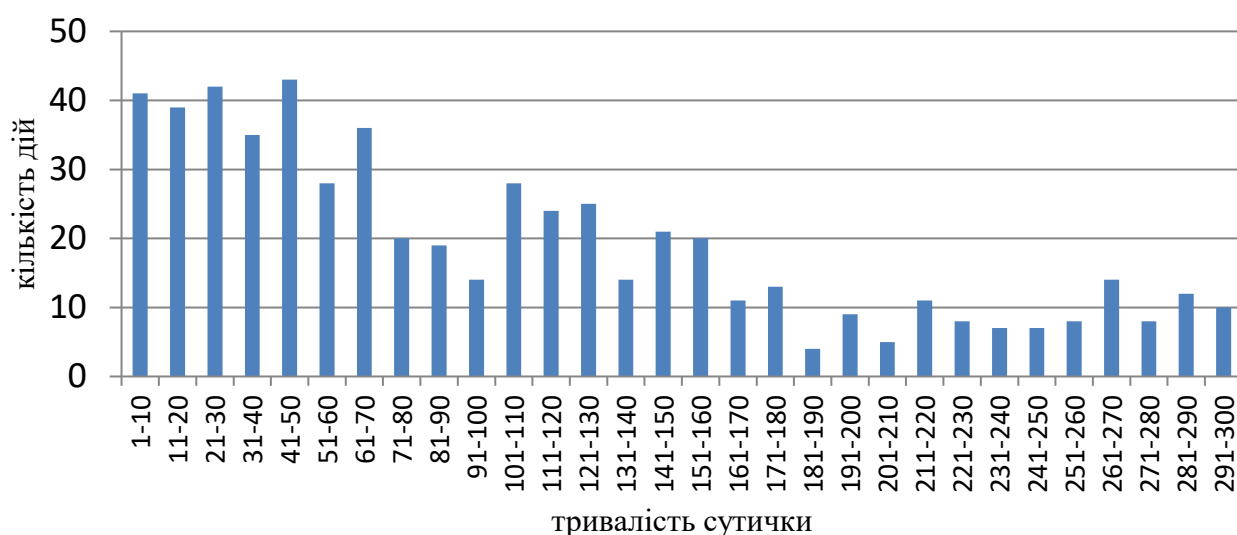


Рис. 3.10. Динаміка загальної кількості техніко-тактичних дій упродовж змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні.

Аналізування динаміки загальної кількості всіх техніко-тактичних дій спортсменів серед дорослих спортсменів, які б включали удари руками, ногами, і техніко-тактичні дії пов'язані з боротьбою вказало на наявність певних трьох фаз активності. Вони спостерігаються в першу хвилину поєдинку, середині поєдинку та кінцівці поєдинку. Графічне відображення динаміки всіх техніко-тактичних дій має певну подібність до графіків за окремими техніко-тактичними діями. Ми припускаємо, що закінчення одної активної фази, наприклад використання ударів руками не завжди означає початок активної фази ударів ногами чи використання техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою. Це може лише свідчити, що дорослі спортсмени беруть невеликі паузи для нових атак з використанням усього арсеналу техніко-тактичних дій, дозволених правилами змагань в панкратіоні.

Тому тренерам варто взяти до уваги ці моменти і використати в побудові тренувального процесу і підготовці до змагань. Вони можуть бути враховані за рахунок внесення різноманітності в навчально-тренувальний процес та удосконалення елементів поєднання й переходу від виконання однієї до іншої групи техніко-тактичних прийомів.

На наступному етапі вивчення показників змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні ми спробували співставити кількісні показники різних видів техніко-тактичних дій та їхню динаміку (рис. 3.11).

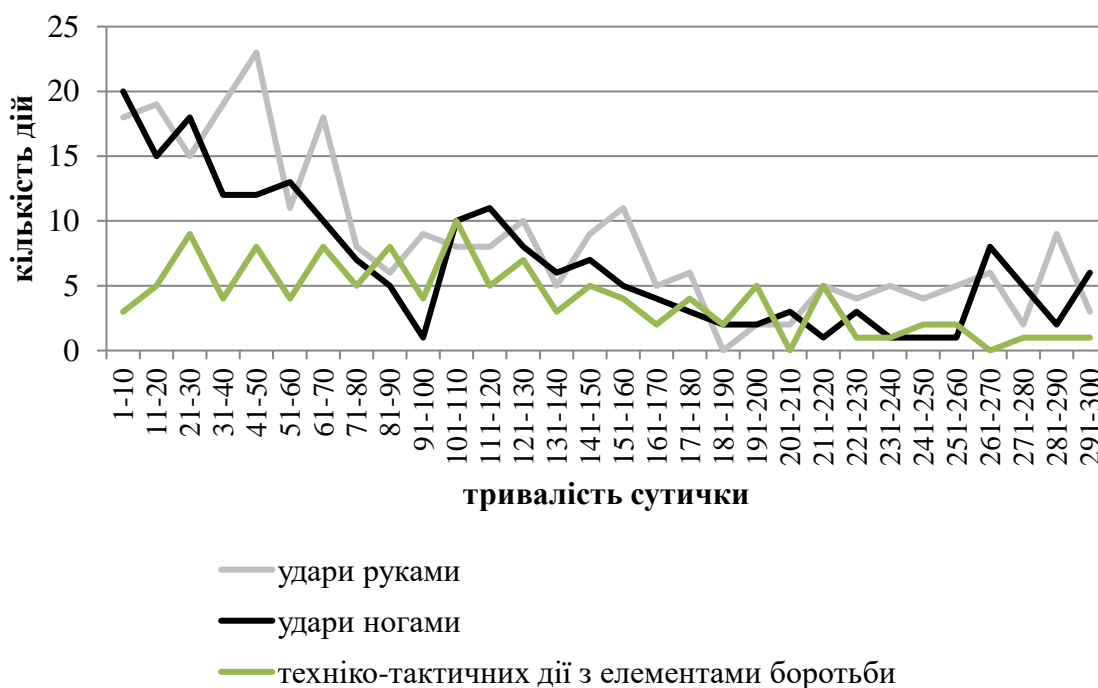


Рис. 3.11. Динаміка загальної кількості техніко-тактичних дій упродовж змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні за окремими групами.

Можна спостерігати, що графіки застосування техніко-тактичних дій (ударів) руками і ногами є схожими та мають наявні певне вираження трьох фаз активності (на початку, в середині та в кінцівці поєдинку). Натомість графік виконання техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою набагато рівніший та без відносно різких спадів й підйомів. Лише в кінці поєдинку спостерігається спад активності виконання борцівських прийомів.

Це може бути пов'язане зі специфікою енергетичного забезпечення та оптимізацією дорослими спортсменами своїх витрат з розрахунком на досягнення результативності (чи уникнення поразки) в певних визначальних частинах змагальної сутички.

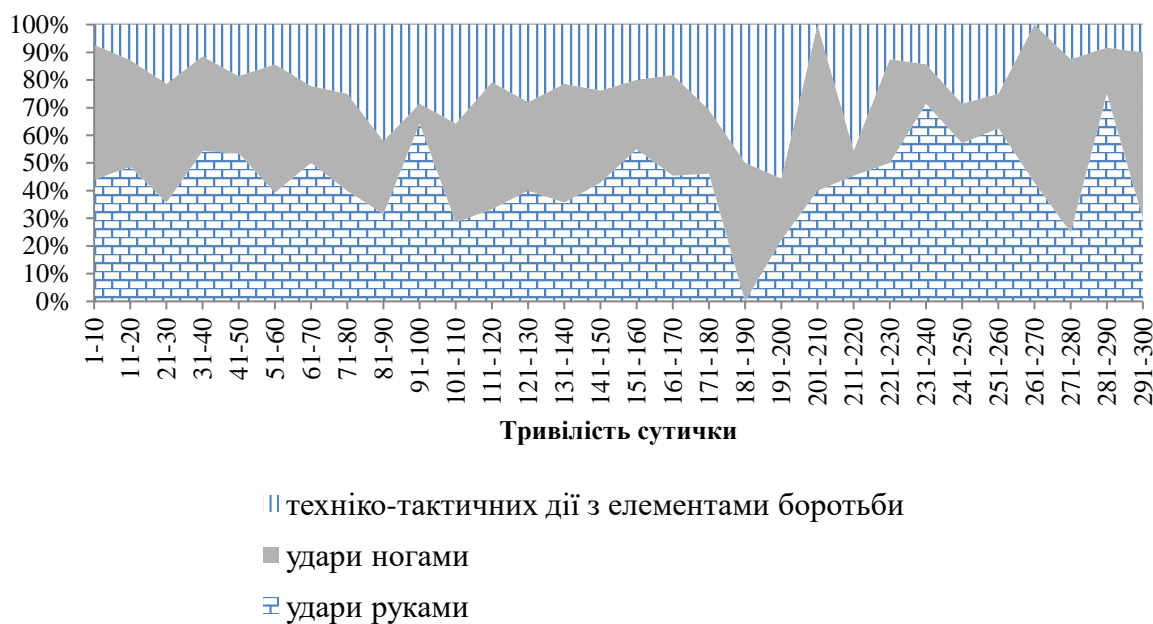


Рис. 3.12. Співвідношення абсолютної кількості різновидів техніко-тактичних дій упродовж змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні.

Визначення динаміки абсолютної кількості різновидів техніко-тактичних дій дорослих спортсменів дало підстави для проведення певних узагальнень. В першій хвилині сутички спортсмени є досить активними і застосовують найбільше ударів руками і ногам, проте кількість борцівських техніко-тактичних дій залишається невисокою до 30 с. поєдинку. Це може бути пов'язано з тим що перших 30 с сутички відбувається так звана розвідка, спортсмени максимально концентровані і дуже важко виконати результативну борцівську атаку. Після 40 с поєдинку спортсмени активізуються саме у боротьбі. Активність у техніко-тактичних діях з елементами боротьби спортсмени залишаються майже до кінця поєдинку, а саме до 270 с.

Важливими моментами при аналізуванні змагальної діяльності можна відзначити достатньо різкі зміни співвідношення різновидів техніко-тактичних дій дорослих спортсменів. Вони наявні в межах 91–100 с, де зафіксоване різке збільшення ударів руками. Схожі тенденції відмічені ще в межах 231–260 с та на завершальних відрізках поєдинку 281–290 с.

Однак наявних, певною мірою, незрозумілий спад виконання техніко-тактичних дій руками на 181–190 с. Ймовірно це пов'язано із перебудовою тактичної манери ведення поєдинку та накопиченням втоми спортсменів в «робочих» групах верхніх кінцівок.

З'ясування частки техніко-тактичних дій ногами серед дорослих спортсменів у панкратіоні показало певні відтинки де таких дій є порівняно більше щодо інших часових відтинків. Найбільше таких техніко-тактичних дій застосовано між 181–190 с, 271–280 с та на завершення 291–300 с. В інших часових відтинках спостерігаються наближено однакові частки техніко-тактичних дій виконаних ногами порівняно з іншими видами. Проте наявні певні відтинки де кількість виконаних техніко тактичних дій в загальній сукупності суттєво нижча. Це 91–100 с, 211–260 с. Наші припущення щодо цього пов'язані виключно з потребами певного відпочинку та відновлення функціональних можливостей, нормалізації енергетичного забезпечення м'язової роботи.

Найбільш динамічно змінюється частка техніко-тактичних дій з елементами боротьби. Починаючи від відтинку 1–20с до 81–90 с частка таких техніко-тактичних дій зростає до 40% та в подальшому знижується до 161–170 с (близько 20% загальної кількості техніко-тактичних дій).

Встановлено цікаві значні коливання застосування техніко-тактичних дій з елементами боротьби в завершальній третині поєдинку. Так найбільша частка застосування таких дій наявна на 191–200 с (близько 50% усіх техніко-тактичних дій), після цього відбувається хвилеподібне зменшення в діапазоні від 43–45% до 1–2% загального обсягу техніко-тактичних дій дорослих спортсменів у панкратіоні.

На наступних рисунках (3.13–3.16) зображено відносне значення ударів серед дорослих спортсменів. Дані рисунки дають змогу більш детально проаналізувати динаміку ударів руками, оскільки взято до уваги не лише загальна кількість ударів виконана спортсменами в рамках певного проміжку

часу. Виявлена можливість аналізувати кількість техніко-тактичних дій та їх прогнозування по відношенню до окремого поєдинку.



Рис 3.13. Динаміка відносної кількості ударів руками упродовж змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні.

На рисунку 3.13. зображено відносне значення ударів руками серед дорослих спортсменів.

Можна говорити про три активні фази де спортсмени пробивають найбільшу кількість ударів. Це з 01 до 80 с., з 120 до 180 с. і з 250 с. до кінця поєдинку. При порівняння цих даних з абсолютною кількістю ударів руками то видно, що найбільше спортсмени наносять ударів руками на початку поєдинку, потім активність зменшується.

Цікаво відзначити, що всі три фази активності є приблизно однакові за максимальними показниками інтенсивності. Це дає підстави зробити висновок що повного накопичення втоми спортсменів фактично не наступає. Тобто при наявності певного чергування активних та пасивних фаз ведення поєдинку вона не впливає на динаміку виконання ударів руками.

Проте у першому відрізку активності можна спостерігати, що спортсмени раніше виходять на пік показників (близько 1,10 удару в часовому відтинку). В другому відрізку відносної активності для виходу на «максимум» (у середньому близько 0,90 удару) потрібно більше часу (з 90 по 160 с поєдинку). Та ще більш



тривалим вихід на максимум є для третього відтинку умовної активності дорослих спортсменів у панкратіоні. Фактично після повного спаду (181-190 с поєдинку) максимальних значень інтенсивності спортсмени набувають на 281–290 с.

Це засвідчує певне накопичення втоми спортсменами та водночас напрями для удосконалення спеціальної витривалості спортсменів при застосування тренувальних засобів для атакувальних техніко-тактичних дій (ударів) руками.

Схоже аналізування показників для ударів ногами виявило дещо іншу ситуацію (рис. 3.14).



Рис. 3.14. Динаміка відносної кількості ударів ногами упродовж змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні.

За отриманими даними можна констатувати, що динаміка ударів ногами дещо нагадує динаміку ударів руками за кількістю періодів відносної активізації техніко-тактичних дій. Це є закономірним, адже спортсмени панкратіоністи в стійці застосовують різноманітний арсенал ударної техніки. Найбільша активність спостерігається з 01 по 90 с., з 110 по 230 с. і з 260 с. до кінця поєдинку. Якщо порівняти з абсолютними даними, то також можна спостерігати три фази активності. Проте в порівнянні з динамікою ударів руками фази активності відрізняються по інтенсивності. Остання фаза, а саме

останні 30 с поєдинку спортсмени застосовують удари ногами з найвищими показниками інтенсивності (у середньому 0,75–0,90 удару за часовий відтинок 10 с).

Виявлено, що в самому кінці поєдинку, а саме в останні 30 с поєдинку спортсмени наносять найбільшу кількість ударів ногами. Це можна пояснити тим, що удар ногою (особливо в голову) оцінюється найбільше, в порівнянні з іншими ударами. Також точний удар ногою несе собою велику загрозу для суперника і спортсмени наприкінці поєдинку намагаються спробувати виграти достроково і спортсмени, які програють за поточним станом, часто ризикують.

Однак, на відміну від динаміки виконання ударів руками, інтенсивність атаквальних техніко-тактичних дій ногами має регресивну тенденцію. Тобто спортсмени на початку часових відтинків відносної підвищеної активності (у всіх трьох випадках) мають вищі показники. Особливо це спостерігається в перших двох таких відтинках (1–10 та 11–20 с) поєдинку.

Можна припустити, що дорослі спортсмени в своїй змагальній діяльності чергують серійність та застосування ударів ногами та руками. Це засвідчує дієвість активного переключення м'язової роботи між різними біоланками тіла спортсменів в умовах змагальної діяльності.

Остання група техніко-тактичних дій дорослих спортсменів у змагальній діяльності панкратіону має свої особливості застосування кваліфікованими спортсменами (рис. 3.15).

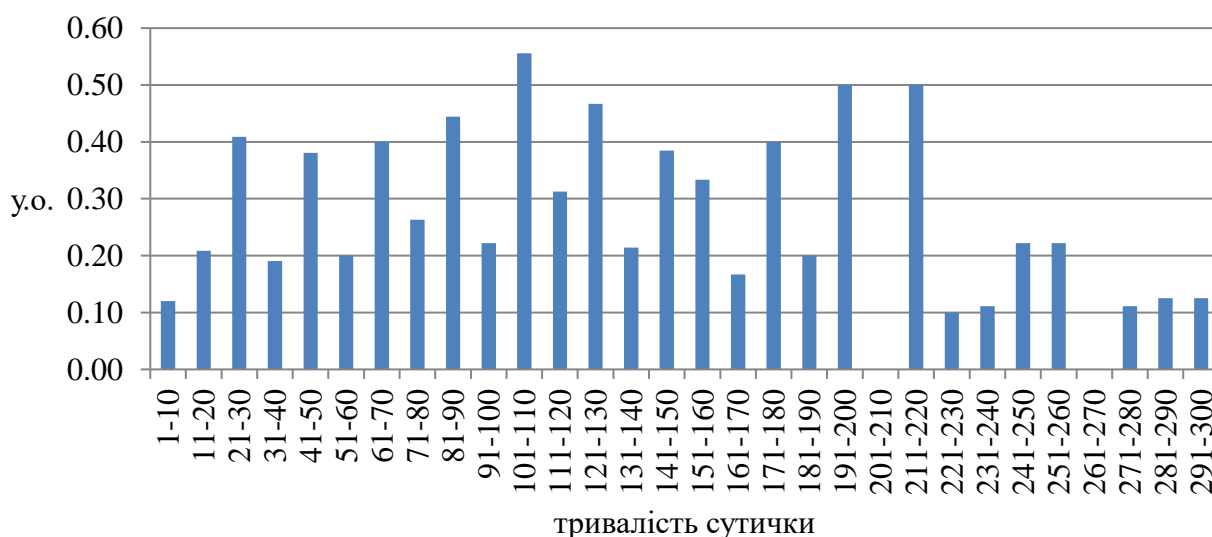


Рис. 3.15. Динаміка відносної кількості техніко-тактичних дій з елементами боротьби упродовж змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні.

Аналізування відносного значення техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою серед дорослих спортсменів вказала на відсутність певних виражених відтінків активності. Графічне відображення є більш плавним і без різких змін в інтенсивності. Якщо перші секунди поєдинку вважати так званою розвідкою то спортсмени виконують більш кількість техніко-тактичних дій з елементами боротьби майже упродовж усього поєдинку.

Після цього йде певний спад. Можна припустити що основними причинами спаду відносної активності є або втома (оскільки техніко-тактичні дії пов'язані з боротьбою вимагають значних проявів витривалості в умовах анаеробної роботи), або пов'язане з активізацією техніко-тактичних дій в стійці,. Що було також засвідчено вище. Останнє припущення має підстави, оскільки закономірно, що спортсмени усвідомлюють складність перемоги прийомом цієї групи, адже для його реалізації залишається мало часу. Тому вони здебільшого намагаються в залишений до завершення поєдинку час наносити якомога більше ударів руками та ногами.

Поряд з аналізуванням динаміки відносної інтенсивності виконання техніко-тактичних дій з різних груп кваліфікованими дорослими спортсменами з панкратіону, ми провели аналізування динаміки загалом усіх таких дій (рис. 3.16).

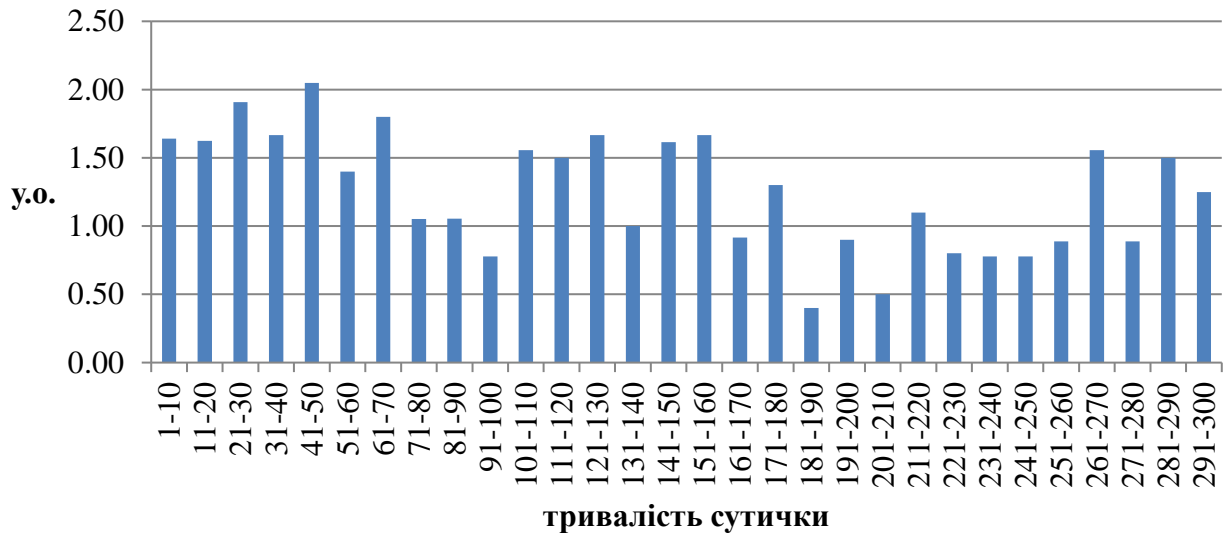


Рис. 3.16 Динаміка відносного показника усіх техніко-тактичних дій упродовж змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні.

Згідно даних щодо динаміки відносної кількості усіх техніко-тактичних дій серед дорослих спортсменів виявлено поступове та хвилеподібне зменшення активності до 181–190 с та подальше незначне підвищення з вищими показниками на 261–290 с. Також можна спостерігати наявність умовно трьох фаз активності (на початку поєдинку, в середині і в кінці). Пояснити дані спади активності можна не лише втому. Адже можна припустити, що спортсмени максимально активно розпочинають поєдинок і після цього іде спад в межах кожних 80 с. Ймовірно за цей час відбувається виснаження певних енергетичних структур систем забезпечення м'язової діяльності організму спортсменів. Пізніше спортсмени знов активізуються на основну частину поєдинку, але на всю дистанцію поєдинку знову ж таки їм не вистарчає сил і розпочинаються другий спад активності. Кінцівку поєдинку спортсмени традиційно проводять на підвищеному рівні інтенсивності вирішуючи протилежні завдання. Один прагне вибороти перемогу при певному відставанні, інший – закріпити свою перевагу, набуту впродовж поєдинку. Вони обидва працюють на максимум своїх функціональних та техніко-тактичних можливостей [92, 47, 138].

Також ми провели зіставлення динаміки відносних показників усіх трьох груп техніко-тактичних дій кваліфікованих дорослих спортсменів з панкратіону (рис. 3.17).



Рис. 3.17. Зіставлення динаміки відносних показників різновидів техніко-тактичних дій упродовж змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні.

На наш погляд важливим компонентом в побудові структури та змісту навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів із панкратіону є вивчення показників змагальної діяльності та їх урахування для добору відповідних засобів та методів тренування. Виявлена динаміка відносної загальної кількості усіх техніко-тактичних дій серед дорослих спортсменів за різними групами та її зіставлення дало підстави для таких тверджень. Відносна динаміка ударів ногами і руками є дещо подібною, і коли динаміка ударів руками і ногами є максимальною, то динаміка техніко-тактичних дій в партері є мінімальною. Найбільш універсально спортсмени працюють в середині поєдинку, застосовуючи усі техніко-тактичні дії, переходять від ударної техніки до боротьби, і навпаки. На початку і в кінці поєдинку спортсмени надають перевагу ударній техніці рук та ніг.

Подібним залишається графік використання техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою, він також більш рівномірний в порівнянні з графіками виконання ударів руками та ногами, і також наявний спад активності в кінці поєдинку. Графіки використання ударів руками і ногами більше відрізняються, бачимо короточасні високі прирости активності, або навпаки – короточасне зниження активності спортсменів. Також відслідковується залежність між виконанням ударів руками і ногами. Часто коли іде різке підвищення активності ударів руками паралельно спостерігається падіння активності для використання ударів ногами і навпаки. Лише в кінці поєдинку наявна підвищена робота спортсменів, тобто «на максимумі» своїх функціональних можливостей і з високою активністю застосовують удари як руками так і ногами.

Звернемо увагу на певні відмінні та спільні відрізки щодо застосування техніко-тактичних дій із різних груп.

На початку поєдинку спостерігаємо відмінності за яких значно менше спортсмени застосовують елементи боротьби та дещо більше удари руками та ногами. Орієнтовно це відбувається в межах 1–80 с. Схожі відтинки спостерігаються на 141–170 с та в кінці поєдинку – 261–30 с.

Відзначимо, що наявні певні часові відрізки де відносні показники застосування техніко-тактичних дій приналежних до різних груп практично співпадають або є наближеними. Це 81–90 , 121–140, 181–190, 191–210 секунди поєдинку.

Загалом це вказує на потребу урахування зазначеної динаміки в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів із панкратіону. Необхідності чергування вивчення та удосконалення техніко-тактичних прийомів із виконанням руками, ногами та з використанням елементів боротьби.

### 3.2. Показники техніко-тактичних дій спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні

За наявності значної кількості науковців, котрі розробляли проблематику наукового обґрунтування техніко-тактичних дій різних видів єдиноборств, ми спостерігаємо відсутність наукових робіт пов'язаних з проведенням порівняльного аналізу техніко-тактичних дій спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні, що визначило спрямованість цього блоку інформації в дослідженні.

Аналізування даних проведено за тим же алгоритмом, що й вивчення показників змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні.

Складність змагальної діяльності панкратіону визначається можливістю виконання техніко-тактичних дій, руками, ногами та дій з використанням елементів боротьби (у стійці чи у партері).

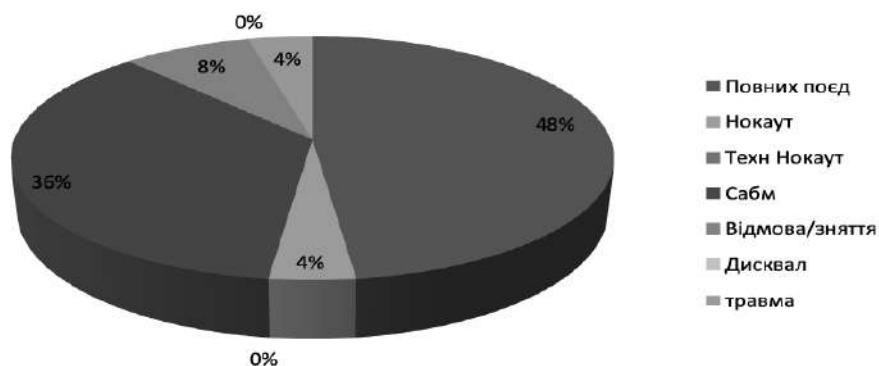


Рис. 3.18 Структура дострокового завершення сутичок спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні

За отриманими результатами більшість поєдинків, а саме 52,0% закінчилися достроково і 48,0% поєдинків вичерпали увесь відведений регламентом час. З них 4,0% поєдинків завершилися достроково через травми, а решта поєдинків це 48,0% закінчилися внаслідок результативних дій. На нокаут або технічний нокаут припало 12,0% і ще 36,0% закінчилися больовими або задущливими прийомами.

В панкратіоні виконання сабмішенів відіграє велике значення, в тому числі і в змагальній діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки котрі лише формуються, причому як із техніко-тактичної сторони так із фізичної. Тому в змагальній діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки може ще більш виражено спостерігатись різниця в техніко-тактичному аспекті. Виходячи із даного припущення пояснюється високий показник сабмішенів, оскільки сабмішн є одним із найефективніших способів закінчити поєдинок достроково. Таким чином дане припущення слід враховувати при побудові тренувального процесу та виділяти адекватні складності та результативності відповідно до інтенсивності тренувальних навантажень спортсменів-юніорів.

Переконані, що було б не правильно констатувати і навіть припускати факт набуття «борцівською» технікою в панкратіоні більшого значення за «ударну». Проте це підтверджує, що більшість поєдинків для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні також закінчуються результативними техніко-тактичними діями в партері.

Загалом регламентований час поєдинку в панкратіоні серед спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки становить 4 хвилини. За правилами можлива додаткова хвилина в разі нічийного результату. Однак у нашому дослідження такі випадки не траплялися. Згідно з тривалістю змагальних поєдинків та урахуванням дострокового завершення сутичок серед спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні виявлено, що більшість дострокових перемог того чи іншого спортсмена відбулися в першій половині сутички. Тривалість таких поєдинків становить здебільшого до 180 с.

Аналізування змагальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні дало змогу з'ясувати співвідношення та абсолютні значення виконаних техніко-тактичних дій різних видів (рис. 3.19).

Співвідношення ударів руками серед спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки перебуває у такій пропорції. Із загалу 52% припали на удари руками в голову і 48% на удари руками в корпус. Обов'язковим елементом,



який становить небезпеку є удари в корпус. На їхню користь вказують такі особливості, як збиття ритму дихання, больові та функціональні порушення нормальної діяльності організму під час поєдинку. Але незважаючи на це найбільшу небезпеку ймовірного «нокауту» несуть собою удари в голову [139].

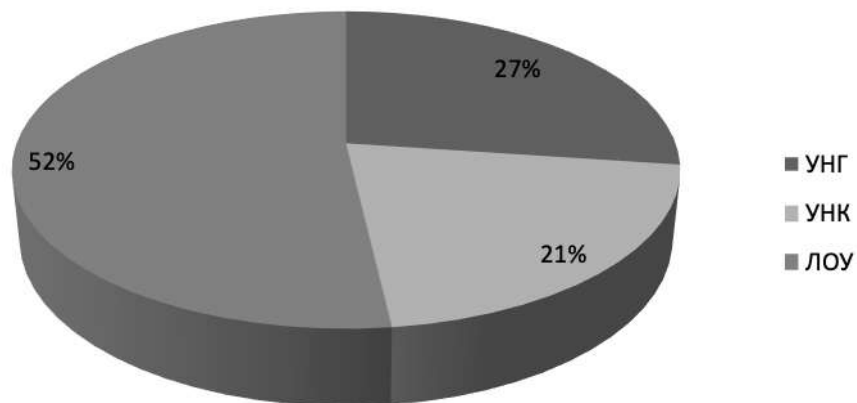


Рис 3.19 Співвідношення ударів ногами в змагальній діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні у панкратіоні: УНГ – удари ногою в голову; УНК – удари ногою в корпус; ЛОУ – «лоу-кік».

Згідно з узагальненнями авторів, серед ударів ногами в змагальній діяльності панкратіону домінують удари ногою в голову та корпус, удари лоу-кік. Найбільша частка ударів ногами припадає на лоу-кік – 52%. Однак у панкратіоні, на відмінну від більшості інших змішаних єдиноборств лоу-кік оцінюється 1 балом [5]. Тож ми припускаємо, що такий великий відсоток саме цієї технічної дії був спричинений вибором техніко-тактичної моделі ведення змагальної діяльності.

Інші техніко-тактичні дії, наприклад удари ногою в голову, юні спортсмени в панкратіоні виконували в 27% випадків. Удари ногою в голову є найбільш більш енергозатратними за інші техніко-тактичні дії цієї групи. Проте власне на цю дію припадає значна частина реалізованих нокаутів. З-поміж зазначених, удар у голову оцінюють найбільшою оцінкою 3 балами. Решта

техніко-тактичних дій (21%) припадає на удари ногами по корпусу. Зіставляючи отримуємо певне підтвердження наявним у літературі зі спортивних єдиноборств закономірностей щодо вищої частки застосування ударів ногами по корпусу порівняно з аналогічними, виконаними руками.

Третій, останній блок техніко-тактичних дій спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки із панкратіону, пов'язаний із виконанням дій з елементами боротьби. Їх різноманіття є дещо більшим за технічні елементи при виконанні руками та ногами. Відповідно до виявленого співвідношення, у змагальній діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки із панкратіону серед борцівських техніко-тактичних дій домінує виконання тейкдаунів. Їхня частка становить 69% загальної кількості дій з елементами боротьби.

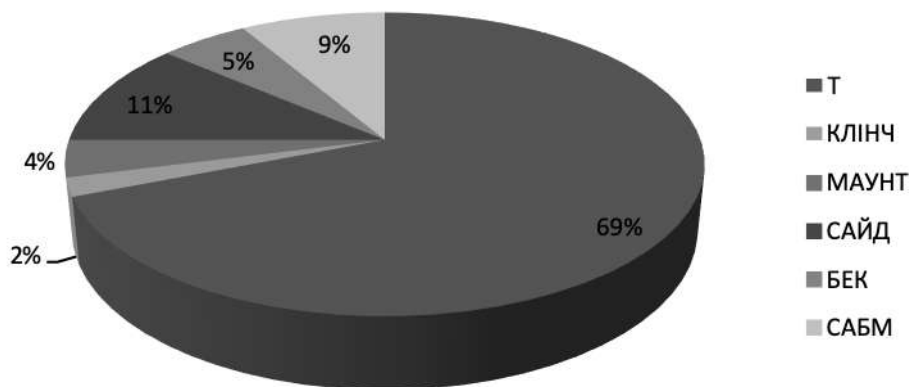


Рис. 3.20. Співвідношення техніко-тактичних дій з елементами боротьби в змагальній діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки панкратіоні.

Із впевненістю можна відзначити, що спортсмени з панкратіону проявляють активність у боротьбі в стійці, і в боротьбі в партері. Якщо говорити про їхнє співвідношення, то 71% дій відбуваються у стійці та ще 29% у партері. Серед технічних дій у партері бачимо що спортсмени найчастіше

намагаються здобути позицію за рахунок виконання техніко-тактичної дії «сайд контрол» (використано в 11% випадків), «сайд маунт» (4%) та «бек маунт» (5% випадків відповідно). Це у 9% випадків застосування елементів боротьби юні спортсмени з панкратіону намагалися здійснити «сабмішн» (больовий або задушливий прийом) що є досить великим показником і підтверджує наші припущення, що юні спортсмени намагаються закінчувати поєдинки достроково.

За допомогою аналізу змагальної діяльності підтверджено потребу різносторонньої підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. Згідно з отриманими результатами у 27% техніко-тактичних дій спортсмени намагалися застосовувати борцівські прийоми (як в стійці так і в партері) і 73% ударної техніки, а саме 27% удари ногами і 44% удари руками.

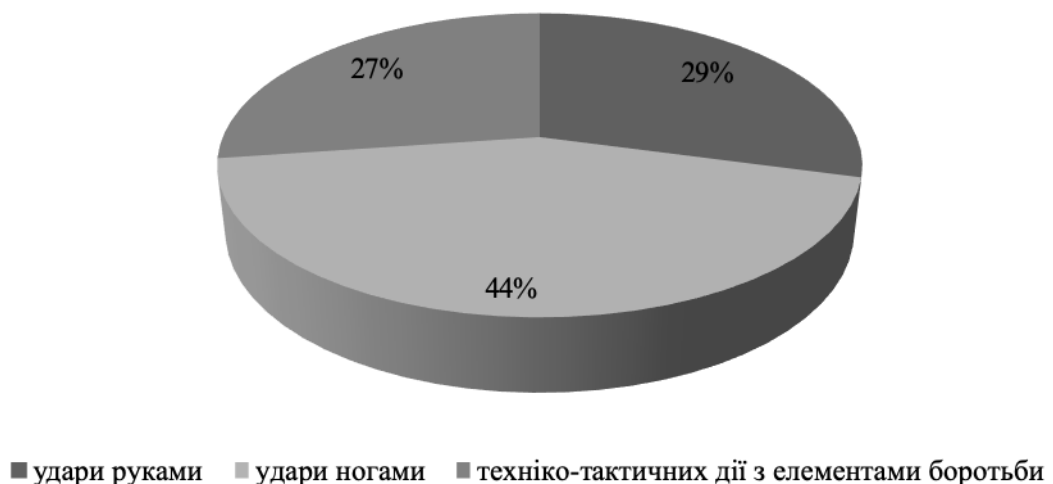


Рис. 3.21 Співвідношення техніко-тактичних дій різного характеру в змагальній діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні

За отриманими даними у 44,0% випадків техніко-тактичних дій юні спортсмени намагались застосовували удари ногами, 29,0% випадків – ударну техніку рук і ще в 27,0% випадків – техніко-тактичних дій з елементами боротьби. Варто звернути увагу на достатньо високий показник ударів ногами, звичайно це можна пояснити специфікою правил змагань з панкратіону, але

також варто відзначити, що часте виконання непідготовлених ударів ногами, котрі не несуть ніякої загрози супротивнику, часто виконуються спортсменами з недостатньою техніко-тактичною підготовленістю. Тим самим можна пояснити й відносно малу кількість ударів руками. Оскільки спортсмени низького і середнього рівня невпевнено почувають себе на ближній і середній дистанції і частіше намагаються проводити поєдинок на дальній дистанції і таким чином надто часто застосовують удари ногами.

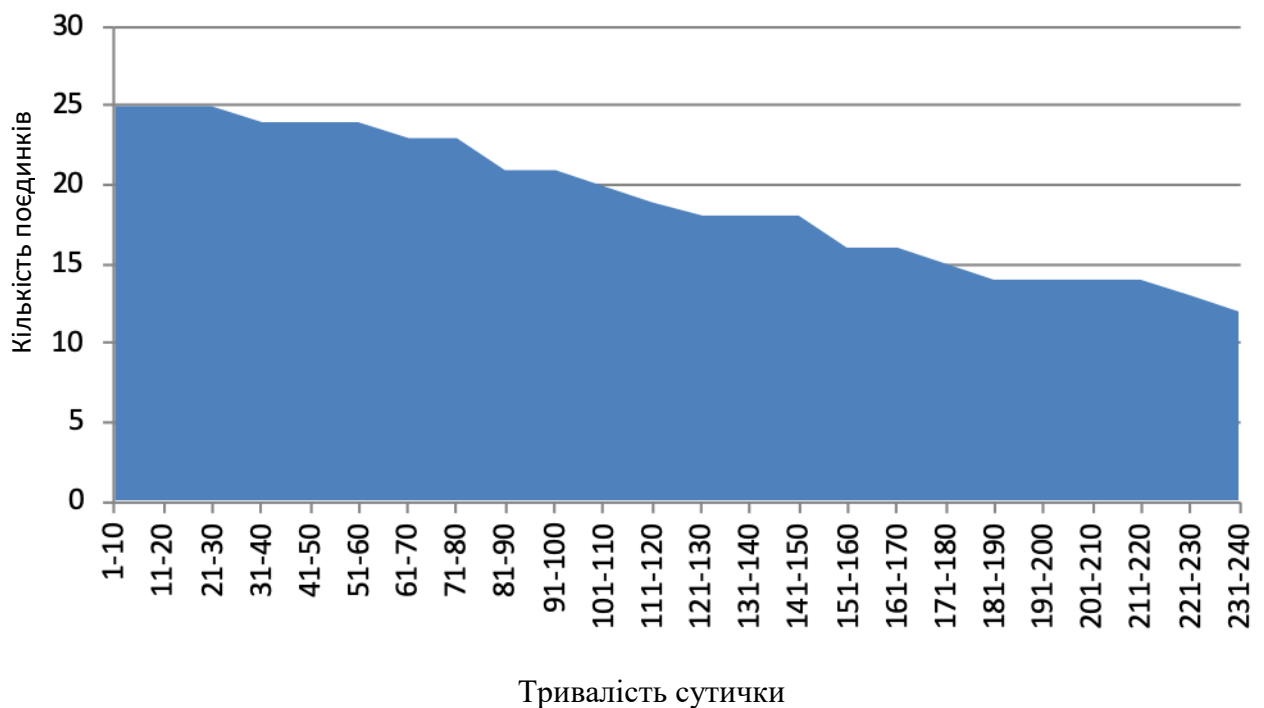


Рис. 3.22 Динаміка дострокового завершення сутичок спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні у панкратіоні

Згідно динаміки тривалості змагальних поєдинків та урахування дострокового завершення сутичок серед дорослих спортсменів в панкратіоні виявлено припущення що немає жодної залежності часового проміжку по відношенню до дострокових завершень поєдинків. Спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки наближено однаково по частоті завершують поєдинки, що в першій половині сутички, що наприкінці поєдинку. Це може пояснюватись тим, що юні спортсмени працюють приблизно зі схожою інтенсивністю весь відведений поєдинком час і не намагаються виграти достроково, максимально швидко, з ціллю економії енергозатрат на наступні

поєдинки. Також не розглядають тактичного варіанту дочекатися, коли суперник втомиться і спробувати виграти достроково в кінці поєдинку.



Рис. 3.23. Динаміка абсолютної кількості ударів руками упродовж змагальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні

Щодо динаміки абсолютної кількості ударів руками (в окремих часових проміжках) в панкратіоні серед спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки спостерігається досить рівна динаміка, без суттєвих спадів і приростів активності. Найбільший спад активності спостерігається в період з другої по третю хвилину поєдинку. Також виявилась цікава деталь, що спортсмени-юніори з першої хвилини поєдинку, не застосовуючи так званої «розвідки», розпочинають поєдинок максимально активно і наносять найбільше ударів руками. Це може бути спричинене хвилюванням і часто таке різке збільшення активності може привезти до невтішних результатів. Також бачимо що юні спортсмени намагаються «включатися» на кінцівку поєдинку, тобто на останню хвилину і показують максимальну динаміку ударів руками, проте до кінця поєдинку заданий темп їм не вдається втримати.

Звертаємо увагу на те що для більш якісного вивчення динаміки техніко-тактичних дій спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки їх необхідно спів ставляти з даними дорослих спортсменів.

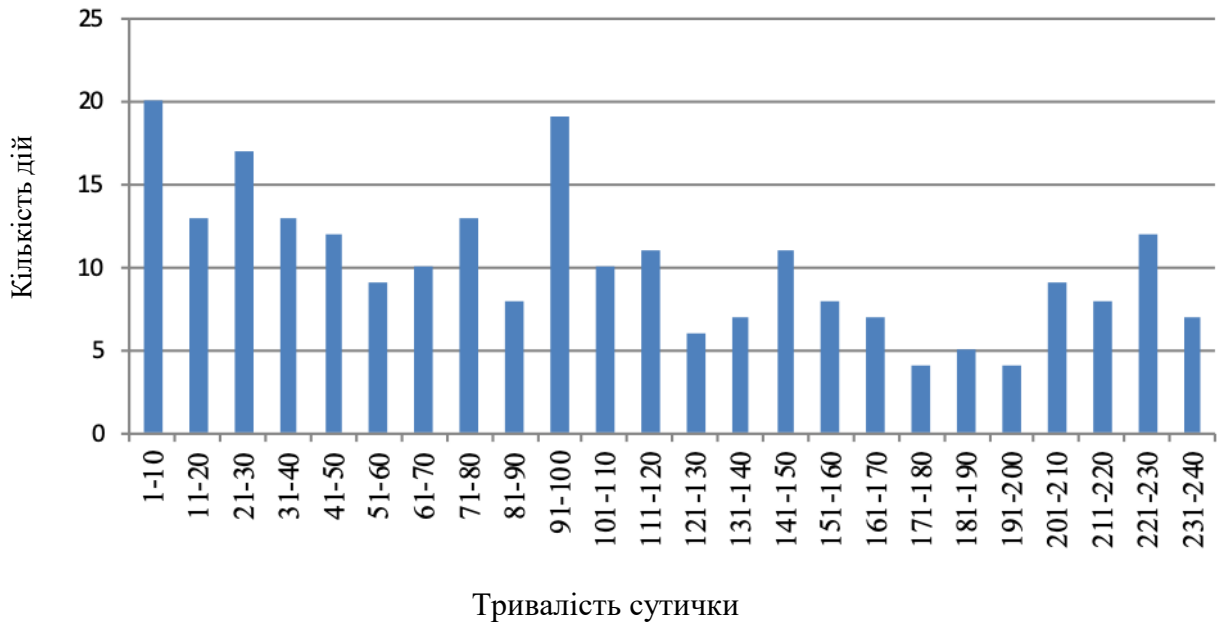


Рис. 3.24. Динаміка абсолютної кількості ударів ногами упродовж змагальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні

Зміни абсолютної кількості ударів ногами в панкратіоні серед спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки засвідчили подібність динаміки кількості ударів ногами до відповідного показника ударів руками. Найбільший спад активності спостерігається наприкінці поєдинку, а саме зі 170 с по 200 с поєдинку. Найбільша активність спостерігається на самому старті поєдинку. Високу активність ударів руками на самому початку поєдинку можна пояснити з техніко-тактичних міркувань, а настільки високу динаміку ударів ногами на самому старті поєдинку пояснити інакше як помилку спричинену передстартовим хвилюванням не вбачається можливим.



Рис. 3.25. Динаміка абсолютної кількості техніко-тактичних дій з елементами боротьби упродовж змагальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні

Застосування борцівських технік є суттєво інакшим порівняно із показниками динаміки інших техніко-тактичних дій (ударів руками і ногами). Графічне зображення дає підстави стверджувати, що юні спортсмени намагаються активно застосовувати борцівські техніко-тактичні дії весь час поєдинку. Спостерігається незначний спад активності наприкінці поєдинку. Тому, вважаємо за доцільне, тренерам і спеціалістам панкратіону звернути увагу на потреб удосконалення спеціальної підготовленості, яка б дала змогу ефективно застосовувати цю групу техніко-тактичних дій упродовж усієї змагальної діяльності. Також спостерігається низька динаміка в період з 11 по 20 с поєдинку, проте даний показник не підтвердився жодним науковим обґрунтуванням.



Рис. 3.26. Динаміка абсолютної загальної кількості техніко-тактичних дій упродовж змагальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні

На рисунку 3.27 відображено порівняльну динаміку всіх техніко-тактичних дій серед спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (а саме удари руками, ногами, і техніко-тактичні дії пов'язані з боротьбою). Динаміка активності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки є досить високою весь час поєдинку. Спостерігаються незначні спади і прирости активності, але вони носять швидше короткочасний характер. Найбільша динаміка активності спортсменів спостерігається з 01 по 10 с поєдинку, що черговий раз підтверджує наше припущення що спортсмени-юніори через недостатність досвіду та перед стартове хвилювання розпочинають поєдинок дуже активно. Незважаючи на це спортсмени досить швидко втягуються в поєдинок і починаючи з 20 с і до кінця поєдинку працюють в рівному темпі. Невелика динаміка спаду активності спостерігається з 120 по 180 с. поєдинку. Припускаємо що це пов'язано з втомою або зумовлено тактичною особливістю, оскільки спортсмени знов активізуються і показують високу динаміку наприкінці поєдинку.



Згідно динаміки найбільш рівна динаміка, без різких спадів і підйомів, спостерігається в виконанні техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою. Присутній невеликий спад активності в кінці поєдинку. Динаміка виконання ударів ногами є подібною, спостерігається три фази активності (на старті, в середині і в кінці поєдинку), та незначний спад активності в період зі 180 по 20 с поєдинку (рис. 3.27).

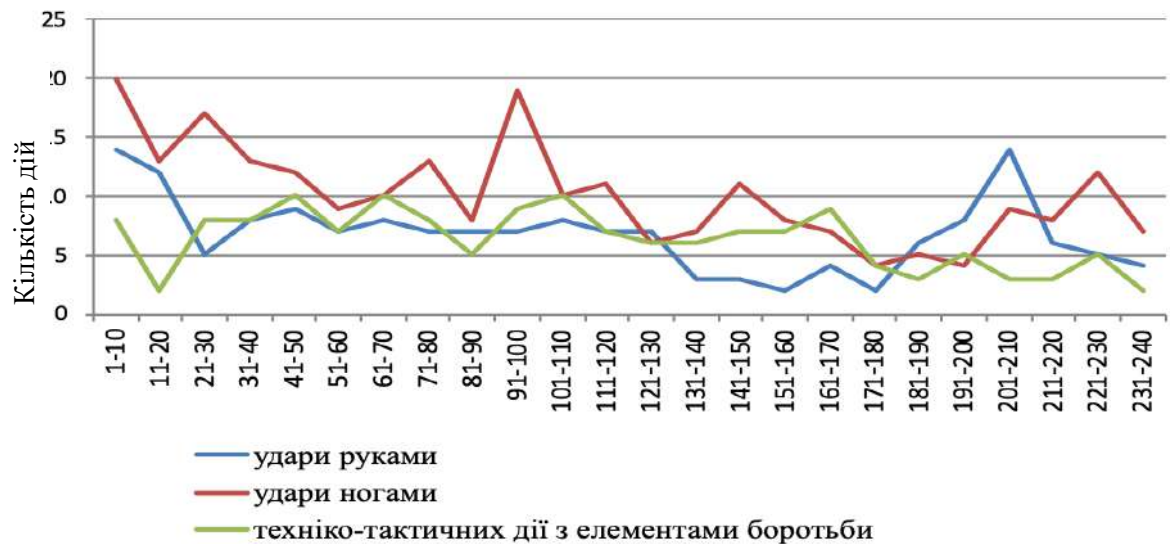
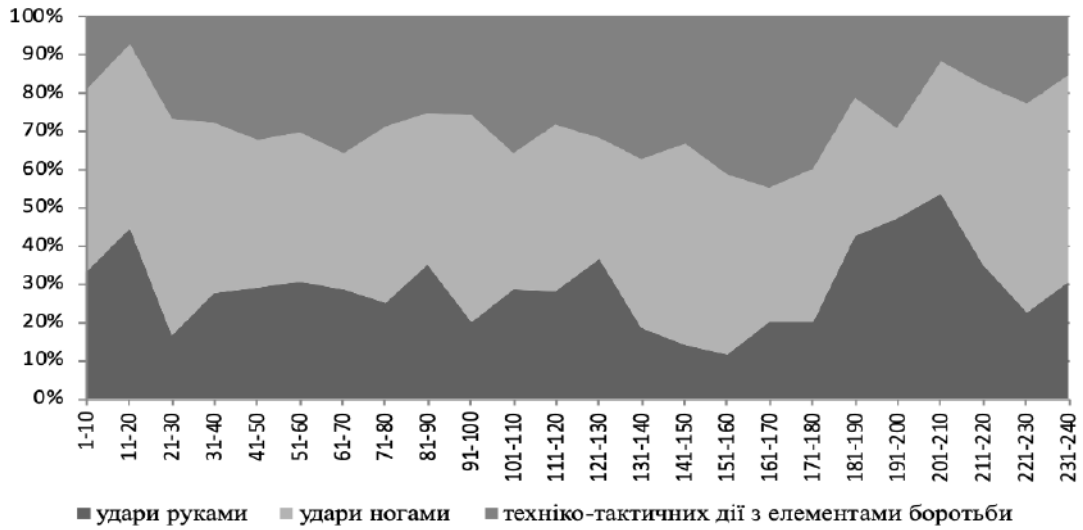


Рис 3.27. Динаміка абсолютної кількості техніко-тактичних дій різного виду

Динаміка виконання ударів руками в першій половині зустрічі, якщо не враховувати перші 10 с, є подібною без різких спадів і підйомів, але починаючи з другої половини поєдинку спостерігається суттєвий спад активності, котрий поступово змінюється на різке зростання активності в кінці поєдинку. На наступних рисунках (2-5) зображено відносні значення ударів серед спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

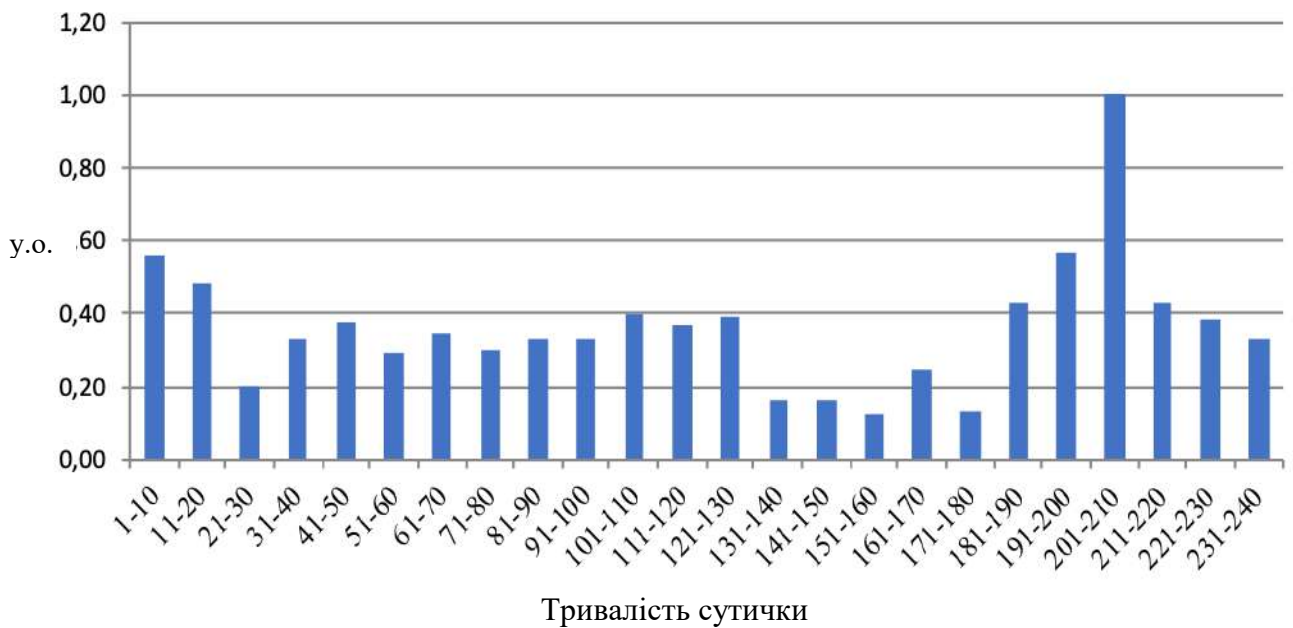
На рисунку 3.28 зображено порівняльну динаміку співвідношення абсолютної кількості різновидів техніко-тактичних дій спортсменів-юніорів. Спортсмени активно застосовують усі техніко-тактичних дій під час поєдинку з панкратіону. Динаміка ударів руками є досить рівною протягом усього поєдинку. Динаміка ударів ногами є найбільшою наприкінці поєдинку і найменшою в період з 130 с по 150 с. Найбільшу активність у боротьбі спортсмени демонструють в середині поєдинку, а наприкінці поєдинку надають перевагу саме ударній техніці рук та ніг.



Тривалість сутички

Рис. 3.28. Співвідношення абсолютної кількості різновидів техніко-тактичних дій упродовж змагальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні

На наступних рисунках зображено відносне значення ударів серед дорослих спортсменів. Дані рисунки дають змогу більш детально проаналізувати динаміку ударів руками, оскільки береться до уваги не лише загальна кількість ударів виконана спортсменами в рамках певного проміжку часу, а дає змогу аналізувати кількість ударів відносно кількості поєдинків.



Тривалість сутички

Рис. 3.29. Динаміка відносного показника кількості атакувальних техніко-тактичних дій руками спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні.

Динаміка ударів руками є досить рівною. Спостерігається невеликий спад активності зі 130 по 190 с поєдинку. Зі 190 с розпочинається різкий приріст активності, котрий переходить в динаміку котра спостерігалась упродовж більшого часу поєдинку. Спад активності може бути спричинений з техніко-тактичних міркувань, так як спортсмени беруть невелику паузу для того щоб максимально активізуватись на кінцівку поєдинку.

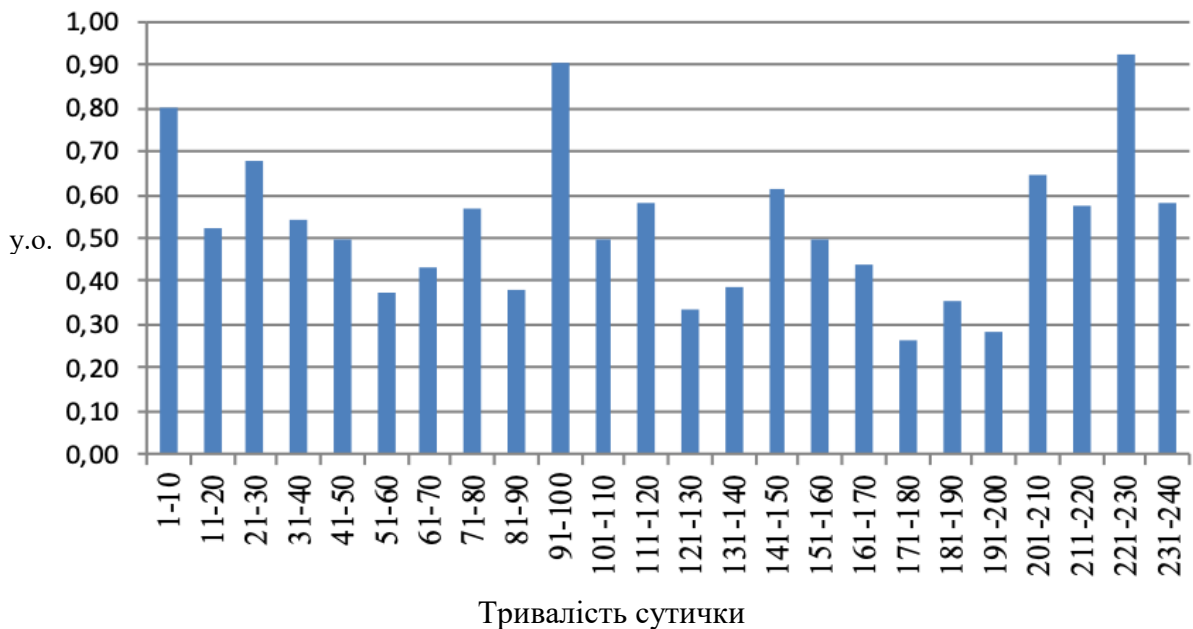


Рис. 3.30 Динаміка відносного показника кількості атакувальних техніко-тактичних дій ногами спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні

Динаміка ударів ногами (рис.3.30) дещо нагадує динаміку ударів рукам. Це є логічно адже спортсмени панкратіоністи в стійці застосовують різноманітний арсенал ударної техніки. Невеликий спад активності спостерігається ближче кінця поєдинку, а саме зі 170 по 200 с. Після цього відбувається ріст активності, котрий триває до кінця поєдинку. Динаміка ударів

руками і ногами є пов'язаною оскільки разом вони становлять ударну техніку спортсмена панкратіоніста в стійці.

Також виявився цікавий факт що наприкінці поєдинку, а саме в останні 30 с поєдинку спортсмени найчастіше наносять удари ногами. Це можна пояснити тим що удар ногою (особливо в голову) оцінюється найбільшою кількістю , в порівнянні з іншими ударами. Також точний удар ногою несе велику загрозу для суперника і спортсмени наприкінці поєдинку часто намагаються виграти достроково.

Цей графік більш плавний і без різких змін інтенсивності. Якщо перші секунди поєдинку вважати «розвідкою» то спортсмени виконують певну кількість борцівських техніко-тактичних дій майже весь поєдинок, а якщо точніше до 180 с поєдинку (рис. 3.31). Після цього йде незначний спад активності спад. Можна припустити що основною причиною спаду активності є або втома (оскільки техніко-тактичні дії пов'язані з боротьбою вимагають найбільшої анаеробної витривалості).

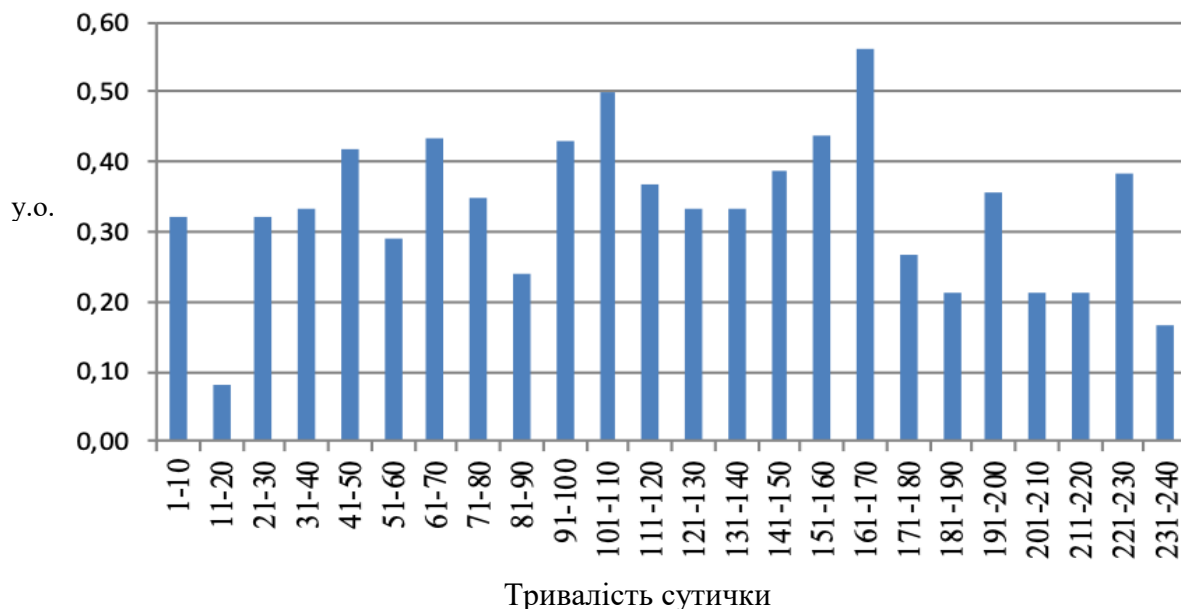


Рис. 3.31. Динаміка відносного показника кількості атакуючих техніко-тактичних дій з елементами боротьби спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні

Спортсмени активно застосовують техніко-тактичні дії пов'язані із боротьбою майже увесь поєдинок, а саме основний час поєдинку за виключенням перших 20 с поєдинку та останньої хвилини поєдинку. Невисока динаміка застосованих техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою на початку поєдинку є цілком зрозумілою, адже поєдинок розпочинається зі стійки і як правило перші секунди поєдинку іде так звана розвідка. Зменшення динаміки техніко тактичних дій пов'язаних із боротьбою в кінці поєдинку може бути спричинено втому, адже техніко-тактичні дії пов'язані із боротьбою є найбільш енергозатратні і багатьом спортсменам не вистачає енергетичних ресурсів для здійснення борцівських прийомів. Водночас зменшення динаміки може бути пов'язане із тактичною особливістю коли спортсмени в кінці поєдинку частіше надають перевагу ударам руками та ногами.

Згідно рисунку бачимо що юні спортсмени показують досить високу активність весь відведений правилами змагань час поєдинку. Проте можна виділити три фази активності (на початку поєдинку, в середині і в кінці).



Рис 3.32. Динаміка відносної загальної кількості техніко-тактичних дій упродовж змагальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні.

Незначний спад активності спостерігається в період зі 140 по 180 с поєдинку. Пояснити дані спади активності можна лише втому, адже можна припустити що спортсмени максимально активно розпочинають поєдинок і після цього розпочинається незначний спад активності в границях 80 с поєдинку. Після цього спортсмени знову активізуються, але на всю дистанцію поєдинку знов їм не вистарчає сил і концентрації уваги тому розпочинаються другий спад активності зі 170 по 180 с поєдинку. І на кінцівку поєдинку юні спортсмени знову активізуються і працюють на максимум своїх фізіологічних можливостей.

У даному випадку (рис. 3.33) не вдалось виявити залежність між різними техніко-тактичними діями спортсменів-юніорів. Перші 10 с поєдинку спортсмени активні в усіх техніко-тактичних діях.



Рис 3.33. Порівняння динаміки відносної кількості техніко-тактичних дій різного виду спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні.

Спостерігається спад активності в динаміці виконання ударів руками в період зі 140 по 180 с. В період зі 80 по 10 с поєдинку спостерігається висока активність застосувань ударів ногами. В кінцівці поєдинку спортсмени надають

перевагу використанню ударної техніки рук та ніг і менше використовують техніко-тактичні дії пов'язані із боротьбою.

### **3.3. Порівняння показників змагальної діяльності дорослих спортсменів та спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні**

З метою оптимізації структури та змісту тренувальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні вважаємо за доцільне з'ясувати основні відмінності в структурі та змісту змагальної діяльності спортсменів сусідніх кваліфікаційних рівнів. Таким чином, показники дорослих спортсменів виступають орієнтирами для підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки та задовольняють вимоги базових принципів побудови системи спортивної підготовки [56, 57, 114].

Порівняння структури дострокового завершення сутичок дорослих і спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні вказала, що динаміка структури дострокового завершення сутичок серед дорослих спортсменів і юніорів виявилась доволі різною. Зафіксовано 68% дострокових перемог у дорослих спортсменів і 52% у юніорів. Це черговий раз підтверджує вищий спортивний рівень майстерності дорослих спортсменів. Проте кількість перемог сабмішеном однакова (36%). Суттєва різниця спостерігається між кількістю нокаутів і технічних нокаутів, у дорослих 24%, у юніорів 12%. Нокаутуюча сила ударів дорослих спортсменів і спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки суттєво відрізняється, тому більша кількість нокаутів у дорослих спортсменів виглядає логічним фактом. Кількість поєдинків що закінчились травмою серед дорослих і спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки складає по 4%. Кількість дискваліфікацій у дорослих спортсменів 4%, у спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки жоден поєдинок не закінчився дискваліфікацією. Тут можна припустити, що дорослі спортсмени ведуть більш жорсткіший поєдинок і

намагаються перемогти більшістю з можливих способів, в тому числі не рідко виходять за межі правил змагань.

Щодо співвідношення ударів руками в змагальній діяльності дорослих і спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні виявилась суттєва різниця між кількістю ударів руками в голову і по корпусу між дорослими спортсменами і юніорами. Дорослі спортсмени набагато частіше застосовували удар в голову порівняно із юними спортсменами (88% – дорослі проти 52% – юніорів). А юніори відповідно набагато частіше застосовують удари по корпусу (48% у юніорів проти 12% у дорослих)

Пояснити таку велику різницю в співвідношенні даних ударів можна більш вираженою тактикою ведення змагальної діяльності на дострокове завершення поєдинку. Проте кількість нокаутів у дорослих значно вища, а більшість нокаутів трапляється найчастіше від точних ударів в голову.

За показниками співвідношення ударів ногами в змагальній діяльності спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні дещо рідше застосовують за своїх дорослих колег. Тобто більш кваліфіковані спортсмени набагато частіше застосовують удар «лоу-кік» (67.00% – дорослі проти 52% – юніори). Це може бути пов'язано з особливістю правил змагань, адже в панкратіоні на відмінну від більшості інших видів змішаних єдиноборств використання лоу-кіка, окрім ефективності як самого удару, несе собою можливість отримати залікові бали. Дорослі спортсмени працюють більш тактично вивірено в порівнянні з більш юними спортсменами, тому можна припустити що саме тому дорослі спортсмени частіше застосовують зазначений вид удару.

Співвідношення ударів ногою в голову серед дорослих спортсменів і юніорів також має суттєві розбіжності. Удар ногою в голову дорослі виконували в 14% випадків, тоді як юніори – 27%. Незважаючи на ефективність цього виду удару, удар ногою в голову є енергозатратним і можливо тому дорослі спортсмени використовують його набагато рідше. Також завелика частота використання удару в голову зменшує шанс його ефективного



попадання. Співвідношення ударів ногами по корпусу серед дорослих і спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки є досить схожим (21% юніори, 19% дорослі). Проте абсолютні значення, зрозуміло мають певні відмінності.

За співвідношенням техніко-тактичних дій з елементами боротьби в змагальній діяльності дорослих спортсменів і юніорів у панкратіоні спостерігаємо досить подібні тенденції. Тейкдауни незначно частіше застосовували юніори (69% у юніорів проти 61% у дорослих). Спроби сабмішенів дещо більше виявлено у дорослих спортсменів (11% у дорослих проти 9% у юніорів). Також дещо краще в позиційній боротьбі проявляли себе дорослі спортсмени при здобутті усіх доміантних позицій (сайд маунт, фул маунт, бек маунт), а саме 28% від загальної кількості, порівняно зі спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки – 22% загальної кількості техніко-тактичних дій.

Цікавими виявилися дані щодо співвідношення техніко-тактичних дій різного характеру в змагальній діяльності дорослих спортсменів та спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. Виявлено, що юніори частіше використовують удари руками в порівнянні із дорослими (29% юніори, 21% дорослі). Також юніори частіше використовують удари ногами (44% юніори, 35% дорослі). Проте дорослі набагато більше використовують техніко-тактичні дії пов'язані із боротьбою (44% дорослі 29% юніори). Отже можна зробити узагальнення, що дорослі спортсмени порівняно із представниками етапу спеціалізованої базової підготовки набагато більше переваги віддають боротьбі саме в змагальній діяльності. Це ставить вимоги до акцентованого розгляду цих прийомів у тренувальній діяльності

Звернемо увагу на порівняльну характеристику динаміки дострокового завершення сутичок дорослими спортсменами у панкратіоні. При аналізуванні даних динаміки дострокових завершень виявлено, що дорослі спортсмени намагаються свої поєдинки закінчити в першій половині сутички. Це може бути пов'язано із тактичним завданням того та іншого спортсмена. Динаміка

дострокових завершень сутичок спортсменами-юніорами не виявила залежності між часовими проміжками поєдинку. Це дає можливість припустити, що спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки меншою мірою розраховують на отримання явної переваги у ході поєдинку. Разом з тим, це дає підстави для постановки та розв'язання відповідних завдань в процесі навчально-тренувальної діяльності та організації річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

За даними динаміки абсолютної кількості ударів руками упродовж змагальної діяльності дорослих спортсменів та юніорів у панкратіоні ми можемо спостерігати, що незважаючи на абсолютні показники ударів в дорослих спортсменів і спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки вони мають суттєві відмінності. Виявлений цікавий факт полягає у тому, що як і у дорослих спортсменів, так і у спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки ближче кінця поєдинку йде суттєвий спад активності. Однак, якщо спортсмени-юніори наприкінці поєдинку мають резерви, концентрують зусилля та ще демонструють хороший та задовільний темп бою, то дорослі спортсмени на завершення поєдинку демонструють, певною мірою, суттєвий спад темпу бою, порівняно із початком та серединою. Це вказує на вищі показники спеціальної підготовленості дорослих спортсменів та особливості тактики ведення сутички. Згідно виявлених даних можна констатувати, що основні акценти дорослі спортсмени роблять на початку та в середині поєдинку. Природно до завершення поєдинку функціональні ресурси дещо вичерпуються. Зауважимо, що спортсмени за один змагальний день можуть проводити по три–чотири поєдинки і усі вони розвиваються за схожим сценарієм. Водночас спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки видимо економлять функціональні можливості, передбачаючи участь в наступних поєдинках. Тобто у тренувальному процесі варто зважати на напрацювання механізмів відновлення в умовах високо інтенсивної м'язової роботи.

При порівнянні динаміка абсолютної кількості ударів ногами упродовж змагальної діяльності спортсменів цих двох кваліфікаційних груп встановлено,

що у спортсменів-юніорів спостерігається більш рівномірне виконання зазначених техніко-тактичних дій. Здебільшого спостерігається ситуація, коли юні спортсмени дуже часто застосовують удари ногами упродовж усього поєдинку. При цьому активність виконання зазначених техніко-тактичних дій дорослими спортсменами у значній мірі з високими показниками інтенсивності ударів ногами продемонстрована лише на початку поєдинку.

Також за даними порівняння динаміка абсолютної кількості техніко-тактичних дій з елементами боротьби упродовж змагальної діяльності дала змогу виявити свої певні особливості. Динаміка техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою показує що дорослі спортсмени і юніори активно застосовують боротьбу уже з перших хвилин поєдинку. Ближче до завершення поєдинку спостерігається суттєвий спад активності. При цьому так званий спад активності набагато яскравіше спостерігається в дорослих спортсменів в порівнянні із юніорами. Оскільки техніко-тактичні дії в боротьбі вимагають високої фізичної витривалості, можна припустити, що дорослі спортсмени проводячи увесь поєдинок у високому темпі накопичують ознаки втоми. Водночас спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки мають нижчий рівень конкуренції (протистояння) та відповідно зберігають функціональні ресурси до виконання відповідних техніко-тактичних дій.

Порівняння динаміки загальної кількості техніко-тактичних дій за абсолютними показниками вказало, що упродовж змагальної діяльності, що спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки набагато активніші упродовж усього поєдинку в панкратіоні. Натомість дорослі спортсмени високу активність демонструють здебільшого в першій половині зустрічі. Можна зробити певне припущення, що більшість дорослих спортсменів мають наближено однаковий рівень підготовленості, бачення техніко-тактичних схем сутички, функціональні можливості тощо, що суттєво впливає на накопичення втоми при об'єктивно значно вищих показниках спеціальної фізичної підготовленості. Разом із тим, спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки внаслідок менших затрат зусиль на виконання тих чи інших техніко-

тактичних дій змагальній діяльності мають можливість їх довшого виконання з посередньою інтенсивністю, що частково маскує недостатній розвиток спеціальної витривалості.

Співставлення абсолютної кількості різновидів техніко-тактичних дій упродовж змагальної діяльності дорослих спортсменів і спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні вказало, що саме більш кваліфіковані спортсмени в порівнянні з юними колегами є набагато активнішими в першій половині сутички, особливо це стосується ударної техніки рук та ніг. Серед дорослих спортсменів спостерігається залежність уданої техніки рук та ніг (графік використання ударів руками і ногами є подібними). Це можна пояснити тим, що дорослі спортсмени володіють вищими навиками та загалом техніко-тактичною підготовленістю порівняно зі спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки. Це дає змогу більш різноманітно та якісніше застосовувати ударну техніку рук та ніг, використовувати їх комбінації. Також подібна динаміка спостерігається для використання ударної техніки рук та ніг наприкінці поєдинку. Дорослі спортсмени і юніори наприкінці поєдинку віддають перевагу саме ударній техніці та тактиці ведення бою.

Співвідношення абсолютної кількості різновидів техніко-тактичних дій показує що динаміка усіх дій спортсменів-юніорів є більш плавною в порівнянні з дорослими спортсменами. Дорослі спортсмени активніше застосовують удари руками. Динаміка використання техніко-тактичних дій з елементами боротьби у дорослих спортсменів і юніорів є подібною. Основні періоди активності в загальних показниках динаміки спостерігаються всередині поєдинку, натомість наприкінці поєдинку спортсмени надають перевагу ударній техніці. Динаміка використання ударів ногами серед дорослих спортсменів не є системною, тобто дещо не прогнозованою. Наявна складність визначення оптимальної фази поєдинку, в якій спортсмени є найбільше і найменше активні. Натомість у юніорів динаміка більш плавна, і найбільш

виражено спортсмени використовують удари ногами ближче вичерпання лімітованого часу поєдинку.

При порівнянні динаміки ударів руками за відносними значеннями дорослих спортсменів та спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки наявні два різні варіанти графічної побудови. Варто констатувати наявність більшої кількості розбіжностей ніж подібностей. На графіку дорослих спортсменів спостерігаються три фази активності, натомість графік спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки більш рівномірний, без суттєвих спадів та «вибухів» активності. Спільними ознаками можна відзначити лише те, що спортсмени максимально активізуються ближче до завершення бою, вичерпання відведеного часу та у цій частині найбільше застосовують удари руками.

Також спостерігаються три фази активності для використання ударів ногами у спортсменів обох кваліфікаційних груп. Графік спортсменів-юніорів більш плавний без суттєвих спадів та підйомів. Натомість дорослі спортсмени використовують удари ногами з різною активністю упродовж усього часового проміжку поєдинку. Найбільше спортсмени використовують удари ногами наприкінці поєдинку.

При співставленні даних двох кваліфікаційних груп спортсменів у панкратіоні виявлено, що найбільше спортсмени застосовують техніко-тактичні дії з елементами боротьби всередині поєдинку. Спортсмени-юніори в порівнянні із дорослими спортсменами активно використовують борцівські дії протягом усього поєдинку, натомість дорослі спортсмени наприкінці поєдинку майже не застосовують техніко-тактичні дії пов'язані із боротьбою.

За даними відносної загальної кількості техніко-тактичних дій упродовж змагальної діяльності дорослих спортсменів та юніорів у панкратіоні встановлено, що їх динаміка серед дорослих спортсменів та юніорів є дещо подібною. Спортсмени незалежно від трьох фаз активності демонструють високу активність в усіх проміжках поєдинку.

За динамікою відносної кількості різновидів техніко-тактичних дій упродовж змагальної діяльності принципові відмінності серед дорослих спортсменів та спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Серед дорослих спортсменів виявлена залежність між використанням ударів руками та ногами. Натомість використання різновидів техніко-тактичних дій серед спортсменів юніорів є хаотичним. Це можна пояснити тим що спортсмени-юніори мають нижчі показники від дорослих спортсменів за технічною та тактичною підготовленістю.

### **3.4. Узагальнення досвіду підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні**

**3.4.1. Структура та зміст підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.** Багаторічна підготовка спортсменів у різних видах спорту має спільні ознаки [113, 114]. Це стосується того, що вузько спеціалізовані тренування рекомендовані починаючи з етапу спеціальної базової підготовки [17, 24, 51, 88, 139]. Складність змішаних одноборств та зокрема панкратіону при цьому міститься в необхідності вивчення та удосконалення широкого кола технічних елементів, тактичних схем тощо як чинників результативності змагальної діяльності. Тому якісні структура та зміст цього етапу мають пріоритетне наукове значення. З цією метою на підставі аналізування документальних матеріалів ми з'ясували наявну структуру та зміст етапу спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

Навчально-тренувальний процес у секціях з панкратіону проводиться протягом року і планується за всіма розділами підготовки для груп спортсменів III, II, I розрядів, КМС України і МС України на основі діючої програми, учбових планів і річних графіків розподілу учбових годин. При цьому необхідно враховувати три основних періоди: підготовчий, змагальний та перехідний [106, 114].

Згідно програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з панкратіону навчальний план передбачає теоретичні та практичні заняття згідно визначених обсягів з регламентацією часу та для кожного розділу підготовки [106].

Незважаючи на багаторічну структуру підготовки спортсменів фахівці наголошують на особливому значенні етапу спеціалізованої базової підготовки у системі багаторічного вдосконалення спортсменів. У межах цього етапу відбувається значне збільшення обсягів спеціальної підготовки спортсменів порівняно з попередніми етапами та формування основ для значного збільшення обсягів тренувальної роботи на подальших етапах багаторічної підготовки, а також передбачається активна участь спортсменів у змаганнях [118, 177, 182]. Схожі цілі визначені для етапу спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні, який спрямований на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів на наступному етапі.

Основна мета для цього етапу в панкратіоні передбачає створення високої мотивації до досягнення найвищих висот у спорті в подальшому, тому основним завданням на цьому етапі є розвиток фізичних та вольових якостей, які будуть сприяючи удосконаленню і реалізації технічної і тактичної майстерності в майбутньому [10].

Групи спеціальної базової підготовки в панкратіоні поділені на три етапи (7-мий рік навчання з 14 років, 8-мий рік навчання з 15 років та 9-тий рік навчання з 16 років) [106].

Перший рік навчально-тренувальної діяльності, що водночас є сьомим від моменту початку занять значно відрізняється від восьмого і дев'ятого. Основна відмінність спостерігається в загальній кількості годин. Рекомендовано обсяг у 700 годин на рік. Проте на другому та третьому роках навчання в групах спеціалізованої базової підготовки (восьмий і дев'ятий рік навчання відповідно) по 900 годин на рік.

З метою більш об'єктивного порівняння даних етапу спеціалізованої базової підготовки для даного аналізу було взято чотири роки, тобто навчальні

групи з 13 до 16 р. з панкратіону згідно навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Таблиця 3.1

**Розподіл основних обсягів навантаження у підготовці кваліфікованих спортсменів (год.) [106]**

Розділи підготовки	Група			
	попередньої базової підготовки	спеціалізованої базової підготовки		
	13–14 р.	14–15 р.	15–16 р.	16–17 р.
Загальні, спеціальні та імітаційні вправи	120	130	150	150
Рухливі ігри заг. та спец. характеру	80	97	0	0
Навчання елементів техніки	120	130	260	360
Тактична підготовка	40	50	80	80
Загальна фізична підготовка	50	70	60	20
Спеціальна фізична підготовка	60	60	80	80
Заняття іншими видами спорту	20	20	20	20
Обумовлені, вільні та контрольні поєдинки	32	35	120	120
Спільне тренування з іншими колективами	20	40	40	40
Загальна кількість годин в рік	600	700	900	902

Звертаємо увагу на те що ми виділили основні критерії підготовки спортсмена в панкратіоні, однак не розглядали як об'єкт нашого дослідження такі моменти навчально-тренувального процесу як зміст теоретичних занять, обсяги змагальної діяльності, складання нормативів, заліків тощо.

За отриманими результатами спостерігається основна відмінність в програмі тренувальних груп в частині загальної кількості годин на рік, і якщо спортсменам на етапі попередньої базової підготовки (13 р.) відводиться 600 годин в рік то для спортсменів спеціальної базової підготовки (16 р.) 902 години.

Що стосується тренувального процесу то зі збільшенням загальної кількості годин в рік збільшується кількість годин в окремих розділах навчально-тренувального процесу.



Навчання елементів техніки, тактична підготовка технічних дій, заняття іншими видами спорту, обумовлені вільні та контрольні поєдинки, спільне тренування з іншими колективами з кожним роком або залишається в тому самому обсязі, або збільшується. Також логічно, що наприклад обсяг, що припадає на застосування рухливих ігор навпаки спочатку зменшується, а потім узагалі виключається з підготовки спортсменів на етапі спеціальної базової підготовки.

Також звертаємо увагу на те, що кількість годин для загальних, тренувальних та імітаційних вправ з кожним роком збільшуються, але саме в восьмому році навчання (15 р.) спостерігається різке зменшення. Подібна ситуація стосується також загальної та спеціальної фізичної підготовки. Співвідношення цих розділів тренувальної діяльності, на перший погляд є закономірним, адже кількість тренувальних годин спеціальної фізичної підготовки збільшується, водночас загальної фізичної підготовки – спочатку збільшується, а потім зменшується. Але якщо спільно розглядати кількість годин для загальної та спеціальної фізичної підготовки, то можна спостерігати як кількість годин після зростання з року в рік на останньому році етапу спеціальної базової підготовки знизилася до показника, який є меншим навіть в порівнянні з етапом попередньої базової підготовки.

Також, суттєві зміни спостерігаються в виділеному обсязі на навчання елементів техніки спортсменів в панкратіоні. Для періоду, що розглядається (останній рік етапу попередньої базової та увесь період перебування на етапу спеціалізованої базової підготовки) критичним є другий рік навчально-тренувальної діяльності на етапі спеціальної базової підготовки. Спостерігається суттєве збільшення обсягу спочатку на 130 годин, тобто удвічі порівняно із попереднім роком. В подальшому (3 рік етапу спеціалізованої базової підготовки) за цим розділом наявне зростання ще на 100 годин порівняно із попереднім роком, тобто 38,46% обсягу.

У процесі вивчення наукової та методичної літератури ми стикалися з інформацією про важливість цього етапу для становлення техніко-тактичної

майстерності спортсменів. Проте у випадку панкратіону можна стверджувати про різні підходи до його обґрунтування. Так, з однієї сторони, якщо спортсмени вели якісну підготовку на попередніх етапах, для них мала б бути відома сукупність усіх технічних елементів, що можуть застосовуватися в змагальній діяльності панкратіону. З іншої сторони, підтверджені окремими науковцями відмінності змішаних одноборств вказують не те, що деякі елементи потребують значних фізичних, психоемоційних чинників готовності до їхнього виконання. Це, своєю чергою, ставить під сумнів якісне вивчення та виконання цих технічних елементів на етапах та відповідних роках, що передують етапу спеціалізованої базової підготовки.

Незважаючи на домінуючий підхід серед практиків (цьому буде приділятися увага на наступних етапах дослідження) варто зазначити на важливості вивчення сукупності технічних елементів, які потребують свого належного вивчення та удосконалення власне на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Така сама ситуація спостерігається для тактичної підготовки спортсменів в панкратіоні. Багато фахівців вказують, що у єдиноборствах на початкових етапах перевага в умовах змагальної діяльності одного спортсмена над іншим зумовлена різними темпами біологічного розвитку, форсованістю підготовки, індивідуальними задатками спортсмена [6, 34, 38, 47]. Проте з переходом на вищі етапи, при умовному зрівнянні чи компенсації цих показників, в силу вступають інші чинники, серед яких і тактична підготовленість спортсменів та її реалізація в умовах змагальної діяльності. Це, на наш погляд, відображено у збільшенні частки годин приділених на тактичну підготовку спортсменів у панкратіоні на 30 годин (60,0%) між першим та другим роком навчально-тренувальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Найбільш разючим на відповідному відрізку системи підготовки спортсменів у панкратіоні є збільшення обсягу обумовлених, вільних та контрольних поєдинків. Між першим та другим роком перебування

спортсменів у групах спеціалізованої базової підготовки воно проявляється в межах 85 годин (близько 2,5 рази). Ми, до певної міри, маємо застереження щодо такого різкого збільшення власне елементів змагальності в підготовці спортсменів невисокого рівня. Це пов'язане з однієї сторони з неготовністю спортсменів вести якісну змагальну боротьбу, а з іншої ймовірною можливістю травмування внаслідок недостатньої готовності спортсменів. На наш погляд, це є однією з важливих елементів науково-практичного завдання щодо удосконалення структури та змісту етапу спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

Додатково ми проаналізували динаміку нормативів для загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової. За цими даними також зафіксовано, що група спеціальної базової підготовки 16-17 р. має більш складні нормативи в порівнянні з молодшими групами, і це не дивно. Проте вище було засвідчено, що саме в групі 16-17 р. приділяється найменше часу на заняття з загальної та спеціальної фізичної підготовки. Якщо звернути увагу на календарний план змагань, нормативи та заліки [106] то в групі спеціальної базової підготовки 16-17 р. досить щільний графік та сильні вимоги щодо заліків котрі вимагають високого рівня прояву спеціальної витривалості за наявної малої кількості годин котра виділяється на загальну та спеціальну підготовку. Що в сукупності може погано вплинути на адаптаційні можливості молодих спортсменів у панкратіоні.

Також, якщо тренування проводити згідно навчальної програми [106] то група попередньої базової підготовки від 13 років орієнтована на 600 год. в рік, тобто 5 тренувальних занять на тиждень тривалістю 3 год. Із таким самим розрахунком для груп етапу спеціальної базової підготовки можна орієнтуватися на 7 тренувальних занять в тиждень по 3,5 год. (перший рік, 14–15 років); 8 тренувань в тиждень по 3 год. (другий та третій рік, 15–17 років).

Таким чином можна зробити припущення, що дану програму досить складно реалізувати в повному обсязі в реальних умовах дитячо-юнацьких

спортивних шкіл та навіть в умовах спортивних інтернатів. На думку В.М. Платонова [113, 114] тренування обсягом 3–5 год. є мало ефективними у зв'язку з зі зменшенням мотивації, монотонією. Беручи в приклад споріднені види спорту (вільна боротьба, дзюдо самбо рукопашний бій тощо ми вважаємо що тренування 3–3,5 год. варто розділяти на два тренування в день і в кінці тижня робити розвантажувально-відновний день в якому можна застосовувати ігрові види спорту, сауна, масаж, тощо. Але виходячи з наших реалій таку кількість тренувань в ДЮСШ зробити надзвичайно важко і тому ми вважаємо що змін потребує структура та зміст окремих етапів підготовки, зокрема спеціалізованої базової підготовки.

#### **3.4.2. Шляхи удосконалення структури та змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.**

Динамічний розвиток панкратіону як виду спорту на теренах України вказує на необхідність регулярного звернення до важливих питань удосконалення системи підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки.

З метою отримання найбільш сучасної інформації про певні параметри навчально-тренувальної діяльності ми провели опитування серед тренерів, що представляли команди та спортсменів на змаганнях всеукраїнського рівня.

Першим запитаннями анкети ми мали за мету з'ясувати загальні підходи та бачення респондентів до структуризації підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Ми пропонували визначити наявні обсяги тренувальної роботи в тижневому циклі. Пропонувалося зазначити пріоритетну кількість навчально-тренувальних занять на тиждень та їхню тривалість (рис. 3.34).

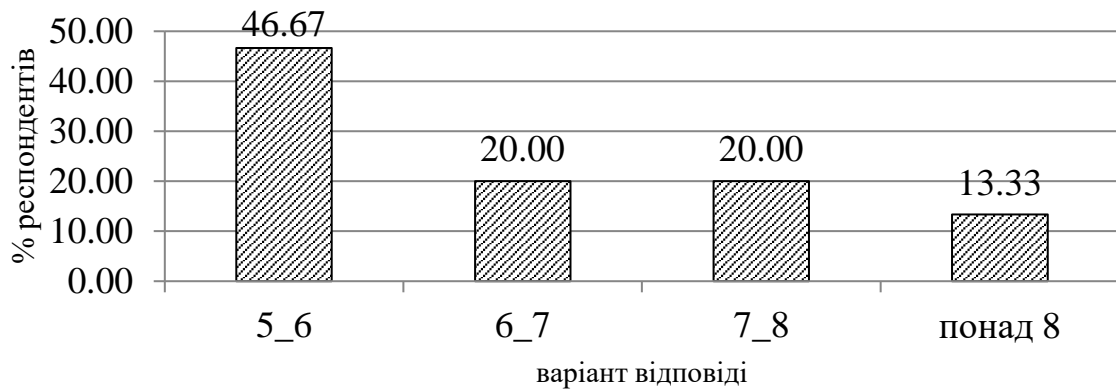


Рис. 3.34. Розподіл думок респондентів щодо оптимальної кількості навчально-тренувальних занять на тиждень для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

Відзначимо, що серед респондентів домінували думки щодо необхідності проведення шести тренувальних занять на тижнею, що підтверджено більшістю відповідей в межах 5–6 тренувальних занять (46,67% усієї сукупності респондентів) та 6–7 тренувальних занять (20,00% усієї сукупності респондентів). Значно менше тренерів пропонують проводити цілеспрямовані навчально-тренувальні заняття 7–8 разів на тиждень (20,0%) та лише 13,33% вказують на необхідність 8 і більше разів на тиждень проводити тренувальні заняття. Окрім того серед усієї сукупності один респондент запропонував свій варіант, який містився в пропозиції лише тричі на тижнею проводити заняття зі спортсменами цієї вікової категорії (етап спеціалізованої базової підготовки).

Зазначене вказує, що фахівці, які працюють зі спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки загалом використовують рекомендації подані в навчальній програмі для ДЮСШ з панкратіону та вважають таку кількість оптимальною. Проте крайні варіанти відповідей (три та понад 8 тренувань на тиждень) також можуть мати певну аргументацію. З однієї сторони не варто форсувати підготовку спортсменів та можна поступово нарощувати інтенсивність роботи при менших обсягах. Однак, на наш погляд три тренувальних заняття на тиждень уже не зможуть викликати достатніх адаптаційних змін зі сторони організму спортсменів, які мають достатньо

тривалий досвід занять панкратіоном. Так само й понад 8 тренувальних занять на тиждень можуть суттєво вичерпати функціональні можливості спортсменів, окремі з яких перебувають в пубертатному періоді. Це само собою ставить підвищені вимоги до функціонування організму.

Щодо тривалості окремого тренувального заняття ми спостерігали більш узгоджені відповіді респондентів (рис. 3.35).

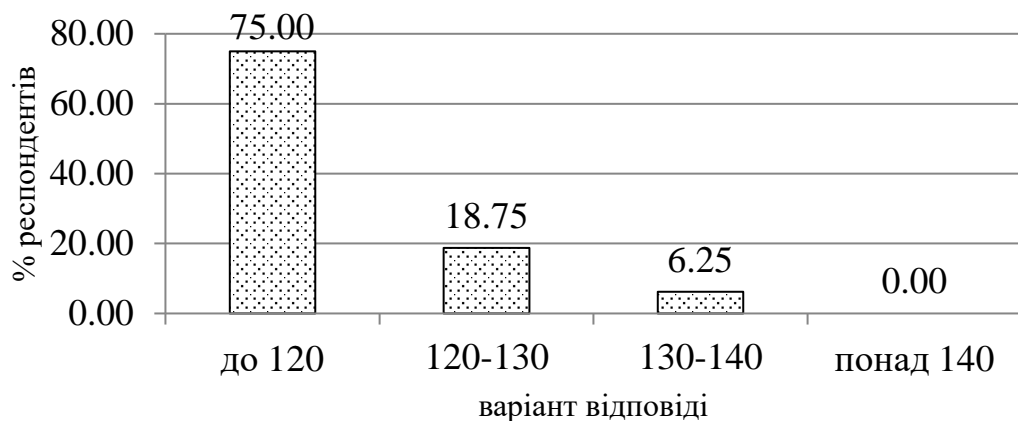


Рис. 3.35. Розподіл думок респондентів щодо оптимальної тривалості навчально-тренувальних занять для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

Так найбільшу кількість респондентів задовольнив варіант відповіді щодо тривалості окремого тренувального заняття до 120 хвилин (75% усієї сукупності респондентів). Значно менше прихильників отримали варіанти відповідей, що певною мірою, близькі за своїми числовими значеннями. Так 120-130 хвилин на заняття рекомендують приділяти 18,75% респондентів та лише один респондент висловив думку про необхідність організувати заняття здебільшого тривалістю 130–140 хвилин.

Таким чином, можна спостерігати, що при висловлених рекомендаціях тренери орієнтуються на специфіку змагальної діяльності в панкратіоні та необхідність розвитку спеціальної витривалості спортсменів, яка визначається не лише потребою проведення високо інтенсивної сутички але й серії боїв упродовж змагального дня. Тому тривалість заняття менше за 120 хвилин, на наш погляд, що збігається з думками більшості респондентів, не зможе дати достатнього тренувального (адаптаційного) ефекту.

Відомо, що панкратіон належить до змішаних спортивних єдиноборств. Тому в процесі опитування закономірно ми з'ясували можливість залучення засобів різних видів спорту для навчально-тренувальної діяльності цього виду спорту. Зазначимо, що домінуюча більшість (93,75% респондентів) вказали на потребу залучення засобів підготовки з суміжних видів спорту та тих, елементи яких входять до структури та змісту змагальної діяльності в панкратіоні. Лише один респондент утримався від такого твердження.

Разом із тим, серед видів спорту, з яких варто залучати окремі групи засобів тренування названі боротьба (вільна та греко-римська), тайський бокс, самбо, бокс, пауерліфтинг, кросфіт, кік-боксинг та ,навіть, ігрові командні види спорту. Це вказує на те, що більшість респондентів у своїй професійній діяльності для розширення меж адаптації спортсменів та збільшення рухового досвіду достатньо активно залучають засоби з видів спорту, що несуть певне результативне для панкратіону значення. Водночас залучення засобів спортивних ігор, на наш погляд пов'язане з загальним позитивним впливом на розвиток координаційних якостей спортсменів та спритності та швидкісно-силових якостей.

За твердженнями значної кількості фахівців галузі спорту, обов'язковим елементом системи підготовки спортсменів є наявність навчально-тренувальних зборів. Чинниками ефективного впливу цієї організаційної форми є визначена структура та зміст, виражена локальна спрямованість тренувальних впливів. За результатами аналізування відповідей на питання щодо рекомендованої кількості навчально-тренувальних зборів в річному циклі підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки ми отримали лише чітко виражену думку респондентів про необхідність їх проведення. Водночас за їх чисельністю думки тренерів розподілилися рівномірно, проте мають відмінності. Серед запропонованих варіантів вони рівномірно розподілилися. По 25% (4 респонденти) надали перевагу варіантами 2–3, 3–4, 4–5, 5–6 навчально-тренувальних збори упродовж річного циклу підготовки.

Отримані результати, на наш погляд, можуть бути пов'язані із наявністю суб'єктивних та об'єктивних чинників функціонування сучасного спорту. Зокрема, суттєвими важелями у проведенні навално-тренувальних зборів виступає матеріально-технічне забезпечення, фінансові можливості учасників процесу підготовки, доцільність проведення та наявність головних стартів. Окрім того додатковими чинниками може виступати наявність (чи відсутність) однорідної групи спортсменів, з наближено однаковими параметрами підготовленості та напрямками удосконалення різних сторін.

Підготовка спортсменів до розв'язання завдань конфліктної ситуації, що відбувається в умовах змагальної діяльності повинна відбуватися в навчально-тренувальному процесі. Засобом цього виступають тренувальні засоби, що за структурою та змістом відповідають змагальним. В спортивних єдиноборствах це безпосередньо проведення спарингів. Респонденти дали нам змогу чітко зрозуміти, що наявність такої форми організації навчально-тренувального процесу є обов'язковим та невід'ємним елементом (рис. 3.36)

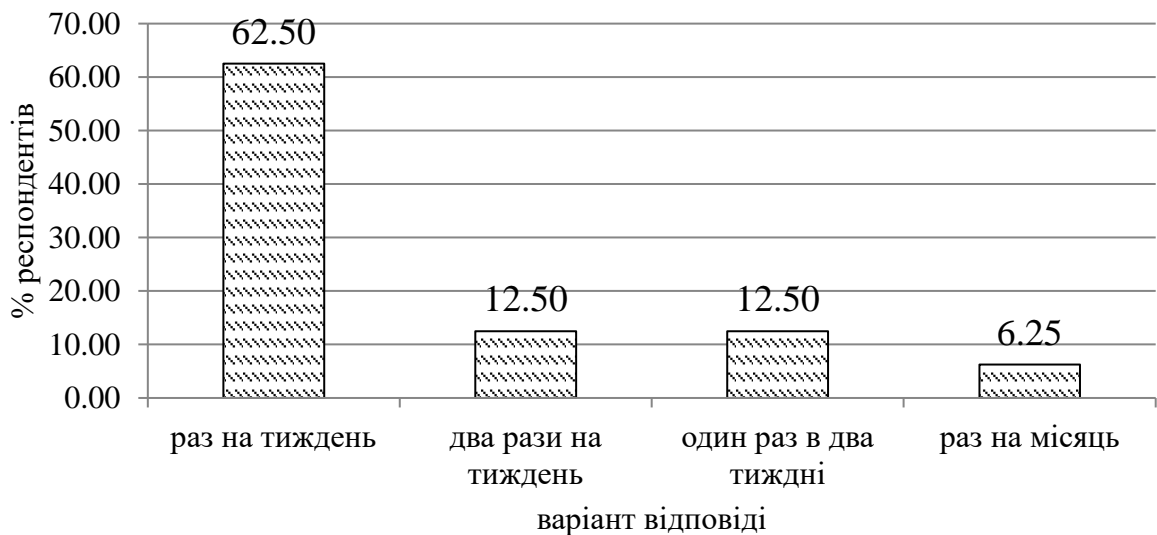


Рис. 3.36. Розподіл думок респондентів щодо оптимальної частоти «спарингів» для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

За отриманими результатами можна стверджувати, що найбільш оптимальним, з погляду діючих тренерів, є проведення спарингів раз на тиждень, тобто один раз на тренувальний мікроцикл. Незважаючи на наявність



інших думок (становлять 6,25–12,50% загальної кількості респондентів) цей варіант є найбільш підтриманим – 62,50% респондентів. Ми здебільшого погоджуємося з думками більшості фахівців. Це, на наш погляд, пов'язано із тим, що в межах тренувального мікроциклу відбувається вивчення та удосконалення певних компонентів підготовленості, розв'язання локальних завдань навчально-тренувального процесу. Тому для їх перевірки, закріплення чи визначення подальших шляхів удосконалення необхідно перевірити в умовах наближених до змагальних.

Починаючи з етапу спеціалізованої базової підготовки частка змагань в навчально-тренувальному процесі повинно суттєво зростати. Панкратіон, як вид спорту має певні специфічні особливості щодо проведення змагань. Ми намагалися з'ясувати оптимальної кількості стартів для спортсменів на цьому етапі в річному циклі підготовки.

Отримані результати, значною мірою, підтверджують наші припущення та дані фундаментальних досліджень. Так, більшість респондентів надали рекомендації для достатньо інтенсивної участі в змаганнях для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Можна стверджувати, що усі респонденти одностайні в необхідності залучення спортсменів цієї вікової групи до п'яти та більше змагань на рік (незалежно від цільової спрямованості). Диференціація за кількістю є незначною. Така ситуація вказує на необхідність детального продумання мети та завдання участі спортсменів у кожному із запропонованих стартів. Також вважаємо, що при такій рекомендації тренерів варто розглянути варіант планування підготовки, за яким між стартами спортсмени удосконалюють певні компоненти своєї підготовленості, адже тривалість перерви зумовлена необхідністю відновлення організму від екстремальних умов змагальної діяльності та, водночас, проведенням на більше одного-двох мезоциклів підготовки.

Вивчення пріоритетності методичного спрямування змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки дало змогу констатувати, що більшість респондентів, а саме 56,25% вказали на

необхідність паралельного звернення до навчання та удосконалення ударної та борівської техніки спортсменів. Ще 31,25% респондентів надали перевагу змісту навчально-тренувального процесу на борцівську техніку та лише один респондент вказав на першочерговість удосконалення ударної техніки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Серед варіантів відповідей, одним тренером зазначено також, що на цьому етапі уже варто суттєво враховувати стиль ведення змагальної діяльності.

Для варіантів відповідей, що є поодинокими вважаємо необхідність висловлення певних припущень. Згідно вивчення приходу спортсменів у панкратіон виявлено, що більшість з них мають попередній руховий досвід та здебільшого він пов'язаний з іншими спортивними єдиноборствами. Фактично наявність однієї відповіді щодо пріоритетності ударної техніки вказує, що тренер в минулому, скоріш за все, займався боксом чи кікбоксингом. Такий варіант підготовки цілком ймовірний, проте несе певну небезпеку, адже у ході змагальної діяльності спортсменам потрібно буде уникати будь яких ситуацій щодо переведення в партер чи боротьби. Це може стати для них вирішальним з огляду на формування результату поєдинку.

Щодо надання пріоритетів з огляду на індивідуальний стиль спортсмена, то це твердження, на наш погляд, ще не може бути, повною мірою, застосоване для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Адже на цьому етапі ще відбувається певне формування індивідуального стилю ведення змагальної діяльності. Також, на наш погляд, саме на цьому етапі спортсмен може та повинен спробувати різні варіанти техніко-тактичної побудови поєдинку та виокремлювати власний стиль.

У продовження цього зазначимо, що респонденти, визначаючи оптимальну спрямованість навчально-тренувального процесу та домінуючих варіантів тактики змагальної діяльності дали підтвердження нашим припущенням.

З'ясування думок фахівців щодо можливості різних варіантів ведення поєдинку, дало змогу стверджувати, що найбільша частка з них притримується

пріоритетності варіативної побудови навчально-тренувального процесу (62,50% з усіх). Рівна кількість респондентів (по 12,50%) надали перевагу варіантам щодо використання роботи у стійці та зароблянню залікових балів, роботі у партері та зароблянню залікових балів та роботі у партері зі спрямованістю на виконання сабмішену. Тобто можна стверджувати, що згідно думок респондентів, спортсмен повинен в побудові тактики змагальної діяльності, а отже й навчально-тренувального процесу орієнтуватися на ймовірного суперника та мати достатньо варіативний арсенал техніко-тактичних дій.

Наявність певних сторін підготовки спортсменів, що становлять загальний обсяг тренувального навантаження визначила необхідність з'ясування оптимального розподілу навантаження між ними (рис. 3.37).

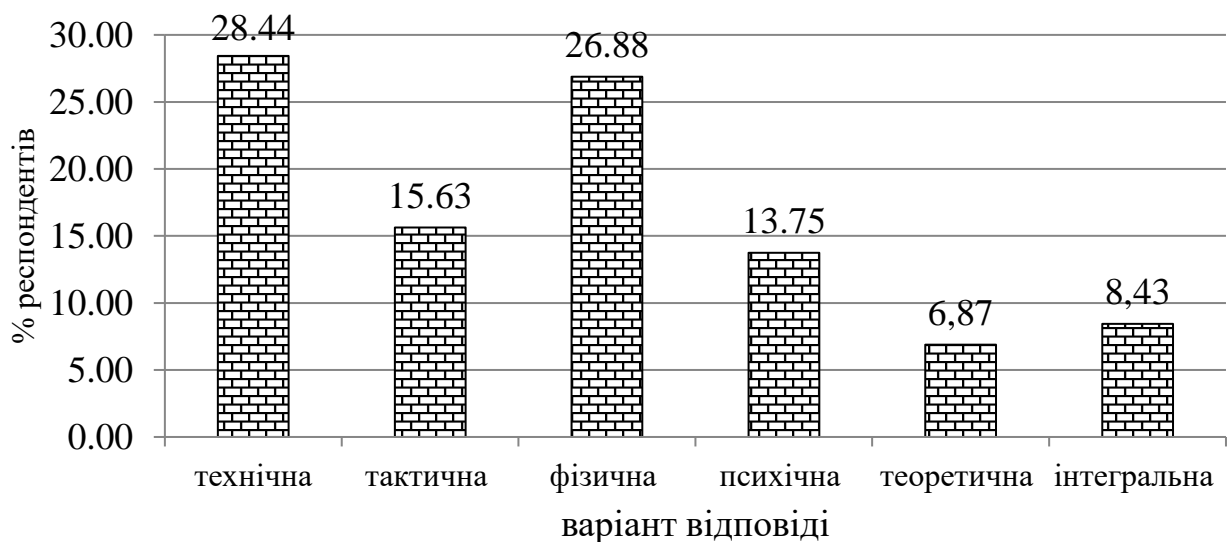


Рис. 3.37. Розподіл думок респондентів щодо оптимального співвідношення обсягів навантаження між розділами підготовки для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні в річному циклі (%).

Отримані результати, значною мірою, співпали з загальнонауковим баченням процесу підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Так, найбільші частки обсягів рекомендовані для фізичної (26,88%) та технічної (28,44%) підготовки, які є базовими для виду спорту. Також, респонденти зазначили на необхідності приділення уваги для тактичної та

психічної підготовок (15,63% та 13,75% відповідно). Дещо не сформованим є бачення місця теоретичної підготовки, де незважаючи на наявність середнього показника 6,88% є суттєві розбіжності (стандартне відхилення  $\pm 4,06$ ). Незначна частка, рекомендована респондентами для інтегральної підготовки пов'язана, на наш погляд, власне з необхідністю проведення спарингів у межах навчально-тренувальної діяльності та їх кількістю, що розглянута вище.

Наступні запитання стосувалися здебільшого змісту різних видів підготовки спортсменів на етапі спеціальної базової підготовки в панкратіоні.

Таким чином серед пріоритетних напрямів фізичної підготовки спортсменів на цьому етапі в панкратіоні респонденти зазначили наступні. Згідно ранжування результатів опитування першочергово увага має бути спрямована на спеціальну витривалість, силові якості, вибухову силу, швидкісні можливості, координаційні здібності та розвиток гнучкості. Інші варіанти мали поодинокую підтримку та стосувалися використання засобів крос фіту, спеціальних снарядів та тренажерів тощо.

Щодо співвідношення видів фізичної підготовки (загальної та спеціальної) ми отримали наступні дані (рис. 3.38)

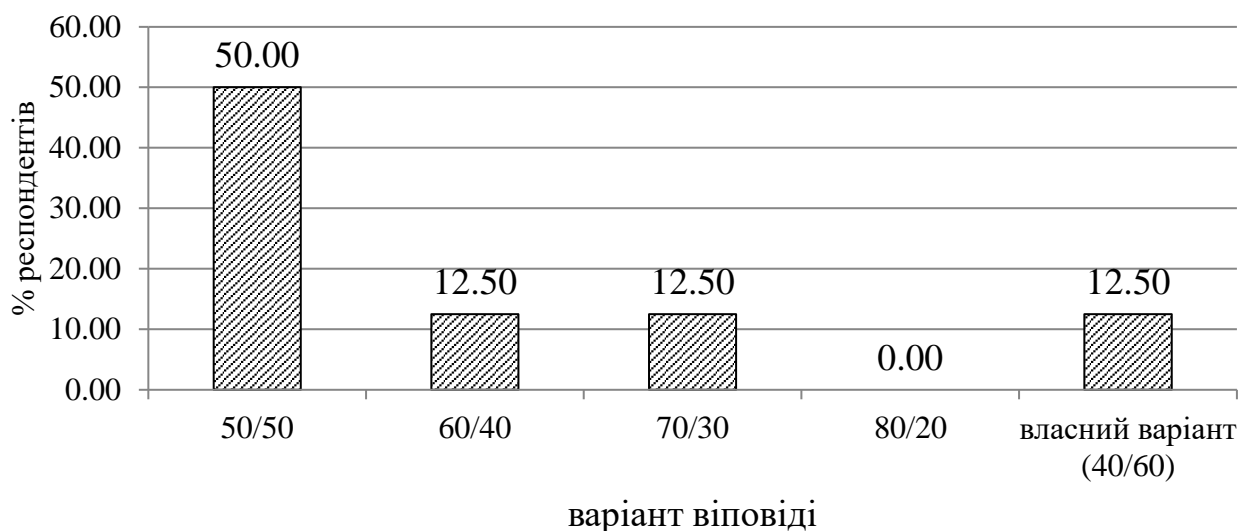


Рис. 3.38. Розподіл думок респондентів щодо оптимального співвідношення обсягів навантаження між загальною та спеціальною фізичною підготовкою спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні в річному циклі (%).

На думки більшості респондентів таке співвідношення має бути пропорційним. Також наявні певні кількості думок щодо наближено однакового співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Навіть при зазначенні власного варіанту (таких було два респонденти) вони вказали однакове співвідношення 40/60 на користь спеціальної фізичної підготовки спортсменів на цьому етапі в панкратіоні.

Отримані результати, певною мірою, не зовсім узгоджуються з загальнотеоретичними положеннями, проте, тим самим, вирізняють специфічні особливості підготовки в зазначеному виді спорту.

Окрім того, респонденти зазначили певний перелік засобів, що ними застосований для загальної фізичної підготовки. Серед них: бігові вправи довготривалий безперервний біг, інтервальний біг тощо), вправи зі скакалкою, на тренажерах, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, вправи за системою крос фіт, використання спеціальних пристроїв, плавання, «резино», присідання, спортивні ігри, канат.

Серед основних засобів для розвитку спеціальної фізичної підготовленості такі: проходи в ноги з обтяженням, вправи з мішком, «дріли», кидки на швидкість, борцівська резина, відкидування ніг, стрибки в довжину, канат, імітація проходів в ноги, ривки під гору або з обтяженням, акробатичні вправи, бій з тінню, «молот», статичні вправи, скакалка тощо.

Вивчення, за допомогою опитування тренерів, змісту техніко-тактичної підготовки вказало на використання в навчально-тренувальному процесі таких вправ для удосконалення борцівської та ударної технік: проходи в ноги, позиційна робота (контроль), сабмішени, робота на зустріч (на випередження), відпрацювання боротьби і кидків в стійці, відпрацювання боротьби в партері, вивчення обманних дій, визначення слабких сторін суперника, «виснаження» суперника, робота за алгоритмом, перехід та зміна дії до завершення, робота на

переміщеннях на ногах, робота в змішаному стилі (перехід від ударної техніки до боротьби), напрацювання індивідуально сильних прийомів тощо.

З'ясування основних завдань (окрім перемоги), що ставляться перед спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки для участі в змагальній діяльності вказало на такі варіанти: здобуття досвіду, визначення підконтрольності, вироблення вміння аналізувати, робота над собою та станом бойової готовності, загартування характеру та емоційної стійкості, застосування навичок, вміння шукати вихід та перемагати в складних (важких) ситуаціях, з'ясування спортсменом власних можливостей.

Важливі результати ми отримали щодо спрямованості та змісту психологічної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Тренерами вказано на необхідності застосування таких засобів: самонавіювання, самоконтроль, бесіди, аналіз, ситуаційні завдання, представлення суперника, залу, аутогенне тренування, налаштування перед поєдинком, оцінка ситуацій і прийняття рішень.

Вони повинні бути реалізовані у напрямі подолання страху, підвищення концентрації, налаштування під час поєдинку, збільшення мотивації, боротьби проти страху програшу, адаптації симпатичної нервової системи до умов режиму змагань, вміння зберігати холонокровність і спокій, чути підказки тренера або секунданта під час поєдинку (редакція респондентів).

Щодо теоретичної підготовки, то більшість респондентів висловили думки про важливість розгляду такої тематики на етапі спеціалізованої базової підготовки: правила змагань, харчування, фармакологія, «згонка» ваги, підготовка до змагань, знання різних видів підготовки, підготовка до тренувань, вміння планувати час, відновлення та відпочинок, знання базових прийомів, зібраність і концентрація під час поєдинку, розуміння тактики, знання про гігієну, цінність енергетичних сполук.

У продовження опитування ми отримали рекомендації респондентів щодо виокремлення в річному циклі підготовки двох макроциклів (як оптимальної кількості – 56,25% респондентів). Частина респондентів висловили думку про

необхідність трьох макроциклів – 25,00% та одного макроциклу в річній підготовці спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні – 12,50% респондентів. Це здебільшого узгоджується з даними наукової та методичної літератури загальнотеоретичного характеру в спорті та зокрема спортивних єдиноборствах.

Оптимальною для організації якісного навчально-тренувального процесу вважають, здебільшого, кількість до 20 осіб в групі для етапу спеціалізованої базової підготовки. Також 68,75% респондентів висловилися про потребу диференціювати учасників навчально-тренувального заняття за ваговими категоріями (за певними особливостями бачення цього) та ще 31,25% не наполягали на цьому. Хоча це може бути пов'язане тим, що природно більшість тренерів проводять заняття з наближено однаковими групами з невеликими розбіжностями всередині них за показниками ваги тіла.

З метою обґрунтованого фізіологічного забезпечення роботи в панкратіоні ми намагалися з'ясувати реальні параметри для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (3.39).

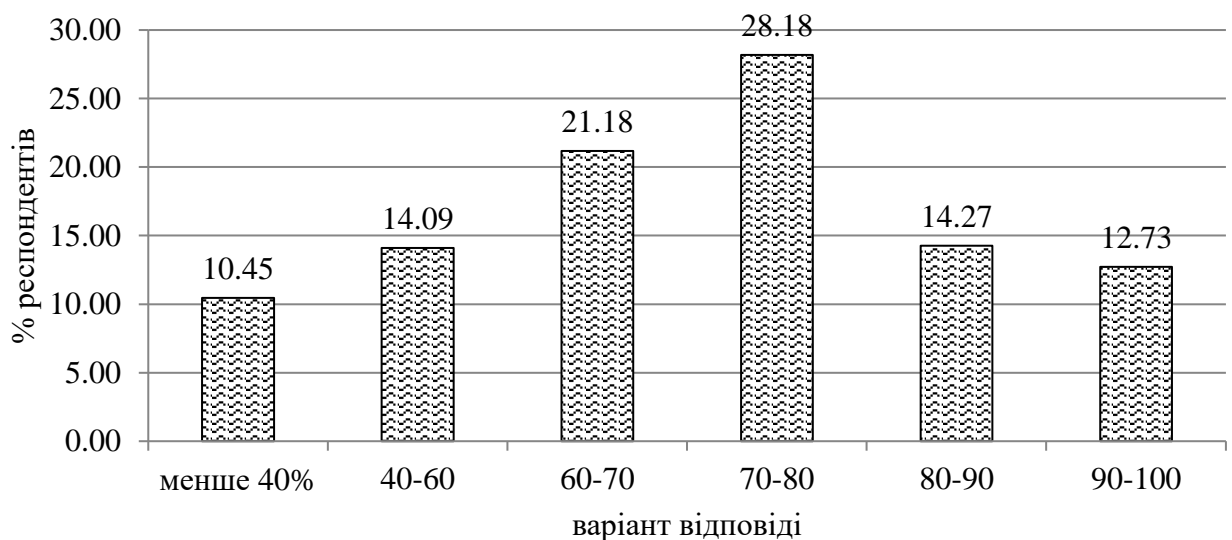


Рис. 3.39. Розподіл думок респондентів щодо оптимального співвідношення інтенсивності тренувального навантаження спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні в річному циклі (%).

За отриманими результатами можна спостерігати, що більшість тренерів використовують найчастіше інтенсивність навантаження в межах 70–80 та 60–70% від індивідуального максимуму (28,18 та 21,18% від запропонованих варіантів). Дещо рідше застосовуються параметри субмаксимального та максимального навантаження (80–100% індивідуального максимуму, 12,73–14,27% від усіх варіантів). Відзначимо, що й невисокі параметри також мають місце в навчально-тренувальному процесі спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні, це 40-60% та менше від індивідуального максимуму.

Таким чином ми отримали суттєве доповнення теоретичних та методичних положень програми ДЮСШ з панкратіону [106], змогли конкретизувати напрями роботи за різними сторонами підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні, що було в подальшому використано (за об'єктивної необхідності) для розробки експериментальної структури та змісту програми підготовки.

### **Висновки до розділу**

1. Згідно динаміки тривалості змагальних поєдинків та урахування дострокового завершення сутичок серед дорослих спортсменів в панкратіоні виявлено, що більшість дострокових перемог того чи іншого спортсмена відбулись в першій половині сутички. У змагальній діяльності дорослих спортсменів із панкратіону порівняно з іншими видами змішаних єдиноборств присутньою більше ударів ногами. Це пов'язано з техніко-тактичною особливістю панкратіона, оскільки удари ногами мають вищі змагальні оцінки. Найявне частіше застосування «лоу-кіка. Вивчення динаміки техніко-тактичних дій спортсменів серед дорослих спортсменів (а саме удари руками, ногами, і техніко-тактичні дії пов'язані з боротьбою) вказало на три фази активності а саме в першу хвилину поєдинку, середина поєдинку (зі 100 с. до 160 с.) і кінцівка поєдинку (з 260 с. і до кінця поєдинку). Тому тренерам варто взяти до



уваги ці моменти і використати в побудові тренувального процесу і підготовці до змагань.

**2.** У змагальній діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки із панкратіону наявне домінування застосування «лоу-кіка». Більшість дострокових перемог того чи іншого спортсмена відбулись в середині сутички. Невелику кількість ударів руками можна пояснити техніко-тактичною особливістю панкратіона, а саме проведенням поєдинків на відкритому килимі і намагання спортсменів проводити свої поєдинки на дистанції. В межах протидії не підготовленим ударам руками застосовують борцівську техніку, а саме кидки, здебільшого «тейкдауни». Наявні високі показники активності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки упродовж усього поєдинку. Можна виділити три фази активності (на початку поєдинку, в середині і в кінці). Незначний спад активності спостерігається в період зі 140 по 180 с поєдинку.

**3.** Основні відмінності структури та змісту змагальної діяльності дорослих спортсменів та спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки містяться в перевазі першої кваліфікаційної групи в більшій кількості дострокових завершень поєдинків, кількості нокаутів та технічних нокаутів, частішому застосуванні ударів у голову порівняно, виконанні техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою, набагато частішому застосуванні удару «лоу-кік». Спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки мають перевагу в застосуванні ударів по корпусу, частішому виконанні ударів ногою в голову, загалом частішому застосуванню ударів руками в порівнянні із дорослими. Для представників обох кваліфікаційних груп спостерігаються три фази активності та за іншими особливостями змагальної діяльності виражених відмінностей не має.

**4.** Аналіз документальних матеріалів системи багаторічної підготовки спортсменів у панкратіоні, проведений на прикладі етапу спеціалізованої базової підготовки засвідчив наявність протиріч у структурі та змісті навчально-тренувального процесу на основі об'єктивних чинників його

реалізації. Вони проявляються у відносно завищених обсягах окремих розділів навчально-тренувальної діяльності, нівелюванні на другому та третьому роках навчання розділом пов'язаним із використанням рухливих ігор загального та спеціального характеру, різким необґрунтованим збільшенням обсягу обумовлених, вільних та контрольних поєдинків уже починаючи з другого року навчання на етапі спеціалізованої базової підготовки та підвищенням вимог до фізичної підготовленості спортсменів на тлі зменшення кількості годин приділених на загальну та спеціальну фізичну підготовку і їх частки в річному обсязі тренувальної роботи.

5. Узагальнення досвіду щодо особливостей структури та змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні дає змогу констатувати наявність певних методичних підходів до організації навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів. Рекомендована кількість тренувань на тиждень повинна становити 5–7 з тривалістю до 120 хвилин; серед засобів підготовки обов'язково повинні бути присутніми вправи з суміжних видів спорту (кікбоксинг, боротьба, бокс тощо); рекомендоване здебільшого поєднання спрямованості на паралельне удосконалення ударної та борцівської техніки спортсменів; за рік спортсмени повинні поводити п'ять та більше змагальних стартів (незалежно від основної мети участі в них) та моделювати умови участі в змаганнях (спарингувати) здебільшого один раз на тиждень; в змагальній діяльності необхідно орієнтуватися на варіативне використання техніко-тактичного арсеналу спортсменів; найбільша частка обсягів повинна припадати на засоби фізичної та технічної підготовки та передбачати поступове нарощування часток тактичної та психічної підготовок; при організації фізичної підготовки потрібно орієнтуватися на співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів (40-60 / 60-40%); дотримуватися сталих пріоритетів в постановці завдань для фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовки; забезпечувати структурування навчально-тренувального процесу в межах здебільшого двох макроциклів, дотримуючись чисельності групи до 20 осіб з

певним урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів (ваги); забезпечувати оптимальна співвідношення роботи в зонах інтенсивності, де найбільші частки припадають на інтенсивність 60–80% від індивідуального максимуму.

Основні результати за розділом подано у працях: [143, 145, 146, 148, 149].

## РОЗДІЛ 4

### СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПАНКРАТІОНІ ТА ПЕРЕВІРКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

#### **4.1. Структура та зміст авторської програми річної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів у панкратіоні.**

Проведене вивчення даних наукової та методичної літератури дало нам підстави врахувати сучасні тенденції побудови системи підготовки кваліфікованих спортсменів у змішаних спортивних єдиноборствах.

Виявлені основні напрями подальшого розвитку теорії та методики керування навчально-тренувальним процесом включають необхідність оптимальної побудови та добору змісту навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічного тренування (окрім традиційного, здебільшого орієнтованого на збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень); удосконалення методології для забезпечення необхідних умови подальшого росту майстерності спортсменів; прогнозування результативності та загалом ефективності навчально-тренувального процесу окремих спортсменів на різних етапах багаторічного тренування; встановлення оптимального співвідношення між розвитком фізичних якостей і рівнем технічної майстерності на всіх етапах багаторічного тренування; узгодження проблем індивідуалізованої та групової підготовки на основі оцінки показників психофізіологічних і фізичних якостей, технічної та функціональної підготовленості спортсменів; чіткий контроль за функціональним станом спортсменів [17, 18, 60, 113, 114]

Зазначимо, що суттєвий вплив на обраний нами підхід до організації навчально-тренувальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки чинили отримані власні дані на попередніх етапах дослідження [143, 144, 145, 146, 148, 149]:

- результати вивчення нормативних документів з підготовки спортсменів різних етапів багаторічного удосконалення в панкратіоні;
- результати аналізування показників змагальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні;
- узагальнення досвіду практики на основі опитування тренерів, що працюють із зазначеним контингентом спортсменів.

Зокрема відзначимо, що у ході вивчення нормативних документів встановлено системи багаторічної підготовки спортсменів у панкратіоні на прикладі етапу спеціалізованої базової підготовки [143] засвідчено таке:

- необхідність певного перерозподілу обсягів за окремими розділів навчально-тренувальної діяльності,
- відсутність врахування на другому та третьому роках навчання змісту підготовки, пов'язаного із використанням рухливих ігор загального та спеціального характеру,
- суттєве та різке збільшення обсягів обумовлених, вільних та контрольних поєдинків уже починаючи з другого року навчання;
- підвищенням вимог до фізичної підготовленості спортсменів на тлі зменшення кількості годин приділених на загальну та спеціальну фізичну підготовку в річному обсязі.

Щодо особливостей структури та змісту змагальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні на попередніх етапах дослідження констатовано наступне:

- спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки рідше та менш якісно за дорослих спортсменів проявляють себе в дострокових завершеннях поєдинків, кількості нокаутів та технічних нокаутів, рідше застосовують удари у голову порівняно, виконанні техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою, значно менше застосовують удари «лоу-кік»;
- спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки частіше, проте з меншою їхньою ефективністю, порівняно з більш кваліфікованими

спортсменами застосовують удари по корпусу, виконують удари ногою в голову, загалом частіше застосовують удари руками в порівнянні із дорослими;

- для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, як і для дорослих, спостерігаються три фази активності, проте вони мають певні відмінності в часі виникнення, тривалості та особливостей протікання на користь більш кваліфікованих спортсменів.

Узагальнення досвіду практики на основі опитування тренерів, що працюють із зазначеним контингентом спортсменів також вказало на таке:

- рекомендована кількість тренувань на тиждень повинна становити 5–7 з тривалістю до 120 хвилин;

- серед засобів підготовки обов'язково повинні бути присутніми вправи з суміжних видів спорту (кікбоксинг, боротьба, бокс тощо);

- рекомендоване здебільшого поєднання спрямованості на паралельне удосконалення ударної та борцівської техніки спортсменів;

- за рік спортсмени повинні поводити п'ять та більше змагальних стартів (незалежно від основної мети участі в них) та моделювати умови участі в змаганнях (спарингувати) здебільшого один раз на тиждень;

- в змагальній діяльності необхідно орієнтуватися на варіативне використання техніко-тактичного арсеналу спортсменів;

- найбільша частка обсягів повинна припадати на засоби фізичної та технічної підготовки та передбачати поступове нарощування часток тактичної та психічної підготовок;

- при організації фізичної підготовки потрібно орієнтуватися на співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів (40-60 / 60-40%);

- необхідно дотримуватися сталих пріоритетів в постановці завдань для фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовки;

- потрібно забезпечувати структурування навчально-тренувального процесу в межах здебільшого двох макроциклів;

- необхідно забезпечувати оптимальна співвідношення роботи в зонах інтенсивності, де найбільші частки припадають на інтенсивність 60–80% від індивідуального максимуму.

Зазначене зумовило внесення певних суттєвих відмінностей до наявної структури та змісту програми річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Вони визначили сутність авторського наукового підходу до програми підготовки спортсменів експериментальної групи. Представники експериментальної групи тренувалися за програмою, яка мала такі відмінності:

- підібрано вправи з урахуванням специфіки ведення змагальної діяльності спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- враховано прогнозований рівень підготовленості, що міститься в наближенні до показників дорослих спортсменів;
- диференційовано засоби підготовки з урахуванням варіативності манер ведення змагальної діяльності та побудови техніко-тактичних дій в змагальній діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні;
- змінено співвідношення обсягу виконання вправ зі загальної та спеціальної фізичної підготовки, відповідно до пропозицій фахівців, що проводять навчально-тренувальний процес зі спортсменами на цьому етапі в панкратіоні;
- підвищено загальну інтенсивність виконання вправ, що відповідає специфіці виконання техніко-тактичних дій в змагальній діяльності панкратіону;
- збережено спрямованість підготовки на зазначеному етапі багаторічної підготовки в поєднанні з планованими завданнями на подальших етапах;
- дотримано базових обсягів виділених на різні розділи підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

Зрозуміло, що для розрахунку обсягів тренувальної діяльності за основу взято положення діючої навчальної програми для ДЮСШ [106], зокрема для восьмого року навчання (табл.4.1 та 4.2)

Таблиця 4.1

**Порівняння показників обсягу навантаження за різними розділами в підготовці спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (на прикладі другого року навчання, год.)**

Розділи підготовки	Програми для ДЮСШ [106]	Експериментальна програма	Різниця
Теоретична підготовка	12	6	-6
Спеціальні імітаційні вправи	50	50	=
Навчання елементів техніки	260	160	-100
		110 (засоби сполученої дії техніко-тактичної підготовки)	+110
Тактична підготовка	80	70	-10
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	40	20	-20
Загальна фізична підготовка	60	50	-10
		40 (засоби сполученої дії з техніко-тактичною підготовкою)	+40
Спеціальна фізична підготовка	80	70	-10
Заняття іншими видами спорту	20	10 (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	+10
		20 (бокс, боротьба, кікбоксинг та ін.)	
Підготовка і складання заліків із ЗФП та СФП	50	20	-30
Обумовлені поєдинки	60	80	+20
Вільні та контрольні поєдинки	80	60	-20
Спільне тренування з спортсменами інших колективів	40	60	+20
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	80	60	=
		20	
<i>Усього годин:</i>	912	906	-6



Таким чином ми отримали загальну картину змін продиктованих урахуванням особливостей розвитку виду спорту, еволюції структури та змісту змагальної діяльності, кваліфікаційними відмінностями техніко-тактичних дій спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення в панкратіоні, узагальненням думок фахівців (тренерів) та сталими положень наукової та методичної літератури системи підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах.

Запропоновані нами зміни зумовлені наступним. Серед певних наукових та методичних робіт з теоретичної підготовки на прикладі спортсменів у єдиноборствах визначено, що реалізацію цього розділу підготовки можна організаційно поєднувати в межах навчально-тренувального процесу та поза ним, тобто стимулювати самостійну роботу спортсменів. Це можливе за умов активної позиції спортсменів щодо власного самоудосконалення та якісних педагогічних впливів зі сторони тренера. У зв'язку із цим ми запропонували зменшити удвічі обсяги виділені на цей розділ підготовки.

У структурі наявної підготовки для етапу спеціалізованої базової підготовки спортсменів рекомендовано виділяти 260 годин на навчання елементів техніки панкратіону, тобто технічну підготовку. Ще 80 годин запропоновано приділяти на тактичну підготовку спортсменів на цьому етапі підготовки. При аналізуванні цих даних ми звернули увагу, що залишаються неврахованими засоби та спрямованість підготовки, що поєднує технічні елементи та тактичні варіанти їх застосування. Тобто наявний резерв щодо використання засобів суміжного впливу. Це дало підстави для перерозподілу навантаження в межах виділеного часу. Ми запропонували залишити для вибіркового навчання технічним елементам обсяг у 160 годин упродовж річного циклу підготовки. Також вибірково вплив на тактичну підготовку здійснювати в межах 70 годин. Це дало підстави для утворення резерву обсягом 110 годин, який ми пропонуємо приділяти для використання засобів сполученої дії техніко-тактичної підготовки.

Схожий підхід ми запропонували для фізичної підготовки спортсменів. При наявних обсягах в 60 година на загальну фізичну підготовку та 80 на спеціальну фізичну підготовку, ми зауважили, що зовсім відсутня можливість використання засобів сполученої дії з техніко-тактичною підготовкою.

Це дало підстави для перерозподілу та узгодження цих обсягів з нашим баченням та рекомендаціями фахівців. За результатами цього для навантажень з загальної фізичної підготовки ми запропонували виділити 50 годин, спеціальної – 70 годин загального річного навантаження, а для засобів сполученої дії з техніко-тактичною підготовкою ще 40 годин. Збільшення загального обсягу стало можливим за рахунок компенсаційних зменшень за іншими розділами підготовки.

Схожі підходи запропоновані фахівцями на при укладанні програм підготовки в спортивних єдиноборствах [2, 32, 62, 82]

Загальні підходи, які ми виявили в програмі для ДЮСШ з панкратіону, на наш погляд містять занадто велику увагу для процедур контролю [106, 150]. Це стосується складання контрольних нормативів з технічної підготовки та підготовка і складання заліків із загальної та спеціальної фізичної підготовленості, на які було приділено 40 та 50 годин в річному обсязі навантаження.

Відповідно в обох випадках ми пропонуємо зменшити на 20 та 30 годин відповідно обсяг в річному циклі підготовки. Можливість цього ми вбачаємо в доборі більш якісних тестів для оперативного та поточного контролю підготовленості спортсменів у панкратіоні, використання засобів комплексного контролю, а також певне чергування показників для контролю упродовж року, що дасть змогу зекономити загальні показники обсягу на ці розділи підготовки.

Загалом виконання контрольних нормативів дає об'єктивну інформацію про стан підготовленості спортсменів за певним напрямом. Однак інтегральне оцінювання можна і проводиться за допомогою наявних змагальних практик (контрольних сутичок) тощо. Тому зменшення часток контролю та, за їх

рахунок, збільшення часток інших розділів підготовки, на наш погляд, є цілком виправданим.

Серед основних пунктів у підготовці спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки виявлена необхідність занять іншими видами спорту. Проте у програмі ДЮСШ серед рекомендованих видів спорту зазначено плавання, легку атлетику, спортивні ігри тощо. Опираючись на власний досвід та рекомендації фахівців, отримані внаслідок опитування тренерів ми провели певну корекцію. Вона пов'язана із тим, що кількість занять із використанням саме цих видів спорту ми зменшили, проте додали заняття із залученням засобів інших (більш споріднених з панкратіоном) видів спорту (бокс, боротьба, кікбоксинг тощо). Таким чином підвищивши загальний обсяг годин за цим розділом.

Певний перерозподіл, орієнтуючись на логіку результатів попередніх досліджень ми зробили між використанням обумовлених поєдинків та вільних та контрольних поєдинків. При цьому загальна кількість годин за цими розділами залишилася сталою – 140 годин. Для обумовлених поєдинків ми збільшили кількість годин (на 20), водночас для вільних та контрольних поєдинків зменшили на 20 годин. Для запровадження цієї зміни ми керувалися необхідністю відпрацювання спортсменами певних зв'язок техніко-тактичного характеру та за певним алгоритмом, що може бути реалізоване власне за допомогою використання обумовлених поєдинків. Також, варто врахувати, що спортсмени перебувають не етапі спеціалізованої базової підготовки, що передбачає протікання, здебільшого, процесів навчання та удосконалення підготовленості, а не досягнення максимального результату.

За останнім розділом, «Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика» ми не вносили суттєвих змін, лише запропонували більш чітко диференціювати ці види діяльності спортсменів. Адже при участі в кваліфікаційних змаганнях і суддівській та інструкторській практиці розв'язуються, певною мірою, різні завдання навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Згідно рекомендацій фахівців загальної теорії та представників спортивних єдиноборств, які займалися питаннями підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, на цьому етапі повинне спостерігатися підвищення показників участі спортсменів у змаганнях різного рівня з метою отримання змагального досвіду [113, 114].

При цьому варіативність підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні ми вбачаємо в розширені меж співпраці спортивних клубів та секцій завдяки спільним тренувальними заняттями зі спортсменами інших колективів. Тут ми пропонуємо підвищити обсяг до 60 годин на рік.

Таким чином, у річній підготовці нами запропоновано зменшити обсяги за розділами теоретична підготовки, технічна підготовка (вибірковий вплив), тактична підготовка (вибірковий вплив), складання контрольних нормативів, загальна та спеціальна фізична підготовка (вибірковий вплив), вільні та контрольні поєдинки.

Водночас пропонується збільшити обсяги на спільне тренування з спортсменами інших спортивних колективів, кількість обумовлених поєдинки, заняття іншими видами спорту.

Також ми ввели певні блоки та конкретизовано наступне: доповнено структуру розділом із використанням засобів сполученої дії техніко-тактичної підготовки та для фізичної підготовки – засобами сполученої дії з техніко-тактичною підготовкою; використанням занять видами спорту, що споріднені за структурою та змістом змагальної діяльності з панкратіоном (бокс, боротьба, кікбоксинг та ін.) та конкретизовано співвідношення годин між участю у кваліфікаційних змаганнях і суддівською та інструкторською практика.

Узагальнені відмінності обсягів тренувального навантаження в річному циклі підготовки мали свої відображення в динаміці навантаження за окремими місяцями, що враховували період із вересня 2018 року до червня 2019 року. Одразу зазначимо, що відмінними особливостями стали варіативність обсягу

навантажень, що підпорядковується логіці планування головних стартів упродовж року та виокремлення двох макроциклів підготовки.

Таблиця 4.2

**Динаміка показників обсягу навантаження за різними розділами в експериментальній програмі підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки другого року навчання**

Розділи підготовки		Σ	Місяці									
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
Теоретична підготовка		6	1	–	1	–	1	–	1	–	1	1
Спеціальні імітаційні вправи		50	4	6	4	6	4	6	4	6	5	5
Навчання елементів техніки	вибіркова спрямованість	160	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
	сполучена дія технічної і тактичної підготовки	110	8	12	18	10	8	12	14	12	10	6
Тактична підготовка	вибіркова спрямованість	70	4	8	8	6	4	8	10	8	8	6
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки		20	–	2	4	2	2	4	–	4	2	–
Загальна фізична підготовка	вибіркова спрямованість	50	7	7	5	3	6	6	5	5	3	3
	сполучена дія з техніко-тактичною підготовкою	40	3	4	3	4	4	5	4	5	5	3
Спеціальна фізична підготовка	вибіркова спрямованість	70	5	6	8	7	7	6	7	9	8	7
Заняття іншими видами спорту	плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	10	–	2	–	2	–	2	–	2	–	2
	бокс, боротьба, кікбоксинг та ін.	20	4	4	2	–	4	2	1	1	2	–
Підготовка і складання заліків із ЗФП та СФП		20	7	–	2	–	7	–	–	2	–	2
Обумовлені поєдинки		80	8	10	10	4	8	8	8	10	10	4
Вільні та контрольні поєдинки		60	10	6	6	2	8	8	6	4	6	4
Спільне тренування з спортсменами інших колективів		60	8	10	8	4	6	8	6	4	6	–
Участь у змаганнях		60	–	6	8	16*	–	2	6	4	4	14*
Суддівська та інструкторська практика		20	2	2	4	–	4	–	4	–	4	–
Усього годин:		906	87	101	107	82	89	93	92	92	90	73

На відміну від програми ДЮСШ [106], де обсяг у межах окремих місяців (мезоциклів) був однаковим, в нашій програмі він коливався в певних межах (від 73 до 107 год.) відповідно від мети та завдань підготовки на певний період.

Згідно програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки та за підтвердженими даними фахівцями (тренерами) до основних завдань ми включили для фізичної підготовки – удосконалення рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо спеціальної витривалості та швидко-силових здібностей; забезпечення досягнення високого рівня функціональної підготовленості за рахунок планомірного засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, які значно перевищують змагальні. Частково за цим розділом використано положення програма спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону, що передбачала використовувався метод колового тренування [94].

Для технічної підготовки ми передбачили опанування (засвоєння знань умінь та навичок) базової техніки панкратіону в стійці та положенні лежачи; сприяння формуванню та засвоєнню індивідуальної техніки з нестандартним розв'язанням техніко-тактичних завдань змагальної діяльності, формування «коронних» прийомів у стійці та у боротьбі лежачи. Важливими завданнями, що покладені нами для експериментальної програми було розширення арсеналу взаємозалежних тренувальних впливів з техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів у панкратіоні. Згідно змісту діючої програми, рекомендацій фахівців, вивчення структури та змісту змагальної діяльності та нашого власного бачення структури та змісту підготовки спортсменів у панкратіоні на цьому етапі багаторічної підготовки було зроблено акцент на активній змагальній практиці з включенням модельних тренувальних завдань, обумовлених поєдинків, вільних та контрольних поєдинків, спільних тренувань зі спортсменами інших колективів, контрольних-підготовчих змагань (до 10-12 змагань на рік) та головних стартів.

У межах технічної та тактичної підготовки спортсменів було зроблено акценти відповідно до діючої програми ДЮСШ [106] та особливостей

змагальної діяльності спортсменів цієї кваліфікаційної групи [146, 149]: комбінуванні ударної техніки руками та ногами, кидки та завершення больовим прийомом; виконання різних варіантів кидків після захисту від ударів руками із завершенням больовим прийомом, виконання варіантів прямих ударів рукою у голову – через стегно, через ногу вперед, через плечі, ступнею, підсікаючи різнойменну ногу (вузол руки зверху, важіль ліктя через стегно, важіль руки між ногами); ударів руками знизу (через ногу назад, через ногу вперед, кидок через спину, кидок через стегно – вузол руки зверху, важіль руки між ногами, загин руки за спину); зверху – кидок через спину, через ногу вперед, через голову, з упором ногою у живіт, зачіп різнойменної ноги зсередини, захопленням за обидві ноги спереду – вузол руки зверху, защемлення ахіллесового сухожилля, важіль коліна через стегно; збоку – через ногу вперед, через ногу в сторону, кидок через спину, через плечі – вузол руки зверху, важіль руки всередину.

Також на захист від нападу з елементами несподіваності (захвати, удари, удари палицею та ножом) – застосування ударів та кидків. Навчально-тренувальний зміст стосувався комбінацій ударних дій та больових, задушливих прийомів: перехід на важіль руки між ногами після комбінації ударів руками у тулуб в положенні утримання зверху; перехід на защемлення ахіллесового сухожилля після комбінації ударів руками у тулуб в положенні утримання зі сторони ніг; перехід на задушливий прийом ззаду з захватом шиї обома руками після нанесення комбінації ударів руками у тулуб в положенні утримання зверху (суперник на грудях); перехід на защемлення колінного сухожилля після комбінації ударів колінами у тулуб в положенні утримання впоперек (суперник на грудях). Окремим блоком були представлені засоби захисту від нападу ножом (макет) – захист від імітаційних ударів зверху, збоку та навідмах – важіль у внутрішню та зовнішню частину.

Для побудови та реалізації цього розділу застосовано рекомендації фахівців із панкратіону та низки споріднених за структурою та змістом

змагальної діяльності видів спорту (рукопашний бій, ММА, дзюдо, кікбоксинг, бойове самбо тощо) [17, 18, 39, 56, 175].

Окрім того обов'язковим на цьому етапі багаторічного удосконалення є удосконалення базової психічної підготовленості, набуття досвіду формування оптимального бойового стану в процесі тренувальних форм змагальних вправ та безпосередньо змагань, оволодіння навиками самонастроювання, саморегуляції, зосередженості та мобілізації. Для реалізації зазначених завдань ми використали загально рекомендовані підходи. Тобто у цій частині тренувального процесу структура та зміст програм. Також було дотримано стандартизованих рекомендацій, поданих у програмі для ДЮСШ, щодо поглибленої теоретичної підготовки спортсменів у панкратіоні на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Експериментальна програма була реалізована впродовж двох макроциклів вересень-грудень 2018 року та січень-червень 2019 року. Кожний макроцикл був побудований відповідно до календаря затверджених змагань.

До складу першого макроциклу увійшли підготовчий період, загально-підготовчий етап, втягуючий мезоцикл (витягувальний, основний та відновлювальний мікроцикли); спеціально-підготовчий етап, базовий мезоцикл (основний, ударний, відновлювальний, ударний та відновлювальний мікроцикли); передзмагальний етап, контрольно-підготовчий мезоцикл (ударний, основний, ударний та відновлювальний мікроцикли); змагальний період, змагальний етап, передзмагальний мезоцикл (основний, підвідний та відновлювальний мікроцикли), змагальний мезоцикл (змагальний та відновлювальний мікроцикли);

Другий макроцикл складався з наступних компонентів: підготовчий період, загально-підготовчий етап, втягуючий мезоцикл (витягувальний, основний, ударний та відновлювальний мікроцикли); спеціально-підготовчий етап, базовий мезоцикл (основний, відновлювальний, два ударних та відновлювальний мікроцикли); змагальний період, змагальний етап, передзмагальний мезоцикл (ударний, підвідний та відновлювальний



мікроцикли), змагальний мезоцикл (змагальний та відновлювальний мікроцикли), контрольно-підготовчий мезоцикл (два ударних та два відновлювальних мікроцикли), передзмагальний мезоцикл (основний, ударний, підвідний та відновлювальний мікроцикли), змагальний мезоцикл (змагальний та відновлювальний мікроцикли).

До педагогічного експерименту було залучено 43 спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки, що представляли різні спортивні клуби. З цього числа 22 спортсмени увійшли до складу експериментальної групи (СК Греплінг, м. Львів) та 21 спортсмен – до складу контрольної (СК Бастіон, м. Львів). Дані яких у подальшому було порівняно. Визначення основних показників спортсменів, які контролювалися (спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості) проводилося тричі (на початку, в середині та по завершенні річного циклу підготовки).

## **4.2. Динаміка основних показників підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки упродовж педагогічного експерименту**

**4.2.1. Динаміка показників фізичної підготовленості спортсменів.** Для отримання об'єктивної інформації, ми застосували два блоки тестових вправ. Один спрямований на вивчення показників загальної та другий – спеціальної фізичної підготовленості (табл. 4.3 та 4.4; рис. 4.1 та 4.2).

Отримані результати свідчать про наявну динаміку підготовленості за усіма досліджуваними показниками. Проте рівень змін та їх вірогідність мають певні відмінності як для представників контрольної, так і експериментальної груп. Це спостерігається при внутрішньогруповому та між груповому співставленні результатів тестування.

**Показники загальної фізичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні упродовж педагогічного експерименту**

№ з/п	Тест (контрольна вправа)		Етап проведення контролю						р		
			початок (1)		проміжний (2)		завершення (3)				
			ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ1-КГ1	ЕГ2-КГ2	ЕГ3-КГ3
1	Кистьова динамометрія, кгс	X	36,6	36,8	36,8	36,4	39,4	38,3	0,90	0,69	0,32
		SD	3,4	2,5	3,4	2,3	3,1	2,8			
2	Станова динамометрія, кгс	X	183,6	186,3	186,0	187,4	190,2	188,2	0,15	0,40	0,24
		SD	5,3	4,2	4,6	4,5	3,7	4,9			
3	Стрибок у довжину, см	X	195,6	194,7	200,4	199,0	207,6	201,2	0,67	0,56	<b>0,01</b>
		SD	5,7	5,5	7,1	5,4	7,6	4,7			
4	кидок набивного м'яча, м	X	12,7	12,9	13,6	13,3	14,2	13,7	0,68	0,17	<b>≤0,01</b>
		SD	0,9	0,9	0,6	0,6	0,6	0,5			
5	біг 1000 м, с	X	243,3	238,3	232,4	233,9	218,5	228,1	0,11	0,53	<b>≤0,01</b>
		SD	9,5	7,2	6,8	6,5	4,3	6,2			
6	біг 20 м, с	X	4,0	4,0	4,0	4,0	3,9	3,9	0,54	0,71	0,76
		SD	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1			
7	згинання-розгинання рук в упорі лежачи, рази	X	39,3	39,4	42,7	40,9	44,4	42,6	0,87	<b>≤0,01</b>	<b>0,01</b>
		SD	2,9	2,4	1,2	2,0	1,7	1,7			
8	підйом тулуба в положення сид за 30 с, рази	X	20,3	20,9	22,0	21,4	23,1	22,7	0,26	0,19	0,36
		SD	1,4	1,4	1,3	1,2	1,3	1,2			
9	вис на зігнутих руках, с	X	22,9	27,7	28,5	30,4	34,0	32,8	<b>≤0,01</b>	0,24	0,38
		SD	4,0	5,5	3,0	5,0	3,8	3,4			
10	підтягування за 30 с, рази	X	13,3	13,9	14,7	15,0	16,7	15,7	0,18	0,44	0,11
		SD	1,2	1,2	1,1	1,0	1,7	1,4			
11	човниковий біг 4 x 9 м, с	X	10,0	10,0	9,9	9,9	9,7	9,8	0,40	0,78	0,11
		SD	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	0,2			
12	нахил тулуба сидячи	X	4,2	5,1	6,7	5,9	8,0	7,5	0,14	0,12	0,55
		SD	1,5	1,8	1,5	1,2	1,9	2,0			
13	викрут лінійки за спину, см	X	49,0	45,3	45,9	44,3	40,5	40,4	<b>≤0,01</b>	0,10	0,91
		SD	2,8	2,3	1,7	2,9	3,0	2,4			

Для показників кистьової динамометрії (сильнішої руки) спостерігаються незначні прирости результатів упродовж дослідження. Лише окремі з них набувають достовірних значень ( $p \leq 0,05$ ). Для представників експериментальної групи на першому етапі дослідження зміни становили усього 0,50% ( $p > 0,05$ ). Проте за час другого етапу педагогічного експерименту були більш вираженими та досягли достовірних значень (2,55 кгс, 6,91%,  $p \leq 0,01$ ).

Для представників контрольної групи спостерігаються схожі тенденції. Проте за перший макроцикл підготовки відбулося незначне ( $p > 0,05$ ) погіршення результатів в межах середнього значення 1,04%. На наш погляд, це не суттєво позначилося на загальному рівні фізичної підготовленості спортсменів. Та може бути пов'язане із певними особливостями тренувальних навантажень, що використані в програмі підготовки для спортсменів контрольної групи. Разом із тим, за час другого етапу педагогічного експерименту покращення результатів було достовірним та становило уже 5,24% ( $p \leq 0,01$ ).

Відзначимо, що за показниками кистьової динамометрії на усіх контрольних зрізах (початок, середина та завершення педагогічного експерименту) достовірних відмінностей результатів не спостерігалось ( $p = 0,32 - 0,90$ ) та відсоткові значення становили в межах 0,34–2,82% переваги представників тієї чи іншої групи.

Певною мірою відмінну ситуацію ми можемо спостерігати для показників станової динамометрії. Спортсмени експериментальної групи на першому та на другому етапах педагогічного експерименту змогли продемонструвати підвищення результатів, спочатку на 1,26% ( $p \leq 0,01$ ) – перший етап та в подальшому ще на 2,27% ( $p \leq 0,01$ ) – другий етап педагогічного експерименту.

На противагу, у представників контрольної групи достовірні зміни не були зафіксовані ні за час першого (0,62%), ні за час другого етапу педагогічного експерименту (0,41%). В обох випадках  $p > 0,05$ .

Проте зіставлення показників спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні за тестом «станова динамометрія» вказало на

відсутність достовірних відмінностей на усіх етапах тестування. Це можна пояснити дещо вищими вихідними показниками для спортсменів контрольної групи, які переважали представників експериментальної групи на 1,42% ( $p=0,15$ ) та поступово втратили цю несуттєву перевагу. Уже по завершенні педагогічного експерименту незначну перевагу мали спортсмени експериментальної групи (1,06%,  $p=0,24$ ).

Дещо інші за рівнем вірогідності результати отримані при визначенні показників вибухової сили спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні упродовж педагогічного експерименту.

Для представників експериментальної групи наявне достовірне (2,46%,  $p\leq 0,01$ ) покращення показника уже за першу частину педагогічного експерименту. Ще більш вираженим стало покращення в другому макроциклі підготовки (3,58%,  $p\leq 0,01$ ). Водночас представники контрольної групи на першому етапі педагогічного експерименту також показали достовірні позитивні зрушення на 2,24% від вихідного рівня ( $p\leq 0,01$ ), проте в другому макроциклі підготовки темпи приростів дещо знизилися та становили 1,10% при  $p>0,05$ .

Зазначене дало змогу констатувати на перших двох тестуваннях (початок та середина педагогічного експерименту) відсутність достовірних відмінностей в рівні середньо групових результатів представників експериментальної та контрольної груп, відповідно 0,47% та 0,68% ( $p>0,05$ ). Однак за підсумками річного циклу підготовки за допомогою використання авторської структури та змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки вдалося встановити достовірні переваги у представників експериментальної групи (3,16%,  $p=0,01$ ).

Певною мірою, схожі результати отримані при зіставленні показників спортсменів на різних етапах тестування з визначення вибухової сили м'язів рук та тулуба (кидок набивного м'яча). Представникам експериментальної групи внаслідок застосованого авторського підходу вдалося і на першому, і на другому етапах педагогічного експерименту достовірно покращити показники у

цій вправі, відповідно 6,92% ( $p \leq 0,01$ ) та 4,47% ( $p \leq 0,01$ ). Відзначимо, що зазначена специфічна робота м'язів рук є доречною при виконанні значної кількості техніко-тактичних прийомів у панкратіоні. Спортсмени контрольної групи також мали значні позитивні зміни за результатами цього тесту, проте за відсотковими значеннями та рівнем вірогідності поступалися своїм колегам. Прирости результатів становили 3,25% та 2,90% (в обох випадках  $p \leq 0,01$ ). Такі результати значною мірою можуть бути викликані великими обсягами тренувальних навантажень спрямованих на розвиток спеціальних фізичних якостей верхніх кінцівок, притаманних як для традиційної програми, так і авторської підготовки, що побудована згідно відповідності структури та змісту змагальної діяльності та рекомендації тренерів з панкратіону.

На міжгруповому рівні ми спостерігали поступове нарощення переваги представників експериментальної групи упродовж педагогічного експерименту від 1,01% до 4,10%, зокрема на завершальному тестуванні вона сягнуло достовірного рівня ( $p \leq 0,01$ ).

При розгляді результатів тестування витривалості (тест «Біг 1000 м») варто відзначити позитивний вплив обох методичних підходів до побудови програми річної підготовки на різних етапах педагогічного експерименту. Спортсмени експериментальної та контрольної груп достовірно ( $p \leq 0,01$ ) покращували свої показники. Так, спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні експериментальної групи на першому етапу покращили результати на 4,48% та другому – 5,97%. Натомість, представники контрольної групи на першому етапу покращили результат на 1,80% та другому – 2,48%. Це вказує на достатньо вагоме реагування організму кваліфікованих спортсменів на навантаження зазначеного спрямування. Тренувальна та змагальна робота в панкратіоні передбачає необхідність прояву м'язових зусиль різного характеру впродовж тривалого часу, що безпосередньо могло позначитися на приростах результатів спортсменів у цьому тесті.

З огляду на це, важливості набуває порівняння показників на різних етапах тестування між представниками контрольної та експериментальної груп.

За цими даними ми отримали схожість середньо групових результатів на першому (вихідному) та другому (середина) тестуваннях. Різниця становила усього 2,09% ( $p>0,05$ ) та 0,66% ( $p>0,05$ ). Проте на завершальному етапі, за рахунок пролонгованого впливу тренувальних навантажень отримана перевага представників експериментальної групи на 4,21% ( $p\leq 0,01$ ).

За твердженнями багатьох фахівців зі спортивних єдиноборств та інших видів спорту, достатньо консервативної та такою, що складно піддаються впливові є швидкісні якості спортсменів [99, 164, 165, 189]. Ми можемо підтвердити ці дані за допомогою отриманих нами результатів. У тесті «Біг 20 м» на усіх етапах тестування відсутні достовірні зміни для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні обох груп. За відносними значеннями зміни в експериментальній групі становили 1,15–2,14% ( $p>0,05$ ) та контрольній 1,06–1,20% ( $p>0,05$ ). Те саме можна спостерігати при міжгруповому співставленні показників спортсменів цих груп. На усіх етапах відсутні достовірні відмінності, різниця результатів становила 0,37–0,67% ( $p>0,05$ ) на користь однієї чи іншої групи спортсменів. Це, певною мірою вказує на необхідність звернення додаткової уваги на цей прояв фізичної якості. Хоча з іншої, можливо, вказує на опосередкований вплив її на результативність та ефективність тренувальної та змагальної діяльності.

Більш вагомого значення для результативності змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах мають показники силової витривалості різних м'язових груп. За одним з проявів («Згинання-розгинання рук в упорі лежачи») спостерігаємо виражені зміни показників за час педагогічного експерименту. Спортсмени експериментальної групи за перший етап покращили свої результати на 8,80% ( $p\leq 0,01$ ) та за другий ще на 3,83% ( $p\leq 0,01$ ). Це вказує на вищі показники адаптації спортсменів у першому макроциклі та, ймовірно, підтримання набутих темпів у другому макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Схожі тенденції спостерігаються в представників контрольної групи. Проте набуті значення в першому макроциклі становили 3,76% ( $p\leq 0,01$ ) та 4,19% ( $p\leq 0,01$ ) – в другому макроциклі підготовки.

Дещо відмінні результати на різних етапах педагогічного експерименту спортсменів експериментальної та контрольної груп, дали підстави для набуття достовірних відмінностей, після виявленого наближено однакового рівня підготовленості на вихідному етапі. Так, у середині педагогічного експерименту спортсмени експериментальної групи переважали своїх колег на 4,46% ( $p \leq 0,01$ ) та по завершенні – 4,09% ( $p = 0,01$ ).

Серед важливих для забезпечення результативності та ефективності тренувальної та змагальної діяльності наявні спеціальні силові можливості м'язів тулуба, що визначалися за допомогою тесту «Підйом тулуба в положення сид за 30 с». Незважаючи на використання, певною мірою, різних програм підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні, дали змогу констатувати схожу динаміку для представників експериментальної та контрольної груп. Спортсмени експериментальної групи достовірно покращували свої результати за цим тестом як на першому (8,74%,  $p \leq 0,01$ ), так і на другому (4,74%,  $p \leq 0,01$ ) етапах педагогічного експерименту. Так само, представники контрольної групи на першому етапі покращили результати у цій вправі на 2,58% ( $p > 0,05$ ) та другому – 5,78% ( $p \leq 0,01$ ). При порівнянні результатів тесту між представниками експериментальної та контрольної груп встановлено, що на усіх етапах тестування відсутні достовірні відмінності, різниця результатів становила 1,87–3,02% ( $p = 0,19–0,36$ ).

Це вказує на пріоритетність в структурі фізичної підготовленості спортсменів проявів спеціальної швидкісно-силової витривалості та підтверджує дані ряду фахівців зі спортивних єдиноборств [137, 183, 184].

На відміну від попередніх тестів, у «Висі на зігнутих руках» на початку педагогічного експерименту спостерігалася перевага представників контрольної над експериментальною групою. Вона становила 17,34% ( $p \leq 0,01$ ). Такі значення пов'язані, певною мірою, загалом досить низьким рівнем результатів. Проте за рахунок впливів тренувальних навантажень, здебільшого авторської програми, вдалося дещо зрівняти результати. На другому тестуванні

різниця уже становила 6,19% ( $p=0,24$ ) та третьому – 3,77% ( $p>0,05$ ), проте уже на користь представників експериментальної групи.

Зазначене стало можливим за рахунок значних достовірних внутрішньо групових приростів результатів спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні експериментальної групи. Впродовж першого макроциклу спортсменам вдалося підвищити результати на 24,40% ( $p\leq 0,01$ ) та другого ще на 19,46% ( $p\leq 0,01$ ). Такі значення, здебільшого пов'язані із суттєво нижчим вихідним рівнем. Водночас представники контрольної групи на першому етапі педагогічного експерименту покращили результати на 11,64% ( $p=0,02$ ) та другому – ще на 7,99% ( $p=0,02$ ).

Тест «Вис на зігнутих руках» дає інформацію про рівень силової витривалості статичного характеру, що досить рідко зустрічається в змагальній діяльності панкратіону, проте є важливим при утриманні суперника та проведенні задушливих чи больових прийомів. Більш частим є застосування динамічних швидко-силових зусиль. З цією метою застосовано тест «Підтягування на перекладині за 30 с».

За отриманими результатами спостерігаємо загалом позитивні зміни як для представників експериментальної, так і контрольної груп. Це є достатньо очікуваним, так як спортсмени перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки та річний цикл однозначно має відобразитися на рівні підготовленості за рахунок природного приросту функціональних можливостей та якісним тренувальним та змагальним впливам.

Таким чином, зафіксовано, що спортсмени експериментальної групи на першому етапі педагогічного експерименту змогли покращити свої результати у цій вправі на 10,58% ( $p\leq 0,01$ ) та на другому етапі – на 13,27 ( $p\leq 0,01$ ). При цьому їхні колеги з контрольної групи набули на першому етапі результатів на 8,58% ( $p=0,02$ ) вищі за початкові, та на другому – на 4,43%, проте без доведеної достовірності ( $p=0,17$ ).

Незважаючи на дещо різні відносні прирости результатів, їхнє співставлення не довело переваги тієї чи іншої групи на жодному з етапів



тестування. Проте, якщо на початковому етапі та у середині перевага була на стороні спортсменів контрольної групи 4,22% та 2,13% відповідно, то по завершенні педагогічного експерименту вищими виявилися результати спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні експериментальної групи – 6,16%,

Консервативність щодо розвитку швидкісних якостей спортсменів ми можемо підтвердити й за даними результатів тесту «Човниковий біг 4x9м». На усіх етапах тестування не було достовірних змін ( $p > 0,05$ ) для спортсменів обох груп. За відносними значеннями зміни в експериментальній групі становили 1,09% (перший етап) та 2,06% (другий етап) та контрольній 0,67% (перший етап) та 0,82% (другий етап). При міжгруповому співставленні показників спортсменів цих груп на усіх етапах також відсутні достовірні відмінності, різниця результатів становила від 0,19 до 1,07% ( $p > 0,05$ ) на користь однієї чи іншої групи спортсменів.

Останній блок тестів був спрямований на визначення гнучкості хребетного стовпа і кульшових суглобів та рухливості в плечових суглобах. За результатами тесту «Нахил тулуба сидячи» можна констатувати низькі значення вихідних результатів як для представників експериментальної, так і контрольної груп. Це дало змогу спортсменам на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні продемонструвати, певною мірою, значні прирости упродовж педагогічного експерименту.

За час першого етапу педагогічного експерименту спортсмени експериментальної групи покращили результат на 59,14% ( $p \leq 0,01$ ), а контрольної – при виражених відсоткових значеннях (18,02%) ці значення не набули критичних значень достовірності ( $p = 0,21$ ). Проте на другому етапі педагогічного експерименту представники обох груп змогли достовірно підвищити свої результати. Спортсмени експериментальної групи на 18,24% ( $p \leq 0,05$ ), а контрольної – 27,42% ( $p \leq 0,05$ ). Завдяки саме таким змінам упродовж усіх етапів тестування не спостерігається відмінностей між групами спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

Відмінності становлять в діапазоні 5,72–17,80% на користь тієї чи іншої групи ( $p=0,12-0,55$ ).

При аналізуванні показників рухливості в плечових суглобах виявлено, що за перший макроцикл (етап педагогічного експерименту) представники експериментальної групи досить суттєво покращили свої результати – на 6,40% ( $p\leq 0,01$ ). Також достовірні позитивні зміни зафіксовані й для другого етапу педагогічного експерименту, вони становили 11,60% ( $p\leq 0,01$ ). Для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки контрольної групи значення покращення теж були високими, проте на першому етапі педагогічного експерименту відсоток змін становив 2,04 ( $p>0,05$ ), а вже у другому вони досягли достовірного рівня ( $p\leq 0,01$ ) та становили 8,81% від попереднього тестування.

Зазначимо, що на початку педагогічного експерименту представники контрольної групи мали достовірно вищі показники рухливості в плечових суглобах, що на 8,09% ( $p\leq 0,01$ ) перевищувало результати спортсменів експериментальної групи. За час реалізації програми річної підготовки спортсменам на етапі спеціалізованої базової підготовки вдалося поступово наблизитися до результатів представників контрольної групи та знівелювати наявну на початку дослідження. У середині дослідження відмінності становили уже 3,45% ( $p=0,10$ ) та по завершенні педагогічного експерименту – 0,29% ( $p=0,91$ ).

Таким чином за підсумками аналізування рівня загальної фізичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки можемо спостерігати позитивні зміни як у представників експериментальної, так і контрольної груп. Проте в спортсменів експериментальної групи загальна кількість достовірних змін на першому етапі становила 12 та їхні значення були вищими за колег із контрольної групи. У контрольній же групі зафіксовані достовірні позитивні зміни за 6 показниками загальної фізичної підготовленості.

На другому етапі педагогічного експерименту кількість показників, які зазнали достовірних змін набула іншої конфігурації. Для експериментальної групи – 12 та контрольної групи – 8, проте, знову ж таки, спостерігаються дещо вищі значення за більшістю результатів контрольних вправ серед спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки експериментальної групи.

Для показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні упродовж педагогічного експерименту обох груп зафіксовані наступні зміни абсолютних результатів тестування (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

**Спеціальна фізична підготовленість спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні упродовж педагогічного експерименту**

№ з/п	Тест (контрольна вправа)	Етап проведення контролю						p			
		початок (1)		проміжний (2)		завершення (3)		ЕГ1-КГ1	ЕГ2-КГ2	ЕГ3-КГ3	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ				
1	Лазіння по канату, с	X	17,1	16,4	15,0	15,2	14,0	14,6	0,19	0,49	0,09
		SD	1,3	1,4	0,8	0,8	1,0	0,9			
2	Тест Бурпі за 30 с, рази	X	12,5	12,9	13,7	13,6	14,7	14,1	0,35	0,74	0,07
		SD	1,0	1,3	0,9	1,0	0,9	0,9			
3	Присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв., рази	X	23,4	23,5	26,0	24,1	26,7	24,7	0,92	<b>0,01</b>	<b>≤0,01</b>
		SD	1,7	1,8	1,8	1,3	1,4	1,1			
4	Оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв., рази	X	19,7	19,8	22,3	21,6	23,2	22,9	0,84	0,27	0,49
		SD	1,7	1,5	1,8	1,2	1,4	1,2			
5	Імітація проходів у ноги з вириванням напарника за 60 с, кількість разів, рази	X	9,1	10,8	11,1	12,4	13,1	12,7	<b>≤0,01</b>	<b>≤0,01</b>	0,27
		SD	1,0	1,4	1,3	1,0	0,9	1,1			
6	Тяга амортизаційної гуми за 60 с, рази	X	41,5	42,4	43,6	43,2	46,5	44,6	0,29	0,63	<b>0,02</b>
		SD	2,2	2,1	1,9	1,7	2,2	1,8			

За перший етап педагогічного експерименту для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні експериментальної групи наявні позитивні зміни усіх без винятку показників спеціальної фізичної підготовленості. При цьому показники достовірності змін перебувають на високому рівні ( $p \leq 0,01$ ). Зазначене дає підстави стверджувати про виражену ефективність запропонованої нами структури та змісту річної підготовки з урахуванням сучасних тенденцій змагальної діяльності та рекомендацій фахівців. Ранжування приростів результатів вказало, що найвищі значення набуті у «імітація проходів у ноги з викиданням напарника за 60 с (з амортизаційною гумою)» – 21,39%; «оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв.» – 13,16%; «лазіння по канату 5 м без допомоги ніг» – 12,50% від початкового рівня. Дещо менші результати, проте на тому ж рівні достовірності, зафіксовані в інших тестах («тест Бурпі за 30 с», «присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв.», «тяга амортизаційної гуми за 60 с»). Вони становлять 5,04–11,07% від вихідного рівня.

На другому етапі педагогічного експерименту набуті тенденції, певною мірою, зберігаються. Однак відзначимо, що більші адаптаційні резерви спортсменів на першому етапі не в змозі на такому ж рівні підтримуватися на другому етапі педагогічного експерименту.

Отже за другий макроцикл підготовки спортсмени експериментальної групи за більшістю показників продемонстрували прирости результатів. Значення покращення коливалися в межах від 6,67 до 18,03% ( $p \leq 0,01$ ). Винятком стала контрольна вправа Присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв., де спортсмени недостовірно покращили свої результати порівняно із серединою педагогічного експерименту на 2,80% ( $p = 0,06$ ).

Це вказує на значну ефективність запропонованих нами змін у структурі та змісті тренувального процесу спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки та свідчить про підтримання базової спрямованості навчально-тренувального та змагального процесу.

Аналіз відповідних результатів для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні контрольної групи засвідчив дещо іншу ситуацію.

На першому етапі педагогічного експерименту достовірні прирости зафіксовані лише у чотирьох із шести показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. Достовірні зміни на рівні  $p \leq 0,01$  виявлені у контрольних вправах «лазіння по канату 5 м без допомоги ніг», «тест Бурпі за 30 с», «оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв.», «імітація проходів у ноги з вириванням напарника за 60 с (з амортизаційною гумою)». Їх значення коливалися в межах від 5,33 до 17,72% від початкового рівня. За іншими контрольними вправами рівень достовірності не задовольняв вимог, проте виявлені тенденції, що підтверджені змінами на рівні 1,95–2,85% від початкового рівня.

Також, на другому етапі педагогічного експерименту достовірні зміни не були притаманними для більшості показників. Вірогідно вдалося покращити свою підготовленість спортсменам на етапі спеціалізованої базової підготовки контрольної групи у трьох з шести тестах («лазіння по канату 5 м без допомоги ніг», «оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв.», «тяга амортизаційної гуми за 60 с»). Значення позитивних змін становили 3,08–5,73% ( $p \leq 0,01$ ). За іншими тестами зміни не були статистично підтвердженими та становили 2,17–3,86% ( $p > 0,05$ ).

Отримані дані вказують, що внутрішньогрупові зміни є більш вираженими для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, що займалися за експериментальною програмою. Це дає більш обґрунтовані підстави використовувати її для зазначеного контингенту спортсменів у панкратіоні.

Разом із тим, порівняння показників спеціальної фізичної підготовленості між представниками експериментальної та контрольної груп дає підстави зробити такі узагальнення. За результатами контрольної вправи «лазіння по канату» на жодному з етапів тестування не було виявлено достовірної переваги

однієї з груп, відмінності коливалися в діапазоні 1,55–4,23% при  $p=0,09-0,49$ . Те саме зафіксовано для «тесту Бурпі» – перевага груп впродовж педагогічного експерименту не перевищувала 0,81–4,48% ( $p=0,07-0,74$ ) на користь тієї чи іншої групи. Однак при незначній перевазі представників контрольної групи на початку педагогічного експерименту, в кінці такою володіли уже представники експериментальної групи.

Така сама ситуація зафіксована ще у одному тесті із визначення спеціальної фізичної підготовленості, а саме «оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв.». Упродовж усього педагогічного експерименту спортсмени, що представляли різні групи не набували достовірної переваги над своїми колегами ( $p=0,27-0,84$ ). За відсотковими значеннями це становили в межах від 0,64 до 3,02% на різних етапах контролю.

При цьому в інших тестах встановлені певні свідчення переваги тієї чи іншої групи спортсменів на етап спеціалізованої базової підготовки. Так за результатами тесту присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв. на початку педагогічного експерименту суттєвої переваги жодної з груп не було (0,29%,  $p=0,92$ ). Проте за рахунок реалізації тренувальних впливів, у середині педагогічного експерименту ми зафіксували достовірно вищі результати спортсменів експериментальної групи. Вони на 7,69% ( $p=0,01$ ) виконували більше присідань з обтяженням, що свідчить про достатньо вивірені акценти в авторській програмі на швидко-силовій витривалості м'язів нижніх кінцівок.

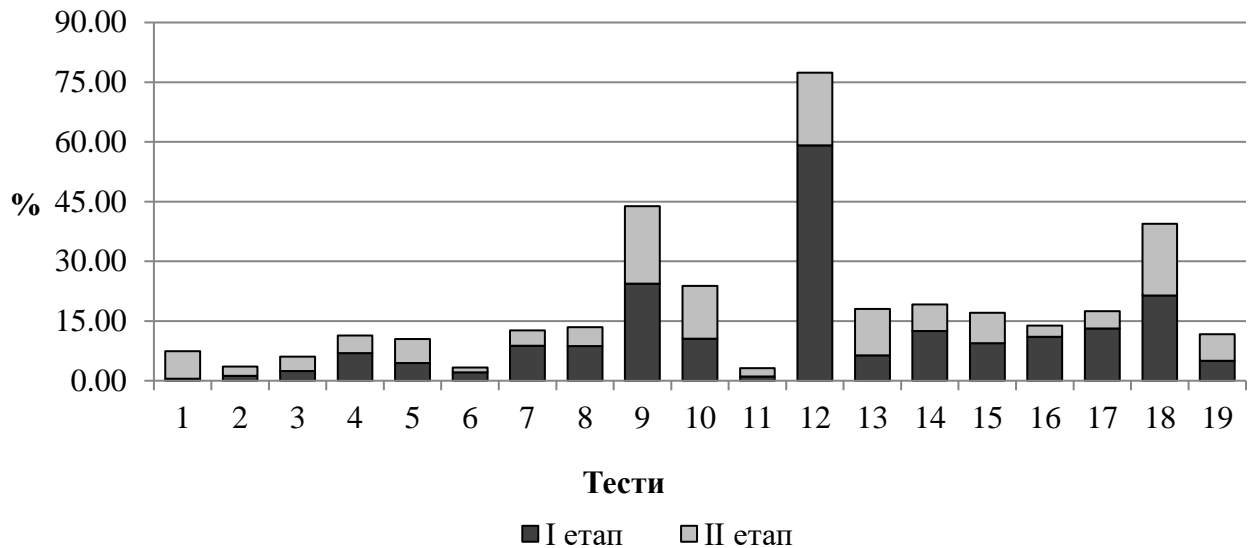
Результати ще одного тесту привернули нашу увагу, а саме «Імітація проходів у ноги з вириванням напарника за 60 с». За ними на початку педагогічного експерименту спортсмени контрольної групи переважали своїх колег на 15,10% ( $p\leq 0,01$ ). Внаслідок застосованої структури та змісту навчально-тренувального процесу, в середині педагогічного експерименту (після завершення першого макроциклу підготовки), це відставання скоротилося та уже становило 10,42% ( $p\leq 0,01$ ) на користь контрольної групи. Проте, при підтриманні визначених тренувальних навантажень, спортсменам експериментальної групи вдалося по завершенню педагогічного експерименту

продемонструвати результати на рівні з представниками контрольної групи. Перевага була за представниками експериментальної групи на рівні 3,35% ( $p=0,27$ ).

За останнім із тестів («тяга амортизаційної гуми за 60 с») при збереженні позитивної динаміки для обох груп спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні варто зауважити, що на початковому тестуванні достовірних відмінностей не було. Різниця становила 2,19% ( $p=0,29$ ) на користь спортсменів контрольної групи. Проте упродовж етапів педагогічного експерименту, спортсменам експериментальної групи вдалося посилити власні результати. В середині педагогічного експерименту вони отримали незначну перевагу (0,82%,  $p=0,63$ ) та по його завершенню досягли достовірно вищих результатів за цим тестом, які становили на 4,33% ( $p=0,02$ ) вище за представників контрольної групи.

Таким чином, за домінуючою більшістю показників спеціальної фізичної підготовленості спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки експериментальної групи мали вищі показники приростів як на першому, так і на другому етапі педагогічного експерименту. Це виражалось в більших значеннях змін, кількості достовірних приростів за представників контрольної групи.

Для об'єктивності вивчення показників за групою фізичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні ми звели результати за етапами та встановили дані покращення показників за увесь час педагогічного експерименту з використанням авторського та традиційного підходу до структури та змісту річної підготовки (рис. 4.1, 4.2).



**Рис. 4.1. Покращення показників фізичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні експериментальної групи впродовж педагогічного експерименту:** 1 – кистьова динамометрія; 2 – станова динамометрія; 3 – стрибок у довжину; 4 – кидок набивного м'яча; 5 – біг 1000 м; 6– біг 20 м; 7 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи; 8 – підйом тулуба в положення сид за 30 с; 9 – вис на зігнутих руках; 10 – підтягування на перекладині за 30 с; 11 – човниковий біг 4 x 9 м; 12 – нахил тулуба сидячи; 13 – викрут лінійки за спину; 14 – лазіння по канату 5 м без допомоги ніг; 15– тест Бурпі за 30 с; 16 – присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв.; 17 – оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв.; 18 – імітація проходів у ноги з вириванням напарника за 60 с (з амортизаційною гумою, кількість разів; 19 – тяга амортизаційної гуми за 60 с.

За підсумками цілісного педагогічного експерименту ми спостерігаємо достовірне покращення більшості показників загальної фізичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні, що були в складі експериментальної групи. Сумарні відсоткові прирости результатів мали різні значення, проте усі без винятку показники загальної фізичної підготовленості досягнули достовірних зрушень ( $p \leq 0,05$ – $0,01$ ).

За своїми значеннями вони сягнули в тестах з визначення динамометрії (кистьова та станова) відповідно 7,44% та 3,56% порівняно з початковим рівнем. У вправах на визначення вибухової сили м'язів різних груп (кінцівок)



результати зросли на 6,14% («стрибок у довжину») та 11,70% («кидок набивного м'яча») за увесь час педагогічного експерименту.

У тестах, пов'язаних з швидкісними здібностями та спритністю у представників експериментальної групи також спостерігаються достовірні прирости за увесь час педагогічного експерименту. Результати у тесті «біг 20 м» вони зросли на 3,27% та «човниковий біг» – 3,13% порівняно з початковим рівнем на початку річного циклу підготовки.

Важливими результатами для підтвердження ефективності авторської програми підготовки є підвищення результатів за показниками тестів з визначення швидкісно-силової та силової витривалості. Для цієї групи віднесено тести «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «підйом тулуба в положення сид за 30 с», «вис на зігнутих руках», «підтягування на перекладині за 30 с». Загальні позитивні зміни з урахуванням двох етапів становили від 12,96 до 25,26% та окремо відзначимо покращення за тестом «вис на зігнутих руках», де результат зріс на 48,61%. На наш погляд значення відсоткових приростів в останньому, здебільшого, пов'язано з нижчим вихідним рівнем підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки та, уже внаслідок цього, значно вищою ефективністю авторської програми підготовки.

Схожу ситуацію ми можемо спостерігати для сумарних приростів результатів у одному з тестів на гнучкість, а саме «нахил тулуба сидячи», де порівняно з початковим рівнем результат зріс на 88,17%. Хоча для другого тесту «викрут лінійки за спину» показник приросту, на наш погляд, перебував у межах норми.

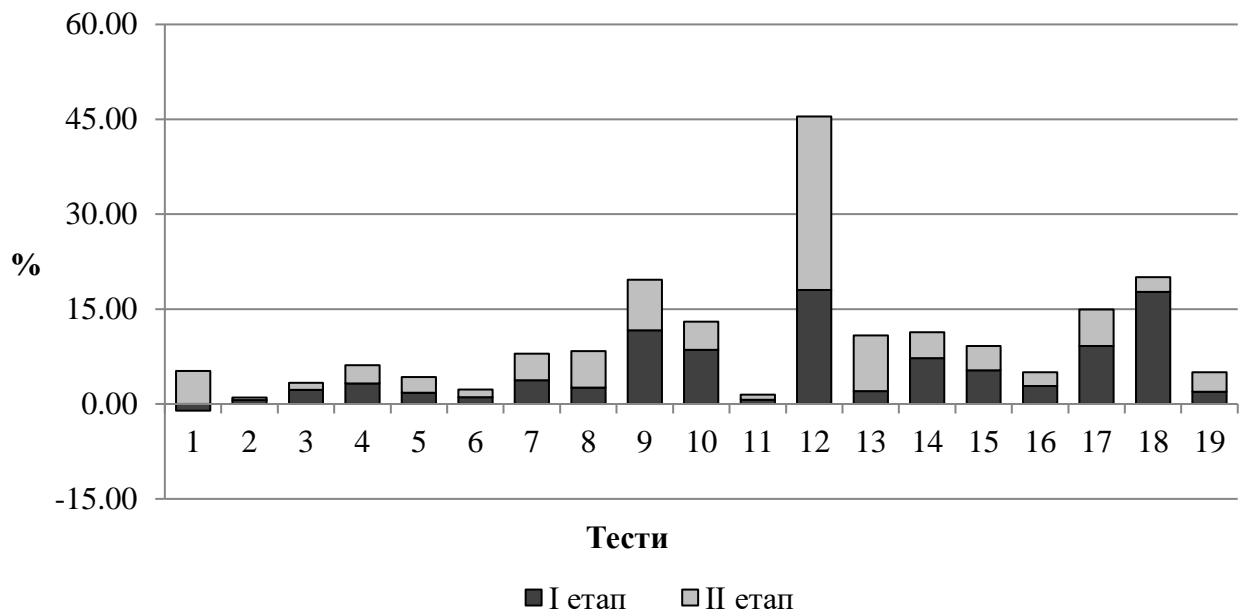
Традиційно останніми обговорюються показники витривалості. У нашому дослідженні використано тест «біг 1000 м». За його підсумковими результатами отримано досить суттєві зміни показника на 10,18% порівняно із вихідним рівнем для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки експериментальної групи.

За показниками спеціальної фізичної підготовленості ситуація є більш рівномірною. За усіма показниками спостерігаються достовірні ( $p \leq 0,01$ )

прирости результатів контрольних вправ. Більшість з відносних показників («лазіння по канату 5 м без допомоги ніг», «тест Бурпі за 30 с», «присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв.», «оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв.», «тяга амортизаційної гуми за 60 с») коливалися в межах 12,05–18,35% покращення за увесь (річний період) реалізації педагогічного експерименту. Динаміка показників за окремими етапами представлена вище. Однак за одним з показників спеціальної фізичної підготовленості (контрольна вправа «імітація проходів у ноги з вириванням напарника за 60 с (з амортизаційною гумою)») значення покращення були більш вагомими та становили 43,28%.

Такі показники покращення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні ми вважаємо достатньо очікуваними. Адже на відміну від тестів на загальні фізичну підготовленість, які вказують на рівень розвитку, здебільшого, окремого прояву фізичних якостей, тут прояви є комплексними. Таким чином може відбуватися, й на нашу думку, це має місце, компенсування та накопичення проявів для реалізації основної мети виконання контрольної вправи.

Проведено схожий аналіз та обговорення результатів за показниками фізичної підготовленості для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки контрольної групи вказав на наступне (рис. 4.2).



**Рис. 4.2. Покращення показників фізичної підготовленості спортсменів на етап спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні контрольної групи впродовж педагогічного експерименту:** 1 – кистьова динамометрія; 2 – станова динамометрія; 3 – стрибок у довжину; 4 – кидок набивного м'яча; 5 – біг 1000 м; 6– біг 20 м; 7 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи; 8 – підйом тулуба в положення сид за 30 с; 9 – вис на зігнутих руках; 10 – підтягування на перекладині за 30 с; 11 – човниковий біг 4 x 9 м; 12 – нахил тулуба сидячи; 13 – викрут лінійки за спину; 14 – лазіння по канату 5 м без допомоги ніг; 15– тест Бурпі за 30 с; 16 – присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв.; 17 – оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв.; 18 – імітація проходів у ноги з вириванням напарника за 60 с (з амортизаційною гумою, кількість разів; 19 – тяга амортизаційної гуми за 60 с.

Як у групі спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки з панкратіону експериментальної групи, у представників контрольної за підсумками усього педагогічного експерименту наявні достовірні прирости більшості показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Сумарні покращення результатів мали різні значення, проте більшість з них (за винятком «станової динамометрії» та «присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв.» досягнули достовірних значень ( $p \leq 0,05-0,01$ ).

У тестах з визначення динамометрії (кистьова та станова) відповідно відсоткові значення становили 4,15% ( $p=0,03$ ) та 1,02% ( $p=0,09$ ) порівняно з

початковим рівнем. У вправах на визначення вибухової сили м'язів різних груп (кінцівок) результати зросли на 3,38% («стрибок у довжину») та 6,22% («кидок набивного м'яча») за увесь час педагогічного експерименту ( $p \leq 0,01$  в обох випадках).

Також, у тестах, пов'язаних з швидкісними здібностями та спритністю у представників контрольної групи спостерігаються достовірні зміни за час педагогічного експерименту. Результати у тесті «біг 20 м» вони зазнали покращення на 2,26% та «човниковий біг» – 1,18% порівняно з початковим рівнем річного циклу підготовки ( $p \leq 0,01$  та  $p = 0,02$  відповідно).

Важливою доказовою частиною констатувального характеру, що підтверджує ефективність наявних на сьогодні підходів до тренування спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні є результати за показниками тестів з визначення швидкісно-силової та силової витривалості. За тестами «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «підйом тулуба в положення сид за 30 с», «вис на зігнутих руках», «підтягування на перекладині за 30 с». Загальні позитивні зміни упродовж річного циклу підготовки становили від 8,09 до 18,38% ( $p \leq 0,01$  для усіх) та за своїми значеннями, певною мірою поступалися представникам експериментальної групи. На наш погляд отримані результати доводять певну необхідність зміни методичних прийомів у підготовці спортсменів зазначеної кваліфікаційної групи, незважаючи на певну свою ефективність.

Схожу ситуацію, як і для спортсменів експериментальної групи, ми можемо спостерігати для сумарних приростів результатів у одному з тестів на гнучкість, а саме «нахил тулуба сидячи», де порівняно з початковим рівнем результат зріс на 46,30%, що певною мірою доводить піддатливість контингенту спортсменів до розвитку рухливості хребетного стовпа та кульшових суглобів. Хоча для другого тесту «викрут лінійки за спину» показник серед спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки мав менше вираження та становив 10,82% при рівні достовірності  $p \leq 0,01$ .

Обговорення результатів за тестом на витривалість («біг 1000 м») дав можливість виявити підсумкове покращення на 4,28%. Це варто вважати достатньо ефективним результатом, враховуючи відсутність цілеспрямованих тренувальних впливів на розвиток витривалості спортсменів контрольної групи.

За результатами спеціальної фізичної підготовленості коливання у відносних показниках змін виявилися менш варіативними. За більшістю показників спостерігаються достовірні ( $p \leq 0,01$ ) прирости результатів. Відносні показники покращення результатів («лазіння по канату 5 м без допомоги ніг», «тест Бурпі за 30 с», «оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв.», «тяга амортизаційної гуми за 60 с») коливалися в межах 5,05–17,70% за час реалізації педагогічного експерименту. Однак за одним з показників спеціальної фізичної підготовленості (контрольна вправа «Присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв.») значення покращення не набули достовірних значень та становили 5,07% ( $p=0,07$ ).

Отримані дані спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні контрольної групи щодо спеціальної та загальної фізичної підготовленості спортсменів є достатньо очікуваними. Адже, підтверджене наше припущення, щодо необхідності зміни методичних підходів, у зв'язку із основною ціллю змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у панкратіоні, набуттям спортсменами вищих функціональних можливостей, порівняно з кількома роками раніше тощо.

У сукупності чинників забезпечення результативності змагальної діяльності у панкратіоні вагому роль відіграють прояви спеціальних реакцій спортсменів, що здебільшого пов'язані з реакцією вибору, розрізнення та на рухомий об'єкт. Здебільшого вони проявляються в ситуаціях вибору часу для проведення атаквальних, контратакувальних чи захисних дій, створення оптимального базису для виконання техніко-тактичних дій та їх оперативної реалізації [52, 54].

Тому для нашого педагогічного експерименту обрано не усю сукупність психофізіологічних характеристик спортсменів, а лише окремі, найбільш

інформативні з урахуванням структури та змісту змагальної діяльності в панкратіоні (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

**Психофізіологічні характеристики спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні упродовж педагогічного експерименту**

№ з/п	Тест (контрольна вправа)	Етап проведення контролю						р			
		початок (1)		проміжний (2)		завершення (3)					
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ1- КГ1	ЕГ2- КГ2	ЕГ3- КГ3	
1	Реакція вибору, мс	X	336,0	323,2	329,4	323,2	326,7	319,7	0,42	0,66	0,65
		SD	40,9	42,0	38,8	36,2	39,0	41,4			
2	Реакція розрізнення, мс	X	352,9	346,7	344,4	345,0	344,0	341,9	0,56	0,95	0,84
		SD	29,2	23,2	28,9	20,5	29,6	24,5			
3	Реакція на рухомий об'єкт, мс	X	-0,4	0,4	0,9	0,6	-0,1	-1,0	0,30	0,66	0,20
		SD	2,3	1,9	1,7	1,6	1,8	2,2			
4	Точні відтворення, рази	X	12,6	12,0	15,0	12,3	18,3	11,3	0,56	≤0,01	≤0,01
		SD	2,5	2,6	2,8	1,4	2,4	1,6			
5	Тепінг-тест, рази	X	243,3	259,0	253,5	261,6	281,2	273,8	0,38	0,56	0,63
		SD	45,0	45,8	35,6	36,5	45,7	37,6			

Таким чином, на підставі проведених тестувань та визначення психофізіологічних характеристик спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні встановлено позитивну динаміку для більшості показників. Спортсмени експериментальної групи на першому етапу педагогічного експерименту продемонстрували достовірні прирости результатів у кількох тестах. Зокрема, вираженими ( $p \leq 0,01$ ) вони виявилися для «Реакції вибору» та «Реакція розрізнення» де відносні значення приростів становили 1,98% та 2,40% від початкового рівня. Ще за одним показником, а саме кількості точних відтворень у тесті «Реакція на рухомий об'єкт» також зафіксовані позитивні зміни на рівні ( $p \leq 0,01$ ), що становили 19,06%. На наш погляд, кількість точних відтворень для цього тесту є більш інформативним ніж абсолютні чи відносні значення результату. Адже при розрахунку результату враховуються як випередження, так і запізнення в реакції, що може

компенсувати загальний показник. Окрім того спрямованість результату повинна наближатися до нуля, що ускладнює розрахунок відсоткових значень. Водночас вчасні реакції суттєво підвищують ймовірність ефективного виконання техніко-тактичних прийомів у змагальній діяльності спортсменів.

Однак не усі позитивні зрушення по результатах першого етапу були підтримані на другому етапі педагогічного експерименту серед спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки експериментальної групи. Достовірними виявилися лише зміни у точних відтвореннях в тесті «Реакція на рухомий об'єкт» (21,45%,  $p \leq 0,01$ ) та за результатами «Тепінг-тесту» (10,94%,  $p \leq 0,01$ ).

Серед спортсменів контрольної групи ситуація була наступною. На першому етапі педагогічного експерименту, незважаючи на наявні позитивні тенденції за усіма тестами, достовірного рівня, нажаль, не було досягнуто у жодному з них. Відносні показники коливалися в межах від 0,01 до 2,26% ( $p$  від 0,46 до 0,98) щодо вихідного рівня.

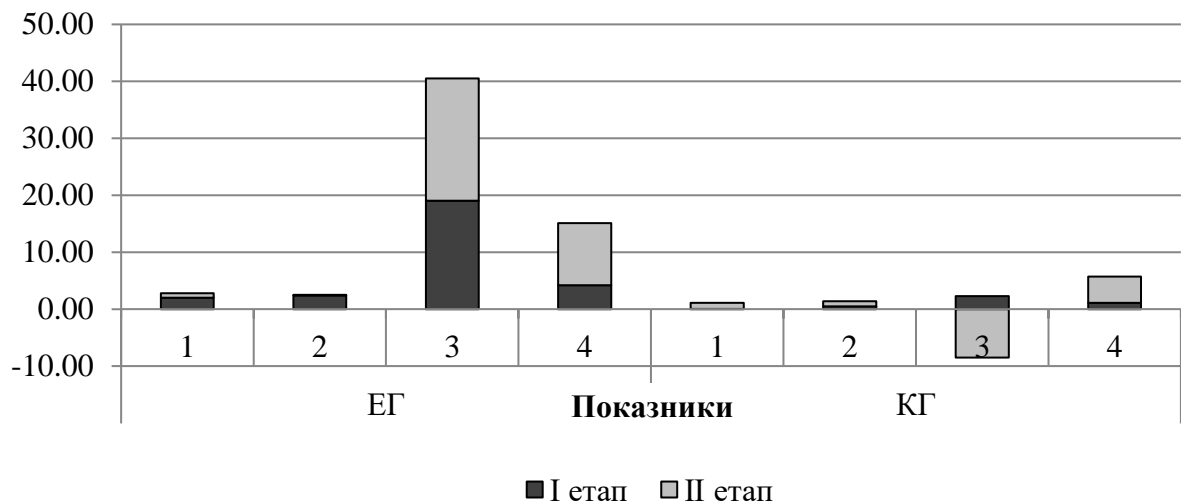
Проте уже на другому етапі педагогічного експерименту спортсменам на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні вдалося також покращити результати за більшістю психофізіологічних тестів. Достовірні зміни встановлені для «реакції на рухомий об'єкт» ( $p=0,03$ ) та «Тепінг-тесту» ( $p \leq 0,01$ ) з відносними значенням 4,64% щодо середини педагогічного експерименту. За іншими тестами зміни коливалися в діапазоні 0,91–8,49 ( $p=0,08$ –0,28).

Зіставлення показників різних груп спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні впродовж педагогічного експерименту вказало, що на вихідному тестуванні суттєвих розбіжностей за психофізіологічними характеристиками спортсменів не було. Виявлені певні відмінності (1,79–6,05%,  $p=0,30$ –0,56) на користь тієї чи іншої групи. В середині педагогічного експерименту спортсменами експериментальної групи було досягнуто достовірної переваги лише за одним показником (кількість точних відтворень в реакції на рухомий об'єкт), вони становили 21,99%

( $p \leq 0,01$ ). За іншими показниками перевага була не доведена та становила від 0,17 до 49,78% ( $p = 0,55 - 0,95$ ) на користь тієї чи іншої групи. По завершення педагогічного експерименту така ситуація збереглася. Лише за одним показником (кількість точних відтворень в реакції на рухомий об'єкт) спортсмени експериментальної групи переважали своїх колег. Перевага становила уже 61,91% ( $p \leq 0,01$ ). При цьому відмінності за іншими психофізіологічними тестами становили від 0,63 до 93,51% ( $p = 0,20 - 0,84$ ).

Це свідчить, що за допомогою експериментальної програми вдалося досягнути більш раннього розгортання адаптаційних процесів до специфічного фізичного навантаження, наявного в тренувальній та змагальній діяльності в панкратіоні. При тому загальноприйнята програма дала змогу достовірно покращити показники лише після спрямованих навантажень більшої тривалості.

Аналіз психофізіологічних даних за увесь період педагогічного експерименту вказав на наступне (рис. 4.3).



**Рис. 4.3. Покращення психофізіологічних показників підготовленості спортсменів на етап спеціалізованої базової підготовки (ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група) в панкратіоні впродовж педагогічного експерименту: 1 – реакція вибору; 2 – реакція розрізнення; 3 – кількість точних відтворень у реакції на рухомий об'єкт; 4 – тепінг-тест.**



Кумулятивний ефект впровадження авторської програми дав можливість спортсменам експериментальної групи по завершенні педагогічного експерименту суттєво покращити свої психофізіологічні характеристики за більшістю показників. За реакцією вибору сумарний приріст становив 2,77% ( $p=0,05$ ), реакцією розрізнення – 2,51% ( $p\leq 0,01$ ), тепінг-тестом – 15,56% ( $p\leq 0,01$ ) порівняно із початком педагогічного експерименту. За окремим показником – кількість точних відтворень у реакції на рухомий об'єкт, також зафіксоване покращення, що становило 44,60% ( $p\leq 0,01$ ). Це засвідчує, що при внесенні корекції в структуру та зміст тренувального процесу спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки нам вдалося зберегти основну спрямованість на ефективне вирішення конфліктних ситуацій в умовах жорсткого ліміту часу та простору.

Для спортсменів контрольної групи, по завершенні педагогічного експерименту також зареєстровані позитивні достовірні зміни за окремими психофізіологічними тестами. Ефективність традиційної програми підготовки по завершенні усього педагогічного експерименту виявлена за показниками реакції вибору – 1,09% ( $p=0,01$ ), реакції розрізнення – 1,39% ( $p=0,03$ ) та результатами тепінг-тесту – 5,70% ( $p=0,02$ ). Нажаль дані за реакцією на рухомий об'єкт не досягли достовірних значень ( $p=0,09$ ).

Ми схильні вважати, що традиційна програма підготовки в сукупності з природним розвитком організму спортсменів дали змогу досягнути таких показників. Водночас, щодо змісту тренувальної діяльності можна припустити необхідність введення більшої варіативної складової в засоби, пов'язані з виконанням складно координаційних рухів (зокрема спрямованих на розвиток спритності).

**4.2.2. Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів.** Ураховуючи складність та важливість розв'язання завдань підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні, спрямованість подальших етапів багаторічного удосконалення, ми

не могли оминати увагою зміни за основними показниками техніко-тактичної підготовленості. Окрім того за твердженнями більшості фахівців спортивних єдиноборств, досягнутий рівень фізичної підготовленості спортсменів є лише передумовами для реалізації техніко-тактичного арсеналу спортсменів в умовах змагальної діяльності.

При з'ясуванні динаміки техніко-тактичної підготовленості спортсменів ми намагалися керуватися рекомендаціями провідних фахівців України з панкратіону та з інших спортивних єдиноборств. До комплексу тестів були включені ті, які спрямовані на оцінювання кількісного та якісного компонентів техніко-тактичної підготовленості (табл. 4.6, 4.7). Загалом було запропоновано тринадцять тестів та контрольних вправ.

Таблиця 4.6

**Кількісні показники технічної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні упродовж педагогічного експерименту**

№ з/п	Тест (контрольна вправа)		Етап проведення контролю						р		
			початок (1)		проміжний (2)		завершення (3)				
			ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ1-КГ1	ЕГ2-КГ2	ЕГ3-КГ3
1	Дріл №1, рази	X	230,5	225,6	219,3	221,0	210,6	216,3	<b>0,01</b>	0,33	<b>≤0,01</b>
		SD	4,7	4,8	4,1	4,3	5,8	3,7			
2	Дріл №2 («мертві зони»), рази	X	14,9	15,4	16,7	15,6	17,9	16,3	0,14	<b>0,01</b>	<b>≤0,01</b>
		SD	0,8	1,0	1,3	1,0	1,3	1,2			
3	Удари руками, рази	X	19,0	19,9	20,7	21,0	22,2	21,0	0,14	0,53	<b>≤0,01</b>
		SD	1,2	1,8	1,1	1,3	1,2	1,2			
4	Удари ногами, рази	X	13,3	13,7	14,8	14,7	15,3	15,0	0,34	0,86	0,33
		SD	1,1	1,2	0,9	0,8	0,9	0,9			
5	Комбінація ударів, рази	X	21,0	20,2	22,2	21,9	23,2	22,6	0,09	0,40	0,16
		SD	1,2	1,0	1,2	1,2	0,9	1,1			

За кількісними показниками техніко-тактичної підготовленості запропоновано п'ять тестів, які включають у себе наявні різновиди (групи) техніко-тактичних дій. Виконання ударної техніки руками і ногами та борцівської техніки (варіанти в стійці та в партері).

При виконанні дріла №1, що передбачав комплексне виконання техніко-тактичних дій потоковим способом із лімітом на виконання по 10 разів. Виконувалися такі больові прийоми: «армбар» (знизу з гарда), «трикутник» (знизу з гарда), «кімура» (знизу з гарда), прохід гарда, больовий прийом на ногу (ахіл зверху стоячи).

Розглядаючи внутрішню групові зміни показників відзначимо, що представники експериментальної групи за час першого етапу педагогічного експерименту (макроциклу підготовки) достовірно покращили результати за усіма запропонованими контрольними вправами з визначення кількісних показників техніко-тактичної підготовленості. Найбільші відносні значення приростів зафіксовані у результатах дрілу №2 («мертві зони»), що становив 12,20% від початкового рівня ( $p \leq 0,01$ ). Такого самого рівня достовірності ( $p \leq 0,01$ ) були зафіксовані зміни результатів для інших контрольних вправ, хоча їхні значення були дещо нижчими від 4,83% до 10,92%. Цікавим виявився факт, що в контролі ударної техніки найвищий приріст відмічено для виконання серійних ударів ногами.

На другому етапу педагогічного експерименту зафіксовано подальший позитивний приріст результаті зазначених контрольних вправ із визначення кількісних показників техніко-тактичних прийомів. Темпи приростів є дещо меншими, проте все одно достовірними ( $p \leq 0,01-0,05$ ). Так за усіма контрольними вправами прирости становили в межах від 3,69% до 7,47%. Та найбільші значення виявлені в результатах дрілу №2 та серійної ударної роботи руками (7,07% та 7,49% відповідно). Це вказує, що у спортсменів відбувалася адаптація до застосовуваних варіативних засобів підготовки з належним рівнем.

Встановлення відповідних показників для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки контрольної групи дали можливість

стверджувати, що відбулися достовірні позитивні зміни за більшістю контрольних вправ. Найбільш вираженими вони спостерігалися для серійної роботи з поєднанням ударів руками і ногами (7,71%,  $p \leq 0,01$ ) та дрілу №1 (2,00%,  $p \leq 0,01$ ). Також достовірними були зміни у виконанні серійної роботи окремо руками (6,02%,  $p \leq 0,05$ ) та ногами (7,51%,  $p \leq 0,01$ ). Очевидним є вища спрямованість традиційної програми на удосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів, спрямованої на ударну техніку в панкратіоні.

Проте на другому етапі педагогічного експерименту значення приростів та показники достовірності були уже нижчими. Це засвідчує звикання організму спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки до застосовуваних засобів у тренувальному процесі. Так, достовірні прирости наявні лише для виконання дрілу № 1, що становили 2,11% ( $p \leq 0,01$ ) та серійної роботи з поєднанням ударів руками і ногами – 3,49% ( $p = 0,02$ ). Для інших контрольних вправ впродовж другого етапу педагогічного експерименту для спортсменів контрольної групи зміни були недостовірними ( $p = 0,07-0,87$ ) та відсоткові значення становили від 0,23 до 4,27%.

Отримані результати також свідчать, що на вихідному рівні спортсмени експериментальної групи переважали своїх колег за часом виконання контрольної вправи дріл №1. Відмінності становили 2,14% ( $p = 0,01$ ). Тобто за швидкістю виконання вони поступалися спортсменам на етапі спеціалізованої базової підготовки контрольної групи. На середині педагогічного експерименту (по завершення першого етапу / макроциклу) показники представників двох груп уже не мали достовірних відмінностей та були наближені. Різниця становила усього 0,76% ( $p = 0,33$ ). Цінною є інформація щодо завершального етапу тестування, який вказав на набуття спортсменами експериментальної групи достовірно вищого рівня підготовленості за кількісними показниками в тесті дріл №1. Перевага спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки експериментальної групи становила 2,65% ( $p \leq 0,01$ ), що беззаперечно свідчить про переваги у набутті техніко-тактичної підготовленості за результатами реалізації експериментальної програми.

За результатами контрольної вправи дріл №2 на вихідному рівні між спортсменами експериментальної та контрольної груп не було виявлено суттєвих відмінностей, їх значення становили 3,37% ( $p=0,14$ ). Однак по завершенню першого та, потім, другого етапу педагогічного експерименту перевага спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки стала більш відчутною. Після першого макроциклу вона становила 7,10% ( $p=0,01$ ) та другого – 9,97% ( $p\leq 0,01$ ). Це свідчить про дотримання рекомендованої фахівцями (згідно опитування) спрямованості на удосконалення борцівської техніки спортсменів.

У ще одній з контрольних вправ на визначення кількісних показників встановлена перевага спортсменів експериментальної над контрольною групою. Йдеться про виконання серійної роботи з застосуванням ударів руками. Незважаючи на те, що на перших двох етапах тестування (початок та середина педагогічного експерименту) між цими групами не було достовірних відмінностей (4,32%,  $p=0,14$  та 1,52%,  $p=0,53$ ), по завершенні педагогічного експерименту зафіксовано достовірну перевагу спортсменів саме експериментальної групи. Вона становила 6,08% ( $p\leq 0,01$ ). На наш погляд це дає змогу говорити про певні особливості ведення змагальної діяльності. Тобто після кількох серій виконання ударів руками, спортсмени можуть переходити на більш активних дії з виконання захоплення та переведення до борцівських дій в стійці чи партері. Разом із тим, у разі виявлення недоліків захисту, цілком можливий варіант продовження серійної роботи руками з нарощуванням потужності та «тиску» на суперника.

За іншими двома контрольними вправами (серійна робота з ударами ногами та поєднання ударів ногами і руками) на усіх етапах тестування в педагогічному експерименті не виявлено достовірної переваги жодної з груп. Для контрольної вправи з серійної роботи з ударами ногами відмінності становили в межах 0,40–2,89% ( $p=0,32$ – $0,86$ ), а для поєднання роботи руками і ногами – 1,69–3,76% ( $p=0,09$ – $0,40$ ) на користь тієї чи іншої групи спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Поряд з кількісними показниками техніко-тактичної підготовленості вагомим доказом ефективності програм, що застосовані в навчально-тренувальному процесі спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки є якісні показники виконання техніко-тактичних дій.

В умовах тренувального поєдинку за завданням, проведено оцінювання якості виконання прийомів трьома тренерами, які виставляли певні оцінки (добре – 4 бали, задовільно – 3 бали, незадовільно – 2 бали). Для оцінювання обрано варіанти техніко-тактичних дій, які мають великі частки виконання або несуть високий ступінь результативності в умовах змагальної діяльності спортсменів у панкратіоні (табл. 4.7).

Таблиця 4.7

**Якісні показники технічної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні упродовж педагогічного експерименту (бали)**

№ з/п	Техніко-тактичний прийом (група прийомів)	Етап проведення контролю						р			
		початок (1)		проміжний (2)		завершення (3)		ЕГ1-КГ1	ЕГ2-КГ2	ЕГ3-КГ3	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ				
1	«Лоу кік»	X	2,7	2,7	3,1	3,0	3,2	2,9	0,84	0,43	<b>0,02</b>
		SD	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5			
2	Удари з розвороту	X	2,7	2,7	2,8	3,0	3,0	3,0	0,94	0,34	0,78
		SD	0,6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,4			
3	Кидок через стегно	X	2,7	2,7	2,8	3,0	3,2	3,0	0,68	0,31	0,20
		SD	0,5	0,5	0,5	0,4	0,4	0,5			
4	Кидок «зацепом»	X	2,6	2,7	2,8	2,8	3,1	2,9	0,55	0,83	0,08
		SD	0,5	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5			
5	Варіанти удушливих зі спини	X	2,5	2,7	2,7	3,0	3,0	3,0	0,35	0,09	0,73
		SD	0,5	0,5	0,4	0,5	0,5	0,5			
6	Варіанти удушливих через руку	X	2,7	2,5	2,9	2,8	3,1	2,7	0,25	0,71	<b>0,02</b>
		SD	0,6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
7	Варіанти больових прийомів на ногу	X	2,6	2,8	2,8	3,0	3,1	2,7	0,30	0,50	<b>0,02</b>
		SD	0,6	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3			
8	Варіанти больових прийомів на коліно	X	2,7	2,8	2,9	3,0	3,2	2,8	0,45	0,60	<b>0,02</b>
		SD	0,5	0,6	0,4	0,4	0,5	0,4			

Отримані результати вказують, що за більшістю окремих техніко-тактичних прийомів та їх груп у представників обох груп відбувалися позитивні зміни упродовж педагогічного експерименту. Оцінки, які мали місце, здебільшого, співпадали. Проте, відзначимо, що з кожним етапом тестування, відповідно до зростання загального рівня підготовленості вимоги зі сторони фахівців, які проводили оцінювання також дещо (суб'єктивно) підвищувалися. Також оцінювання проводилося на тлі співставлення візуального сприйняття виконання техніко-тактичних дій усіх спортсменів (як експериментальної, так і контрольної груп).

За результатами окремих етапів педагогічного експерименту можна спостерігати, що в спортсменів експериментальної групи на першому етапі наявні достовірні зміни в шести з восьми досліджуваних показників. Винятками стали «удари з розвороту» та «кидок через стегно» де значення не набули достовірного рівня (3,33% для обох,  $p=0,18$  та  $0,11$  відповідно).

Звернемо увагу, що спортсменам на етапі спеціалізованої базової підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки експериментальної групи вдалося найбільше достовірно покращити показники у виконання «лоу кіку», де на 15,34% ( $p \leq 0,01$ ) оцінки експертів виявилися вищими за початкові показники. Для інших техніко-тактичних прийомів відсоткові значення покращення виконання були дещо схожими та становили від 4,17% до 8,67% при  $p \leq 0,01-0,03$ .

На другому етапі педагогічного експерименту, оцінки експертів, що засвідчили достовірні зміни техніки виконання певних прийомів (груп) були зафіксовані в чотирьох випадках з восьми. Це зокрема, достовірні покращення техніки виконання в «кидках через стегно», кидках «зацепом», варіантах удушливих зі спини та варіантах больових прийомів на коліно та на ногу. Відзначимо, що значення приростів за цими техніко-тактичними прийомами були дещо вищі ніж за період першого етапу педагогічного експерименту. Тобто можна зробити припущення про наростаючий ефект від впливу тренувальних навантажень за експериментальною програмою в частині

техніко-тактичної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Усі достовірні позитивні зміни перебували в діапазоні від 8,51% до 13,44% зі значеннями  $p \leq 0,02$ .

У тих контрольних показниках, де не встановлено позитивних змін показників, відносні значення приросту оцінок експертів коливалися в межах від 5,42% до 7,33% ( $p=0,06-0,07$ ). На наш погляд відсутність достатнього приросту показників «лоу кіку» пов'язані із досягненням оптимального рівня уже на першому етапі педагогічного експерименту.

Серед представників контрольної групи отримані наступні результати. На першому етапі отримані позитивні зміни для більшості, а саме семи з восьми показників (їхніх груп) щодо якісного виконання техніко-тактичних прийомів. Виключенням стало виконання кидків «зацепом» де зміни оцінок становили в межах 3,03% ( $p=0,09$ ) від вихідного рівня. При тому для усіх інших показників покращення якісного виконання техніки прийомів становило від 4,82% до 11,06% ( $p \leq 0,01-0,03$ ) порівняно із початковими даними.

Проте уже на другому етапу педагогічного експерименту (другий макроцикл підготовки) за жодним з якісних показників техніко-тактичних дій спортсменів контрольної групи достовірних позитивних зрушень не відбулося. Усі оцінки експертів перебували в межах відсутності статистичного підтвердження ( $p=0,09-0,90$ ) та становили від 0,57 до 11,70% від рівня в середині педагогічного експерименту.

Вважаємо, що певні розбіжності в отриманих результатах спортсменів контрольної та експериментальної групи на першому та другому етапах пов'язані зі зростаючими вимогами до техніко-тактичної підготовленості спортсменів. Тобто у випадку спортсменів експериментальної групи вдалося зберегти позитивну динаміку приростів на другому етапу, хоча за своїми значеннями вони були дещо меншими на першому етапу педагогічного експерименту. Водночас спортсмени контрольної групи, маючи вищі позиції за час першого етапу, не змогли, певною мірою, підтримати темпи приростів у



другій частині педагогічного експерименту, що виявилось у відповідних оцінках за виконання техніко-тактичних дій.

Проводячи порівняння результатів між представниками експериментальної та контрольної груп на різних етапах спостереження, варто розділити усі показники на дві групи.

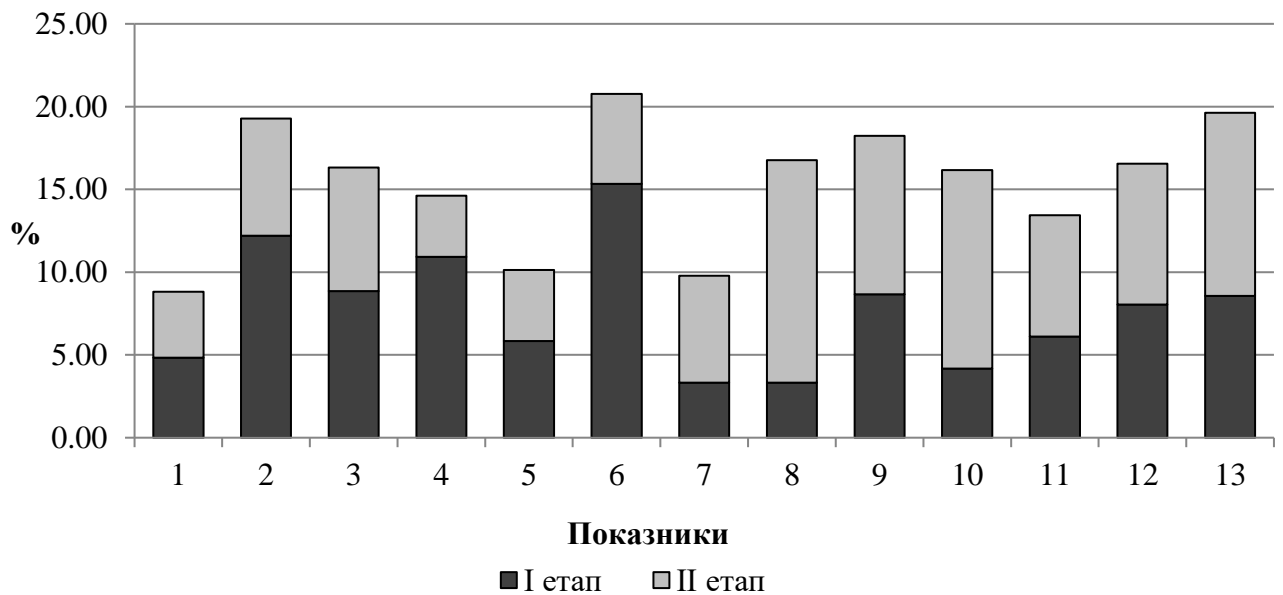
До першої групи віднесено показники в яких на усіх етапах спостереження не було встановлено достовірних відмінностей за якісними показниками техніко-тактичної підготовленості між спортсменами експериментальної та контрольної груп. Це такі як удари з розвороту, кидки через стегно, кидки «зацепом», варіанти удушливих зі спини. За ними не встановлено переваги жодної з груп спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні, відмінності становили від 0,48 до 10,19% ( $p=0,08-0,94$ ).

До іншої групи віднесено удари «лоу кік», варіанти удушливих через руку, больових прийомів на ногу та на коліно. За ними спостерігається достовірна відмінність на користь представників експериментальної групи. Хоча вона була набута лише за підсумками другого етапу педагогічного експерименту (завершальний етап спостереження). Перевага представників експериментальної групи становила від 13,21% до 13,79% над спортсменами контрольної групи ( $p=0,02$  для усіх випадків).

Таким чином, ми можемо констатувати, що по завершенні другого етапу педагогічного експерименту спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки виконували близько половини техніко тактичних дій з вищим рівнем стабільності, економічності, ефективності (результативності), в ситуаціях які цього вимагали або передбачали. Це суттєво збільшує можливості до якісного ведення боротьби в безпосередній змагальній діяльності.

Для об'єктивності вивчення показників за групою техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні ми звели результати за етапами та встановили дані покращення показників за увесь час педагогічного експерименту з використанням

авторського та традиційного підходу до структури та змісту річної підготовки (рис. 4.4, 4.5).



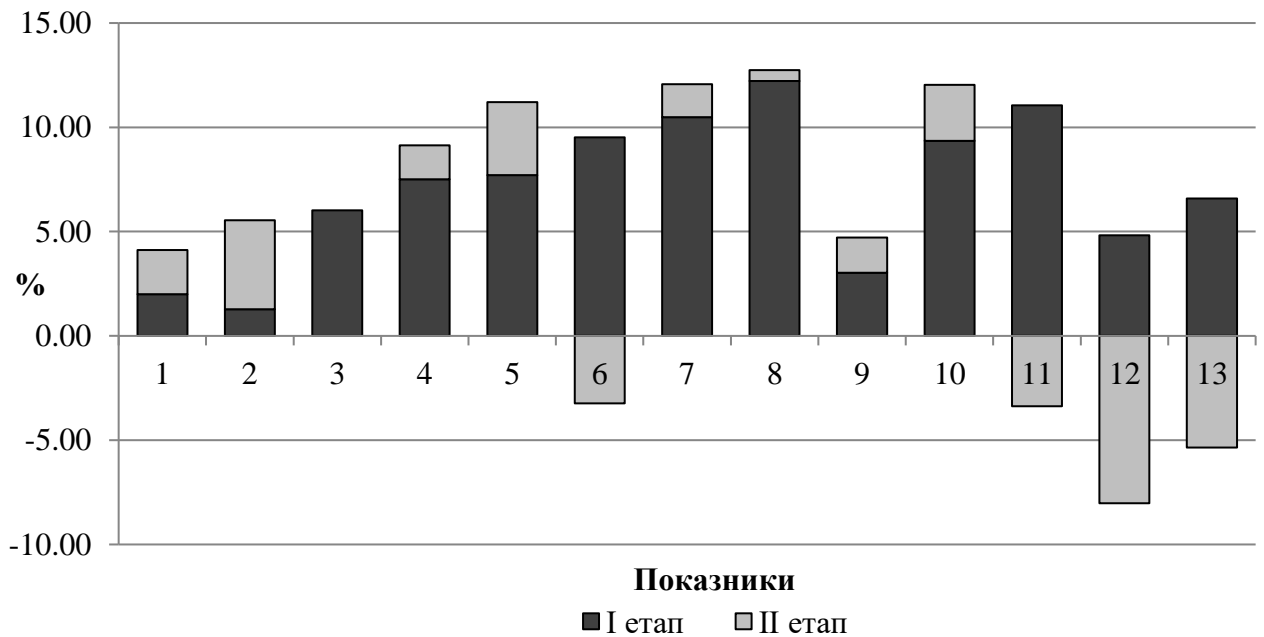
**Рис. 4.4. Зміни кількісних показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (експериментальна група) в панкратіоні впродовж педагогічного експерименту: кількісні показники:** 1 – дріл №1; 2 – дріл №2 («мертві зони»); 3 – удари руками; 4 – удари ногами; 5 – комбінація ударів; якісні показники; 6 – «лоу кік»; 7 – удари з розвороту; 8 – кидок через стегно; 9 – кидок «зацепом»; 10 – варіанти удушливих зі спини; 11 – варіанти удушливих через руку; 12 – варіанти больових прийомів на ногу; 13 – варіанти больових прийомів на коліно.

На підставі узагальнення даних педагогічного експерименту щодо результатів за техніко-тактичною підготовленістю спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні ми отримали досить суттєве підтвердження ефективності авторського підходу до структури та змісту річної підготовки.

За усіма без винятку показниками техніко-тактичної підготовленості (кількісними та якісними) спостерігається достовірне покращення ( $p \leq 0,01$ ). Найвищі прирости за відносними значеннями результатів за увесь період педагогічного експерименту спостерігалися у дрілі №2 («мертві зони») – 20,12%; оцінках виконання «лоу кік» – 21,59%, кидків «зацепом» – 19,08% та

варіантах больових прийомів на коліно – 20,57% порівняно з вихідним рівнем. За іншими показниками зазнали також достовірних змін, хоча з дещо меншими значеннями від 8,62% до 17,24 від вихідного рівня (початок педагогічного експерименту).

Проте для спортсменів контрольної групи кількість та вираженість позитивних змін має певні відмінності (рис. 4.5).



**Рис. 4.5. Зміни кількісних показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (контрольна група) в панкратіоні впродовж педагогічного експерименту: кількісні показники: 1 – дріл №1; 2 – дріл №2 («мертві зони»); 3 – удари руками; 4 – удари ногами; 5 – комбінація ударів; якісні показники; 6 – «лоу кік»; 7 – удари з розвороту; 8 – кидок через стегно; 9 – кидок «зацепом»; 10 – варіанти удушливих зі спини; 11 – варіанти удушливих через руку; 12 – варіанти больових прийомів на ногу; 13 – варіанти больових прийомів на коліно.**

У спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні контрольної групи зафіксовані достовірні прирости за усіма кількісними показниками техніко-тактичної підготовленості за підсумками тривалості усього педагогічного експерименту. Відносні значення змін досягли значень в межах 4,12–11,76% ( $p \leq 0,01-0,04$ ) та лише за трьома з восьми якісних

показників техніко-тактичної підготовленості. Серед них удари з розвороту (12,27%,  $p=0,03$ ), кидки через стегно (13,17%,  $p=0,03$ ) та варіанти удушливих зі спини (11,70%,  $p\leq 0,01$ ) порівняно з вихідним рівнем на початку педагогічного експерименту (річного циклу підготовки). За іншими якісними показниками техніко-тактичної підготовленості спостерігаються тенденції до зростання на рівні 0,57–8,18% порівняно з початковими даними, але вони не мають статистичного підтвердження ( $p=0,11–0,91$ ).

Зазначене переконливо свідчить, що авторська програма мала більш виражену ефективність в частині якісного виконання техніко-тактичних дій в умовах моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі. Також можна стверджувати, що за усіма кількісними показниками техніко-тактичної підготовленості використання експериментальної програми більш якісно позначилося на спортсменах на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

### **Висновки до розділу.**

1. За результатами дослідження внесено суттєві відмінності до наявної структури та змісту програми річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Серед запропонованих авторських коректив такі: підбір вправ з урахуванням специфіки ведення змагальної діяльності спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки; врахування прогнозованого рівня підготовленості, що міститься в наближенні до показників дорослих спортсменів; диференціація засобів підготовки з урахуванням варіативності манер ведення змагальної діяльності та побудови техніко-тактичних дій; зміна співвідношення обсягу виконання вправ зі загальної та спеціальної фізичної підготовки; підвищення загальної інтенсивності виконання вправ.

У річній підготовці запропоновано зменшити обсяги за розділами теоретична підготовки, технічна підготовка (вибірковий вплив), тактична підготовка (вибірковий вплив), складання контрольних нормативів, загальна та

спеціальна фізична підготовка (вибірковий вплив), вільні та контрольні поєдинки. Пропонується збільшити обсяги на спільне тренування з спортсменами інших спортивних колективів, кількість обумовлених поєдинки, заняття іншими видами спорту. Пропонується доповнити структуру розділом із використанням засобів сполученої дії техніко-тактичної підготовки та для фізичної підготовки – засобами сполученої дії з техніко-тактичною підготовкою; використанням занять видами спорту, що споріднені за структурою та змістом змагальної діяльності з панкратіоном (бокс, боротьба, кікбоксинг та ін.) та конкретизовано співвідношення годин між участю у кваліфікаційних змаганнях і суддівською та інструкторською практика.

2. За підсумками аналізування рівня загальної фізичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки наявні позитивні зміни як у представників експериментальної, так і контрольної груп. У спортсменів експериментальної групи загальна кількість достовірних змін на першому етапі становила 12 та їхні значення були вищими за колег із контрольної групи. У контрольній групі зафіксовані достовірні позитивні зміни за 6 показниками загальної фізичної підготовленості. На другому етапі педагогічного експерименту кількість показників, які зазнали достовірних змін набула іншої конфігурації. Для експериментальної групи – 12 та контрольної групи – 8, проте спостерігаються дещо вищі значення за більшістю результатів контрольних вправ серед спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки експериментальної групи.

За домінуючою більшістю показників спеціальної фізичної підготовленості спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки експериментальної групи мали вищі показники приростів як на першому, так і на другому етапу педагогічного експерименту. Це виражалось в більших значеннях змін, кількості достовірних приростів за представників контрольної групи. За усіма показниками спостерігаються достовірні ( $p \leq 0,01$ ) прирости результатів контрольних вправ. Більшість з відносних показників («лазіння по канату 5 м без допомоги ніг», «тест Бурпі за 30 с», «присідання з диском від

штанги 20 кг за 1 хв.», «оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв.», «тяга амортизаційної гуми за 60 с») коливалися в межах 12,05–18,35% покращення за увесь (річний період) реалізації педагогічного експерименту. Однак за одним з показників спеціальної фізичної підготовленості (контрольна вправа «імітація проходів у ноги з викиданням напарника за 60 с (з амортизаційною гумою)») значення покращення були більш вагомими та становили 43,28%.

За результатами спеціальної фізичної підготовленості коливання у відносних показниках змін у контрольній групі виявилися менш варіативними. За більшістю показників спостерігаються достовірні ( $p \leq 0,01$ ) прирости результатів. Відносні показники покращення результатів («лазіння по канату 5 м без допомоги ніг», «тест Бурпі за 30 с», «оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв.», «тяга амортизаційної гуми за 60 с») коливалися в межах 5,05–17,70% за час реалізації педагогічного експерименту. Однак за одним з показників спеціальної фізичної підготовленості (контрольна вправа «Присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв.») значення покращення не набули достовірних значень та становили 5,07% ( $p=0,07$ ).

3. Ефект впровадження авторської програми дав можливість спортсменам експериментальної групи суттєво покращити свої психофізіологічні характеристики за реакцією вибору на 2,77% ( $p=0,05$ ), реакцією розрізнення – 2,51% ( $p \leq 0,01$ ), тепінг-тестом – 15,56% ( $p \leq 0,01$ ) порівняно із початком педагогічного експерименту. Для спортсменів контрольної групи також зареєстровані позитивні достовірні зміни за окремими психофізіологічними тестами – реакції вибору на 1,09% ( $p=0,01$ ), реакції розрізнення – 1,39% ( $p=0,03$ ) та результатами тепінг-тесту – 5,70% ( $p=0,02$ ).

За допомогою експериментальної програми вдалося досягнути більш раннього розгортання адаптаційних процесів до специфічного фізичного навантаження, наявного в тренувальній та змагальній діяльності в панкратіоні. При тому загальноприйнята програма дала змогу достовірно покращити показники лише після спрямованих навантажень більшої тривалості.

4. Авторська програма мала більш виражену ефективність в частині якісного виконання техніко-тактичних дій в умовах моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі. За усіма кількісними показниками техніко-тактичної підготовленості використання експериментальної програми більш якісно позначилося на спортсменах на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

За більшістю окремих техніко-тактичних прийомів та їх груп у представників обох груп відбувалися позитивні зміни упродовж педагогічного експерименту. Оцінки, які мали місце, здебільшого, співпадали. Проте, відзначимо, що з кожним етапом тестування, відповідно до зростання загального рівня підготовленості вимоги зі сторони фахівців, які проводили оцінювання також дещо (суб'єктивно) підвищувалися.

Основні результати за розділом висвітлено у наукових працях [15, 111, 142, 150, 151, 152]

## РОЗДІЛ 5

### АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Змішані спортивні єдиноборства стрімко набувають популярності в Україні. При цьому основу техніки змішаних спортивних єдиноборств складають елементи традиційних спортивних єдиноборств [14, 144, 155, 166].

Порівняно із станом наукового обґрунтування в більшості видів олімпійських спортивних єдиноборств, кількість наукових даних зі змішаних єдиноборств, зокрема панкратіону на національному та міжнародному рівнях є малою [39, 40, 47, 65, 98].

У процесі дослідження підтверджено дані, що змішані єдиноборства сформувалися у період розквіту античної Греції. Упродовж подальшої еволюції суспільства постійно вівся пошук найбільш оптимальної техніки ведення поєдинку. Гостро ця проблема стояла під час військових конфліктів. Так, після другої світової війни змішані єдиноборства отримали новий поштовх для розвитку та набуття популярності [53, 86, 122, 135, 136].

Підтверджено, що для усіх змішаних єдиноборств наявна ударна техніка, борцівська техніка, і робота в партері. Багатьма науковцями наголошено, що незважаючи на певну спільність цих видів спорту, у окремих видах може переважає ударна техніка, борцівська техніка чи відсутня видима перевага певного стилю ведення бою.

За допомогою узагальнення наукової інформації можна стверджувати, що для популярних в Україні видів змішаних єдиноборств у панкратіоні, бойовому самбо та хортингу перевага надається комплексному застосуванню техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою; рукопашному бою – ударної техніки, а у фрі-файті, змішаних єдиноборствах ММА та рукопаш гопаку – одного з зазначених напрямів відсутня.

Також підтверджено фундаментальні дані щодо необхідності відображення явних відмінностей між різними видами змішаних єдиноборств, особливостей структури та змісту регламентації змагальної діяльності у відмінних науково-



методичної підходах до побудови навчально-тренувального процесу і загалом у підготовці до змагань [9, 10, 114, 190].

За результатами аналізування та узагальнення даних наукової та методичної літератури встановлено, що серед наявних наукових праць, проблематика панкратіону вивчена досить опосередковано. В певних дослідженнях наголошено на важливості правильної побудови тренувального процесу [28, 75, 92]; формуванні мотивації до занять панкратіоном різних груп населення [54, 72, 93, 140]; визначення результативності спортсменів у змаганнях із панкратіону [52, 186]; необхідності у тренувальному процесі дорослих спортсменів враховувати наявність ударної та борцівської техніки [74, 173].

При цьому одними з головних чинників результативності підготовки спортсмена в до змагань цьому виді спорту названо пошук оптимального взаємозв'язку між різними сторонами підготовки спортсменів, створення правильного педагогічного підходу і оптимальної структури та змісту системи підготовки на кожному з етапів багаторічного удосконалення [92, 94].

Погоджуючись з цими даними, наголосимо, що якісна побудова навчально-тренувального процесу повинна передбачати удосконалення спеціальних фізичних якостей, удосконалення засад техніки, розвиток здібностей щодо оволодіння технікою ударів руками, ногами та боротьби, удосконалені морально-вольових якостей тощо [21, 35, 39, 106, 114]

Це підкреслюється в роботі ряду фахівців зі споріднених змішаних видів спортивних єдиноборств [29, 45, 56, 68, 167], а саме наголошено, що бійці змішаного стилю намагаючись проводити більшість тренувань за власними базовими класичними видами (бокс, кікбоксинг чи боротьба), намагаються підлаштувати цю техніку під правила змішаних єдиноборств, що завідомо несе суттєві помилки науково-методичного характеру [10, 114].

Це, частково заперечує, фундаментальне положення відповідності та взаємозв'язку структури та змісту змагальної діяльності та структури і змісту підготовки спортсменів, з чим ми не можемо погодитися. А, враховуючи

постійні оновлення та останні зміни у правилах панкратіону, певним чином спрямовані на розмежування техніко-тактичних дій в умовах змагальної діяльності різних дисциплін, на наш погляд, це повинно відобразитися на специфіці навчально-тренувального процесу спортсменів на певних етапах багаторічної підготовки [85, 113, 114].

За переконанням багатьох фахівців спортивних єдиноборств найбільші обсяги спеціалізованих тренувальних навантажень розпочинаються з етапу спеціалізованої базової підготовки. У панкратіоні, як і в більшості схожих видів спорту, етап спеціалізованої базової підготовки містить три роки (з 14 до 16 років) [106].

Наукових праць, присвячених структурі та змісту річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні не виявлено. Проте наявний програмно-навчальний стандарт представлений в програмі ДЮСШ [106], також для розроблення цього наукового напрямку можна частково застосовувати методичну інформацію з інших, споріднених за структурою та змістом змагальної діяльності видів спортивних єдиноборств [26, 55, 86, 90, 175].

Так, наявні ґрунтовні дані про особливості підготовки спортсменів у самбо представлені тематикою швидкісно-силової підготовки спортсменів [164], педагогічним оцінюванням спеціально-підготовчих вправ [11, 12, 45], особливостями організації навчально-тренувального процесу в окремих групах [56], дзюдо – удосконалення фізичної підготовленості спортсменів протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки [17], підвищення техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів з врахуванням динамічних ситуацій змагальної діяльності [34], варіативності фізичної підготовки на етапі поглибленої спеціалізації [82], гопака – загальній характеристиці українського рукопашу гопака [26, 79], аналізу структури змагальної діяльності в українському національному єдиноборстві «Бойовий Гопака» [19, 20], хортинг – історичним аспектам становлення і розвитку

національного єдиноборства хортинг [63], принципам виконання й методики вивчення базових технічних елементів [57, 58].

Окремо відзначимо, що в панкратіоні широко розроблена проблематика щодо зародження і розвитку панкратіону в античний період [163], психологічної підготовки спортсменів з панкратіону [72], розвитку саморегуляції поведінки спортсменів під час навчально-тренувальних занять [95], ефективності програми з загально та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону в процесі фізичного виховання учнів [140, 141] та інші.

Проте зміни правил за останнє десятиліття вказали на потребу наукового переосмислення підходів до структури і змісту системи підготовки на окремих етапах багаторічного удосконалення в панкратіоні [85].

Таким чином, узагальнення змісту більшості джерел наукової та методичної інформації дало змогу виявити протиріччя між темпами розвитку виду спорту, змінами правил та станом науково-методичного обґрунтування структури і змісту підготовки спортсменів, зокрема на етапі спеціалізованої базової підготовки, що формує актуальне науково-практичне завдання галузі фізичної культури та спорту [143, 149].

Її розв'язання міститься в необхідності визначенні показників змагальної діяльності спортсменів різних кваліфікаційних груп у змішаних спортивних єдиноборствах, встановлені показників фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні, обґрунтуванні структури та змісту програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізовано базової підготовки в панкратіоні із урахуванням актуальної структури та змісту змагальної діяльності та з'ясуванні її ефективності.

При розв'язанні основних завдань щодо змагальної діяльності нами удосконалено попередні дані щодо показників дорослих спортсменів [145, 148]. Зокрема виявлено, що більшість дострокових перемог відбуваються в першій половині сутички. Окрім цього присутня значна кількість ударів ногами,

зокрема наявне часте застосування «лоу-кіка»; невелика кількість ударів руками, більша кількість кидків, здебільшого «тейкдауни» [146, 149].

Також доповнено дані зі змагальній діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Ми встановили, що більшість дострокових перемог відбуваються в середині поєдинку. Спортсменами на цьому етапі часто застосовується «лоу-кік». Разом із тим наявна невелику кількість ударів руками та співвідношення на користь ударної техніки спортсменів [146].

Новим для теорії і практики панкратіону є виявлення трьох фаз активності, а саме перша хвилина, середина (100–160 с) та кінцівка поєдинку (з 260 с. і до завершення поєдинку) для змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні. Також при високих показниках активності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки упродовж усього поєдинку можна виділити вищу активність спортсменів на початку поєдинку, в середині і в кінці та незначний спад активності спостерігається в період з 140 по 180 с поєдинку.

Важливими даними є встановлення основних відмінностей структури та змісту змагальної діяльності дорослих спортсменів та спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Наявна переваги дорослих спортсменів за кількістю дострокових завершень поєдинків, кількістю нокаутів та технічних нокаутів, застосуванні ударів у голову порівняно, виконанні техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою, застосуванні удару «лоу-кік» [145, 146, 148].

Разом із тим, порівняно із попередніми даними, які були отримані при дії правил старого зразка [28, 52, 74], ми вперше виявили, що спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки мають перевагу в застосуванні ударів по корпусу, виконанні ударів ногою в голову, застосуванні ударів руками в порівнянні із дорослими.

У процесі дослідження ми неодноразово стикалися з думками фахівців про необхідність узагальнення досвіду практики, проте такі дані не виявлені в панкратіоні. Наявні окремі елементи в дослідженнях вітчизняних авторів [52, 92, 140] та певні узагальнення на основі схожих за структурою та змістом

змагальної діяльності [19, 78, 118, 177, 184]. Хоча останні лише частково можна адаптувати до сучасних умов навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

Таким чином ми провели узагальнення досвіду щодо особливостей структури та змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Це дало змогу більш коректно орієнтувати структуру та зміст експериментальної програми. Встановлено, що рекомендована кількість тренувань на тиждень повинна становити 5–7 з тривалістю до 120 хвилин, що значною мірою співпадає з рекомендованими обсягами та змістом навчальної програми ДЮСШ [92, 94, 106].

У ході опитування ми отримали підтвердження нашим припущенням щодо необхідності застосування серед засобів підготовки вправ із суміжних видів спорту (кікбоксинг, боротьба, бокс тощо), адже в змісті навчальної програми йдеться виключно про види спорту з інших груп [106, 113, 114]. Окрім цього важливим доповненням до наявної наукової та методичної інформації є рекомендації з спрямованого суміжного удосконалення ударної та борцівської техніки спортсменів; обсягів змагань та тренувальних форм змагальних вправ (спарингів); співвідношення розділів підготовки та організації окремих з них; оптимального співвідношення роботи в зонах інтенсивності тощо.

Опираючись на загальнонаукові підходи до побудови досліджень [77] при укладанні програми педагогічного експерименту суттєвий вплив здійснено за рахунок отриманих нами на попередніх етапах даних із вивчення нормативних документів з підготовки спортсменів у панкратіоні, аналізу змагальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні та узагальнення досвіду практики фахівців що працюють із зазначеним контингентом [149, 150].

Таким чином експериментальними чинниками були такі: підбір вправ з урахуванням специфіки ведення змагальної діяльності; врахування прогнозованого віддаленого рівня підготовленості; диференціація засобів підготовки; зміна співвідношення обсягів за розділами та пріоритетними

засобами загальної та спеціальної фізичної підготовки; підвищення загальної інтенсивності виконання вправ за умов збереження спрямованості підготовки, завдань, дотримано базових обсягів виділених на різні розділи підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні [106, 150].

Конкретизація експериментальних чинників у безпосередньому навчально-тренувальному процесі була забезпечена зменшенням обсягів за розділами теоретична підготовка, технічна підготовка (вибірковий вплив), тактична підготовка (вибірковий вплив), складання контрольних нормативів, загальна та спеціальна фізична підготовка (вибірковий вплив), вільні та контрольні поєдинки. При цьому це вивільнило обсяг для збільшення кількості спільних тренувань зі спортсменами інших спортивних колективів, кількості обумовлених поєдинків, занять іншими видами спорту. Також ми ввели певні блоки із використанням засобів сполученої дії техніко-тактичної підготовки, використанням занять спорідненими видами спорту та конкретизовано співвідношення годин між участю у кваліфікаційних змаганнях і суддівською та інструкторською практикою [150].

Експериментальна програма була реалізована впродовж двох макроциклів вересень-грудень 2018 року та січень-червень 2019 року. Обсяги тренувального навантаження в річному циклі підготовки мали свої відображення в варіативності динаміки навантаження за окремими місяцями.

У ході дослідження удосконалено відомості про особливості організації навчально-тренувального процесу на етапі спеціальної базової підготовки кваліфікованих спортсменів у змішаних спортивних єдиноборствах розкриті в наукових працях Н.З. Гуцул [51], О. Скірта зі спів. [137], В.І. Шандригось [178]. Вивчення нормативних документів та наукових даних дало змогу встановити певні невідповідності в підготовці спортсменів у панкратіоні на прикладі етапу спеціалізованої базової підготовки [74, 113, 143], зокрема:

- необхідність певного перерозподілу обсягів за окремими розділів навчально-тренувальної діяльності,

- відсутність врахування на другому та третьому роках навчання змісту підготовки, пов'язаного із використанням рухливих ігор загального та спеціального характеру,
- суттєве та різке збільшення обсягів обумовлених, вільних та контрольних поєдинків уже починаючи з другого року навчання;
- підвищенням вимог до фізичної підготовленості спортсменів на тлі зменшення кількості годин приділених на загальну та спеціальну фізичну підготовку в річному обсязі.

Проведене опитування зумовило внесення певних суттєвих відмінностей до наявної структури та змісту програми річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні [106, 149, 150]. Запропоновано такі відмінності:

- підібрано вправи з урахуванням специфіки ведення змагальної діяльності спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- враховано прогнозований рівень підготовленості, що міститься в наближенні до показників дорослих спортсменів;
- диференційовано засоби підготовки з урахуванням варіативності манер ведення змагальної діяльності та побудови техніко-тактичних дій в змагальній діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні;
- змінено співвідношення обсягу виконання вправ зі загальної та спеціальної фізичної підготовки, відповідно до пропозицій фахівців, що проводять навчально-тренувальний процес зі спортсменами на цьому етапі в панкратіоні;
- підвищено загальну інтенсивність виконання вправ, що відповідає специфіці виконання техніко-тактичних дій в змагальній діяльності панкратіону;
- збережено спрямованість підготовки на зазначеному етапі багаторічної підготовки в поєднанні з планованими завданнями на подальших етапах;

- дотримано базових обсягів виділених на різні розділи підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

Удосконалено дані про структуру і зміст фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні наявні в роботах Д.А.Коньков [74], В.В.Вовк [28], Ю.А. Юхно зі спів. [186].

Отримані результати свідчать про наявну динаміку підготовленості за усіма досліджуваними показниками загальної фізичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Проте рівень змін та їх вірогідність мають певні відмінності як для представників контрольної, так і експериментальної груп. Це спостерігається при внутрішньогруповому та між груповому співставленні результатів тестування.

На наш погляд, це не суттєво позначилося на загальному рівні загальної фізичної підготовленості спортсменів та може бути пов'язане із певними особливостями тренувальних навантажень, що використані в програмі підготовки для спортсменів контрольної групи [106].

Отримані результати значною мірою можуть бути викликані великими обсягами тренувальних навантажень спрямованих на розвиток фізичних якостей верхніх кінцівок, притаманних як для традиційної програми, так і авторської підготовки, що побудована згідно відповідності структури та змісту змагальної діяльності та рекомендації тренерів з панкратіону [142, 152].

За твердженнями багатьох фахівців зі спортивних єдиноборств та інших видів спорту, достатньо консервативної та такою, що складно піддаються впливові є швидкісні якості спортсменів [98, 99, 164, 165, 189]. Ми можемо підтвердити ці дані за допомогою отриманих нами результатів.

Виявлені вищі показники адаптації спортсменів у першому макроциклі та підтримання набутих темпів у другому макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні для обох груп спортсменів, що погоджується з даними фахівців зі змішаних єдиноборств [14, 17, 183].



Незважаючи на використання, певною мірою, різних програм підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні, дали змогу констатувати схожу динаміку для представників експериментальної та контрольної груп.

Також, виявлена пріоритетність в структурі фізичної підготовленості спортсменів проявів швидко-силової витривалості та підтверджує дані ряду фахівців зі спортивних єдиноборств [17, 51, 66, 94, 159].

За перший етап педагогічного експерименту для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні експериментальної групи наявні позитивні зміни усіх без винятку показників спеціальної фізичної підготовленості. При цьому показники достовірності змін перебувають на високому рівні ( $p \leq 0,01$ ). Зазначене дає підстави стверджувати про виражену ефективність запропонованої нами структури та змісту річної підготовки з урахуванням сучасних тенденцій змагальної діяльності та рекомендацій фахівців.

На другому етапі педагогічного експерименту набуті тенденції, певною мірою, зберігаються. Однак відзначимо, що більші адаптаційні резерви спортсменів на першому етапі не в змозі на такому ж рівні підтримуватися на другому етапі педагогічного експерименту.

Це вказує на значну ефективність запропонованих нами змін у структурі та змісті тренувального процесу спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки та свідчить про підтримання базової спрямованості навчально-тренувального та змагального процесу.

Отримані дані вказують, що внутрішньо групові зміни є більш вираженими для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, що займалися за експериментальною програмою. Це дає більш обґрунтовані підстави використовувати її для зазначеного контингенту спортсменів у панкратіоні.

Отримані показники покращення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні ми

вважаємо достатньо очікуваними. Адже при комплексних проявах може відбуватися, й на нашу думку, має місце, компенсування та накопичення проявів для реалізації основної мети виконання контрольної вправи. Це підкріплене результатами інших науковців [3, 12, 53, 141, 183].

Отримані дані спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні контрольної групи щодо спеціальної фізичної підготовленості спортсменів є достатньо очікуваними. Адже, підтверджене наше припущення, щодо необхідності зміни методичних підходів у зв'язку із еволюцією змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у панкратіоні, набуттям спортсменами вищих функціональних можливостей, порівняно з кількома роками раніше тощо. Це узгоджується зі значною кількістю думок фахівців зі спортивних єдиноборств [108, 127, 158, 184].

Вважаємо, що певні розбіжності в отриманих результатах спортсменів контрольної та експериментальної групи на першому та другому етапах пов'язані зі зростаючими вимогами до техніко-тактичної підготовленості спортсменів. Тобто у випадку спортсменів експериментальної групи вдалося зберегти позитивну динаміку приростів на другому етапу, хоча за своїми значеннями вони були дещо меншими на першому етапу педагогічного експерименту. Водночас спортсмени контрольної групи, маючи вищі позиції за час першого етапу, не змогли, певною мірою, підтримати темпи приростів у другій частині педагогічного експерименту, що виявилось у відповідних оцінках за виконання техніко-тактичних дій.

За переконання фахівців, чинниками цього є необхідність оптимальної побудови та добору змісту навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічного тренування [4, 114, 125, 135, 190]. Зокрема відзначимо, що у ході вивчення нормативних документів та наукових даних встановлено певні невідповідності в підготовці спортсменів у панкратіоні на прикладі етапу спеціалізованої базової підготовки [106, 149, 150].

Згідно рекомендацій фахівців загальної теорії та представників спортивних єдиноборств, які займалися питаннями підготовки спортсменів на

етапі спеціалізованої базової підготовки, на цьому етапі повинне спостерігатися підвищення показників за різними стосовними підготовленості [6, 17, 51, 88].

Здебільшого фахівці, які працюють зі спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки загалом використовують рекомендації подані в навчальній програмі для ДЮСШ з панкратіону та вважають це оптимальним [106, 149].

Проте, ми можемо констатувати, що по завершенні другого етапу педагогічного експерименту спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки виконували близько половини техніко-тактичних дій з вищим рівнем стабільності, економічності, ефективності (результативності), в ситуаціях які цього вимагали або передбачали. Це суттєво збільшує можливості до якісного ведення боротьби в безпосередній змагальній діяльності.

За узагальненням даних педагогічного експерименту щодо результатів за техніко-тактичною підготовленістю спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні ми отримали досить суттєве підтвердження ефективності авторського підходу до структури та змісту річної підготовки.

На підставі проведених досліджень отримано таку наукову новизну:

- *вперше* обґрунтовано структуру та зміст програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі з урахуванням сучасних вимог структури та змісту змагальної діяльності;
- *вперше* встановлені кваліфікаційні відмінності абсолютних та відносних показників та їх динаміку в змагальній діяльності дорослих спортсменів та спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні;
- *удосконалено* відомості про структуру і зміст змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні;
- *удосконалено* відомості про особливості організації навчально-тренувального процесу на етапі спеціальної базової підготовки кваліфікованих спортсменів у змішаних спортивних єдиноборствах;

- *удосконалено* відомості про структуру і зміст фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні;
- *набули* подальшого розвитку наукові положення щодо підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в спортивних єдиноборствах;
- *набули* подальшого розвитку наукові положення щодо методологічних підходів до удосконалення змагальної діяльності спортсменів в змішаних спортивних єдиноборствах.

## ВИСНОВКИ

1. Узагальнення даних щодо питань удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних єдиноборствах вказує на існування відмінних методичних підходів відповідно до структури та змісту змагальної діяльності. У різних видах змішаних єдиноборств пріоритети використання засобів та методів підготовки визначаються специфікою домінуючого застосування різновидів техніко-тактичних дій (ударна чи борцівська техніка, робота в партері тощо). Наявність суттєвих відмінностей регламентації змагальної діяльності між різними видами змішаних єдиноборств ставить чіткі вимоги до диференціації засобів та методів підготовки для них незалежно від етапу багаторічного удосконалення. Серед наявних наукових праць проблематика спортивної підготовки в панкратіоні вивчена опосередковано, проте усі фахівці єдині у твердженнях, що якісна побудова навчально-тренувального процесу повинна передбачати удосконалення спеціальних фізичних якостей, удосконалення засад техніки ударів руками, ногами та боротьби, удосконалені морально-вольових якостей тощо. Аналіз змісту інформаційних джерел дав змогу констатувати актуальне науково-практичне завдання галузі фізичної культури та спорту пов'язане із протиріччями між темпами розвитку виду спорту, змінами правил та станом науково-методичного обґрунтування структури і змісту підготовки спортсменів, зокрема на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2. У структурі та змісті змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні з загальної кількості техніко-тактичних дій у 44,0% випадках застосовують борцівські прийоми (як в стійці так і в партері), в 56,0% ударну техніку, а саме 35,0% – удари ногами і 21% – удари руками. Із загалу використаних ударних техніко-тактичних дій руками 88,0% припали на удари в голову і 12,0% на удари в корпус. Проте у змагальній діяльності спортсменів із панкратіону цієї кваліфікаційної групи переважають удари ногами, серед яких 14% припадають на удари в голову, 19% – в корпус та 67% – це «лоу-кік». За

показниками техніко-тактичних дій пов'язаних з боротьбою спортсмени виконують 64,0% таких дій у стійці та ще 36,0% у партері. Встановлено три фази підвищення активності техніко-тактичних дій, це перша хвилина поєдинку, середина поєдинку (зі 100 с до 160 с) і кінцівка поєдинку (з 260 с до його завершення).

3. У 44,0% випадках техніко-тактичних дій, спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні намагались застосовували удари ногами, 29,0% випадків – ударну техніку і ще в 27,0% випадках – техніко-тактичних дії з елементами боротьби. Із загальної кількості ударних техніко-тактичних дій руками 52% припали на удари в голову та 48% – на удари в корпус суперника. Також спортсмени цієї кваліфікаційної групи виконували удари ногами, серед яких 27% припали на удари в голову, 21% – в корпус та 52% становили «лоу-кік». Зафіксовано, що серед борцівських техніко-тактичних дій 71% проводилися у стійці та ще 29% – у партері. Для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки наявні високі показники активності спортсменів упродовж усього поєдинку, незначний спад активності спостерігається у відтинку з 140 по 180 с поєдинку.

Ключові особливості структури та змісту змагальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки порівняно із дорослими спортсменами в панкратіоні полягають в наступному:

- спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки рідше та менш якісно за дорослих спортсменів проявляють себе в дострокових завершеннях поєдинків, кількості нокаутів та технічних нокаутів, рідше застосовують удари у голову порівняно, виконанні техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою, значно менше застосовують удари «лоу-кік»;
- спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки частіше, проте з меншою їхньою ефективністю, порівняно з більш кваліфікованими спортсменами застосовують удари по корпусу, виконують удари ногою в голову, загалом частіше застосовують удари руками в порівнянні із дорослими;

- для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, як і для дорослих, спостерігаються три фази активності, проте вони мають певні відмінності в часі виникнення, тривалості та особливостей протікання на користь більш кваліфікованих спортсменів.

4. Визначені пріоритетні методи та засоби підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки полягають в конкретизації показників навантажень. Об'єктивною є необхідність проводити шість тренувальних занять на тиждень (46,67% респондентів) із тривалістю окремого тренувального заняття до 120 хвилин (75% респондентів); потреба залучення засобів підготовки з суміжних видів спорту та тих, елементи яких входять до структури та змісту змагальної діяльності в панкратіоні (93,75% респондентів); проведення одного спарингу упродовж тренувального мікроциклу (62,50% респондентів); дотримання пріоритетів паралельного навчання та удосконалення ударної та борівської техніки спортсменів (56,25% респондентів) або борцівської техніки (31,25% респондентів). При цьому оптимальні частки для фізичної та технічної підготовки становлять 26,88% та 28,44% річного навантаження, а тактичної та психічної підготовки – 15,63% та 13,75% відповідно. Співвідношення між загальною та спеціальною фізичною підготовкою повинно становити в межах від 60/40 до 40/60 (75,0% респондентів) та загалом передбачати в річному циклі підготовки два макроцикли (56,25% респондентів). Достатньо чітко визначена потреба в диференціації учасників навчально-тренувального заняття за ваговими категоріями (68,75% респондентів). Досвід практиків вказав, що більшість тренерів найчастіше використовують інтенсивність фізичного навантаження в межах 70–80 та 60–70% від індивідуального максимуму (28,18 та 21,18% від загального числа відповідей).

5. Об'єктивними передумовами корекції програми річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні є особливості змагальної діяльності, оновлені вимоги до підготовленості спортсменів, зміст програмно-нормативних документів з підготовки, досвід

роботи з відповідним контингентом спортсменів. Таким чином внесені корективи конкретизовані в перерозподілі навантаження та виділенні 160 год. для засобів вибіркового навчання технічним елементам, вибіркового удосконаленні тактичної підготовки – 70 годин. Для навантажень з загальної фізичної підготовки запропоновано виділити 50 год., спеціальної – 70 год., а для засобів сполученої дії з техніко-тактичною підготовкою ще 40 год. з обсягу річного навантаження. Зменшено на 20 та 30 год. відповідно обсяги в річному циклі підготовки для складання контрольних нормативів з технічної підготовки та підготовка і складання заліків із загальної та спеціальної фізичної підготовленості за рахунок добору більш якісних тестів. Зменшено кількість занять із використанням засобів плавання, легкої атлетики, спортивних ігор тощо, проте уведено заняття із залученням засобів зі споріднених з панкратіоном видів спорту (бокс, боротьба, кікбоксинг тощо). При сталій загальній кількості годин для обумовлених поєдинків та вільних і контрольних поєдинків(140 год.), для обумовлених поєдинків ми збільшили кількість годин (на 20 год.), водночас для вільних і контрольних поєдинків зменшили на таку ж кількість годин.

6. Експериментальна перевірка структури та змісту програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні з урахуванням сучасної структури та змісту змагальної діяльності вказала на ефективність авторських методичних підходів.

На першому етапі спортсмени експериментальної групи достовірно покращили показники за загальною фізичною (12 з 13 показниками, від 1,09% до 59,14%,  $p \leq 0,01$ ) та спеціальною фізичною (6 з 6 показниками від 5,04% до 21,39%,  $p \leq 0,01$ ), техніко-тактичною підготовленістю (11 з 13 показниками від 4,17% до 15,34%,  $p \leq 0,03$ ) та психофізіологічними характеристиками (3 з 5 показниками, від 1,98% до 19,06%,  $p \leq 0,01$ ). На другому етапі достовірні покращення встановлені за загальною фізичною (12 з 13 показниками, від 2,06% до 18,24%,  $p \leq 0,05$ ) та спеціальною фізичною (5 з 6 показниками від 4,29% до 18,03%,  $p \leq 0,01$ ), техніко-тактичною підготовленістю (9 з 13



показниками від 3,98% до 13,44%,  $p \leq 0,04$ ) та психофізіологічними характеристиками (2 з 5 показниками, від 10,94% до 21,45%,  $p \leq 0,01$ ).

За увесь час педагогічного експерименту встановлені показники спортсменів контрольної групи, при здебільшого виражених приростах ( $p \leq 0,05-0,01$ ) підготовленості на внутрішньогруповому рівні, суттєво ( $p \leq 0,03$ ) поступалися спортсменам, що займалися за експериментальною програмою. Перевага останніх становила за загальною (у чотирьох показниках, від 3,16% до 4,21%), спеціальною (у двох показниках, від 4,33% до 8,35%), техніко-тактичною підготовленістю (у семи показниках, від 2,65% до 13,79%) та психофізіологічними характеристиками (у одному показнику, 61,91%).

*Перспективи подальших досліджень* можуть передбачати розробку та обґрунтування структури та змісту тренувальної діяльності на інших етапах багаторічного удосконалення з урахуванням структури та змісту змагальної діяльності спортсменів у панкратіоні, а також обґрунтування в межах обраного наукового підходу змісту за розділами психологічної та інтегральної підготовки.

## ПОКЛИКАННЯ

1. Агеев ВВ. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях таэквондо в подготовительном периоде [автореферат]. Москва: ВНИИФК; 1999. 24 с.
2. Акопян АО, Долганов ДИ, Королев ГА, и др, составители. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва: Советский спорт; 2004. 116 с.
3. Акопян АО, Панков ВА. Специальная физическая подготовка в видах единоборств. Теория и практика физической культуры. 2004;4:50–3.
4. Алхасов ДС. Оптимальные соотношения основных разделов подготовки юных каратистов (на примере косики-каратэ). Теория и практика физической культуры. 2007;1:44–6.
5. Андрус АС. Удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу [автореферат]. Львів; 2006. 22 с.
6. Андрійцев ВО. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки [автореферат]. Київ; 2016. 20 с.
7. Анисимов МП. Модель обучения техническим действиям юношей в смешанном боевом единоборстве с учетом функциональной асимметрии. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2015;6(124):12–5.
8. Анисимов МП. Структура техники смешанного боевого единоборства. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014;10(116):10–3.
9. Антоненко СА. Експериментальне обґрунтування методики формування навичок рукопашного бою фахівців податкової міліції в системі професійного навчання [дисертація]. Харків; 2005. 178 с.
10. Арзютов ГН. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. Киев: НПУ имени М. П. Драгоманова; 1999. 410 с.

11. Афолина ИП. Оптимизация технической подготовки единоборцев Известия Тульского государственного университета. Серия: Физическая культура. Спорт. 2013;1:177–81.
12. Афолина ИП. Педагогическая оценка эффективности применения специально-подготовительных упражнений в самбо. Известия Тульского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011;1:497–501.
13. Бавыкин ЕА. Проблема выбора средств физической подготовки в смешанных единоборствах. В: Скворцов ВН, редактор. XIX Царскосельские чтения. Материалы XXVI Междунар. науч. конф., 21–22 апр. 2015 г. Санкт-Петербург: ЛГУ им. А. С. Пушкина; 2015;3, с. 198–201.
14. Бакулев СЕ, Таймазов ВА, Монеев ГИ. Об адекватности тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки боксеров и кикбоксеров. В: Спорт и здоровье. Тез. докл. Междунар. науч. конф. Санкт-Петербург: Олимп; 2007, с. 24–9.
15. Балущка Л, Хіменес Х, Окопний А, Пітин М, Согор О, Ткач Ю. Динаміка підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою під впливом використання засобів боротьби. Теорія та методика фізичного виховання. 2020;20(3):165–73. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.06>
16. Безкоровайний СБ. Сучасні підходи вдосконалення фізичної підготовки студентів-єдиноборців. Молодий вчений. 2019;4.1(68.1):175–8.
17. Бекас О. Паламарчук Ю. Процес удосконалення фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2009;2, с. 88–91.
18. Білецький СВ, Пономарьов ВО. Теоретико-методологічні напрямки перекваліфікації спортсменів борцівських стилів на рукопашний бій. Єдиноборства. 2017;2(4):7–10.
19. Богуславська В, Басістий М. Аналіз структури змагальної діяльності в українському національному одноборстві «Бойовий Гопак». В: Приступа Є,

- редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання та спорту. Львів: ЛДУФК; 2016;20;1,2, с. 20–3.
20. Богуславська В, Басістий М. Еволюція науково-методичного забезпечення системи підготовки в українському національному одноборстві «Бойовий гопак». В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів: ЛДУФК; 2015;19;4, с. 6–10.
21. Болтовский АЮ. Методика построения тренировочного процесса в классической борьбе. Вестник Бурятского государственного университета. Серия: Педагогика. Филология. Философия. 2012;13:30–4.
22. Брижаний ОВ, Чередніченко СВ. Структурний аналіз техніки ударних дій при проведенні тренувань з єдиноборств у молодіжних об'єднаннях м. Сум. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків: ХХІІІ; 2001;2:25–9.
23. Васильев ГФ, Новиков АА, Тиунова ОВ. Соревновательная деятельность как основа планирования индивидуальной подготовки спортсменов-единоборцев. Вестник спортивной науки. 2017;5:3–7.
24. Вачев С, Тьорло О. Порівняльний аналіз рівня спеціалізованої працездатності в ударних прийомах тайбоксерів масових розрядів. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини; 2011 Бер. 28–29; Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2011;15;1, с. 42–7.
25. Вачев С. Обґрунтування системи тестів для дослідження рівня спеціальної підготовленості тайбоксерів. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів: ЛДУФК; 2005;9;1,с. 215–8.
26. Величкович М. Український рукопаш гопак: навч. посіб. Львів: Ліга-Прес; 2003. 152 с.
27. Верхошанский ЮВ. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и спорт; 1985. 176 с.

28. Вовк ВВ. Азбука панкратиона (синтез боротьбы и кулачного боя): метод. пособие. Львов: Крео; 2008. 105 с.
29. Волков В, Орлов В. Особливості формування структури базової підготовленості спортсменів у процесі занять вільною боротьбою та бойовими мистецтвами (джиу-джитсу). В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Миколаїв; 2002, с. 370.
30. Гаврилюк О. Джура: історичні Гри Козацько-Гетьманської Доби. Детройт; 1988. 58 с.
31. Гамалий В, Васильев В. Биомеханические особенности техники ударных атакующих действий спортсменов различной квалификации в восточных единоборствах. Наука в олимпийском спорте. 2004;2:114–22.
32. Гаранин ЕА, Кузнецов СА. Экспериментальная методика подготовки бойцов армейского рукопашного боя на основе учета индивидуального стиля ведения спортивного подинка. Физическая культура, спорт – наука и практика. 2015;4:5–12.
33. Гаранин ЕА. Теоретические и практические аспекты моделирования соревновательной деятельности по армейскому рукопашному бою. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015;4(37):47–56.
34. Гасанов РГ, Иванков ЧТ, Сафошин АВ. Повышение технико-тактической подготовки юных дзюдоистов с учетом динамических ситуаций соревновательной деятельности. Наука и школа. 2015;1:135–41.
35. Гаськов АВ, Кузьмин ВА. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. Красноярск: КрасГУ; 2002. 103 с.
36. Гаськов АВ. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах. Улан-Удэ: БГУ; 1998. 134 с.
37. Гачкевич А. Становлення і розвиток українських національних одноборств на сучасному етапі. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2007;11:240–2.

38. Гожин ВВ, Малков ОБ. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учебник. Москва: Физкультура и спорт; 2008. 232 с.
39. Головихин ЕВ, Степанов СВ. Организация учебно-образовательного процесса и построения спортивной тренировки со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга. Ульяновск; 2006. 168 с.
40. Головихин ЕВ. Практические основы учебно-тренировочного процесса в каратэ и кикбоксинге. Владимир: Собор; 2008. 272 с.
41. Горбенко ОВ, Градусов ВО. Проектування процесу виховання олімпійських цінностей та ціннісних орієнтацій студентської молоді засобами східних єдиноборств. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;10:12–5. doi:10.6084/m9.figshare.775316
42. Горбенко ОВ. Олімпійські цінності та ціннісні орієнтації у системі виховання студентської молоді, що займається східними єдиноборства. В: Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сб. статей XI Междунар. науч. конф. Белгород; Харьков; Красноярск: ХГАФК; 2014;1, с. 60–3.
43. Горобей МП, Кузьменко МГ, Харченко АМ. Єдиноборства як фактор саморозвитку особистості студента. Єдиноборства. 2017;1:15–7.
44. Грузных Г. Классическая борьба. Формирование основ ведения единоборства. Омск; 1987. 69 с.
45. Грязев МВ, Афолина ИП. Обоснование применения специально-подготовительных и корригирующих упражнений в начальной подготовке студентов-самбистов. Известия Тульского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011;3;2:22–30.
46. Грязев МВ. Программно-методическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности борцов. Известия Тульского государственного университета. Серия: Физическая культура. Спорт. 2013;1:204–10.
47. Гуцул НЗ, Савчин МП. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на основі стильових відмінностей. В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;3К2(71)16, с. 98–101.

48. Гуцул НЗ, Савчин МП. Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;6(76)16, с. 41–5.

49. Гуцул НЗ. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницького держ. пед ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2015;19, с. 95–100.

50. Гуцул НЗ. Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;3(84)17, с. 143–6.

51. Гуцул НЗ. Особливості спеціальної фізичної підготовки єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницького держ. пед ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2018;24, с. 204–9.

52. Дзюрданидис В, Кузьмин В. Анализ соревновательной деятельности панкратионистов. Ученые записки имени П. Ф. Лесгафта. 2008;8(42):28–31.

53. Дикий О. Військово-спортивне багатоборство як складова частина спеціальної фізичної підготовки допризовників. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2016;2, с. 32–7.

54. Долженко МЮ. Психологическая подготовка спортсменов-студентов к соревновательной деятельности в панкратионе. Биологический вестник Мелитопольского гос. пед. ун-та имени Богдана Хмельницкого. 2015;1а:42–5.

55. Дягель ПИ, Банку ТА. Комплексная оценка подготовленности юношей 16–17 лет, занимающихся смешанным боевым единоборством (ММА). В: Развитие

- образования, педагогики и психологии в современном мире. Сб. науч. тр. по итогам междунар. науч.-практ. конф. Воронеж; 2015;2, с. 77–9.
56. Ермаков ВА, Ломиворотов РН. Принципы и условия организации учебно-тренировочного процесса в группах спортивно-оздоровительной подготовки по борьбе самбо. Известия Тульского государственного университета. Серия: Физическая культура. Спорт. 2015;2:49–55.
57. Єрьоменко ЕА. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: метод. посіб. Київ: Паливода А. В.; 2009. 87 с.
58. Єрьоменко ЕА. Тренування в хортингу: навч.-метод. посіб. Київ: Паливода А. В.; 2009. 227 с.
59. Задорожна О, Согор О. Особливості тактичної підготовки у нормативно-правових документах з неолімпійських видів спортивних єдиноборств. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницьк. держ пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2019;7 (26), с. 182–8.
60. Задорожна ОР, Палатний АЛ, Бондаренко ОВ, Пітин МП. Ставлення фахівців з вільної боротьби до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2019;7 (115)19, с. 39–44.
61. Зеркин ФХ, Демин ИВ, Миткевич АГ, Степанов МЮ. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных единоборцев. Теория и практика физической культуры. 2010;5:77–8.
62. Змішані єдиноборства ММА. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ; 2017. 55 с.
63. Зубалій МД. Історія становлення і розвитку національного єдиноборства хортинг. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2013;12:39–47.
64. Иванов СА. Методика обучения технике рукопашного боя [автореферат]. Москва: ВНИИФК; 1995. 23 с.
65. Ільницький І, Окопний А, Палатний А. Ставлення учнів до засобів боксу у фізичному вихованні в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою.



- В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2018;1(95)18, с. 25–9.
66. Ільницький І, Окопний А, Палатний А. Удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою за допомогою програм секційних занять з боксу. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017;3(29):14–23.
67. Калмыков ЕВ. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. Москва: РГАФК; 1996. 131 с.
68. Каляндрук Т. Таємниці бойових мистецтв України. Львів: Піраміда; 2007. 304 с.
69. Клещев ВВ. Теория и методика спортивных единоборств и боевых искусств. Москва: Академ Пресс; 2001, с. 64–7.
70. Климов КВ. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах [автореферат]. Санкт-Петербург; 2007. 21 с.
71. Коваленко ЮО. Оптимізація фізичного виховання учнів ліцею з використанням засобів рукопашного бою. В: Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Запоріжжя; 2014;1, с. 28–35.
72. Кожокар МВ. Аспекти психологічної підготовки спортсменів з панкратиону. Педагогика. 2013;3.
73. Коноплев ВВ. Инновационные технологии в подготовке спортсменов-профессионалов по смешанным боевым единоборствам. В: Проблемы и достижения современной науки. Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. Уфа; 2018, с. 12–5.
74. Коньков ДА. Дифференцированная технология тренировки «панкратиоников» с различным уровнем физической и технической подготовленности [автореферат]. Хабаровск; 2008. 22 с.

75. Коньков ДА. Методические особенности построения тренировочного процесса в панкратионе. Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2008;58:399–405.
76. Корчагін МВ, Мартиненко ОМ, Откидач ВС, Ольховий ОМ. Розвиток фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в бойовому двоборстві у підготовчому мезоциклі. Український журнал медицини, біології і спорту. 2019;4;1(17).
77. Костюкевич ВМ, редактор. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 „Фізична культура і спорт”): навч. посіб. Вінниця: Нілан – ЛТД; 2016. 554 с.
78. Кощеев ОС. Загальна характеристика окремих видів тренувальних і змагальних навантажень в тхеквондо. Спортивний вісник Придніпров'я. 2001:38–40.
79. Кукурудзяк І, Величкович М, Пітин М. Класифікація базової техніки українського рукопашу гопака. В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;9(79)16, с. 55–60.
80. Линець ММ. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар; 1997. 207 с.
81. Литвинов СА. Критерии спортивного отбора в восточных единоборствах на этапах многолетней подготовки. Теория и практика общественного развития. 2014;11:46–8.
82. Лю Юн Цянь. Вариативность физической подготовки дзюдоистов на этапе углубленной специализации. Физическая культура, спорт – наука и практика. 2015;4:13–9.
83. Макаридин ДН. Решение проблемы тактического перехода от ударной техники поединка к борцовской в ударных единоборствах. Сибирский педагогический журнал. 2008;7:377–85.

84. Макаридин ДН. Технология управления тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов в каратэ WKF. Сибирский педагогический журнал. 2007;7:334–45.
85. Мандрік ОП, Яковенко РВ, Томенко ОА, Чередніченко СВ, Наконечний І.Ю, Ветров ОМ. Панкратіон: правила змагань. Київ; 2015. 55 с.
86. Маракушин АІ, Попов ФІ, Куцевол РВ. Аналіз досвіду підготовки військовослужбовців до рукопашного бою в зарубіжних арміях. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2011;2:81–4.
87. Міжнародна спортивна програма хортингу. Київ: Паливода А. В.; 2009. 24 с.
88. Мішельман СВ, Детченя ВВ. Особливості підготовки тхеквондистів на етапі спеціалізованої базової підготовки. В: Олімпійський спорт, фізическая культура, здоров'є нації в сучасних умовах. Сб. науч. тр. ІХ Міжнарод. науч.-практ. конф. Луганск: Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко; 2012, с. 251–5.
89. Мордвинцев ДН. Характеристика соревновательной деятельности спортсменов смешанных видов единоборств. Приволжский научный вестник. 2016;7(59):85–8.
90. Мунтян ВС. Общая характеристика рукопашного боя как вида спорта и особенности соревновательной деятельности. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних единоборств. 2015;9:29–35.
91. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг” для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Київ: Паливода А. В.; 2012. 268 с.
92. Наконечний І. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020:62–7. 10.15330/fcult.33.62-67.
93. Наконечний І. Ю. Розвиток саморегуляції поведінки підлітків під час навчально-тренувальних занять панкратіоном. В: Проблеми сучасної

- психології. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський; 2011, с. 715–27.
94. Наконечний ІЮ. Взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу в кобагаторічній підготовці висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. Молодий вчений. 2017;3.1(43.1):221–6.
95. Наконечний ІЮ. Роль саморегуляції поведінки підлітків в процесі бойового мистецтва – панкратіон. В: Теорія і методика фізичного виховання. Зб. наук. пр. Донецьк: ДонНУ; 2008, с. 606–11.
96. Нариман МА. ММА как средство обеспечения морфофункционального состояния студентов. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015;4(122):11–4.
97. Небураковский АА, Щетина БМ, Четвертаков АВ. Особенности физической подготовки юношей к кумите в кекусинкай каратэ-до. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018;4(158):227–31.
98. Никитенко АА. Скоростно-силовые характеристики серийных ударов в боксе и методика их совершенствования [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 1996. 24 с.
99. Нікітенко СА. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки [автореферат]. Львів: Львів. держ. ін.-т фіз. культури; 2001. 20 с.
100. Остапенко О, Зубалій М. Характерництво – ефективна форма фізичної підготовки запорозьких козаків. Фізичне виховання в школі. 2000;2:48.
101. Остьянов ВН. Обучение и тренировка боксеров. Киев: Олимп. лит.; 2011. 272 с.
102. Охлопков ПП, Криворученко ЕВ, Черкашин ИА. Методика физической подготовки спортсменов легких весовых категорий в тайском боксе на тренировочном этапе. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017;12(154):210–5.
103. Палатний А. Номенклатура нормативно-правового забезпечення розвитку олімпійських спортивних єдиноборств в Україні. В: Фізична культура, спорт та

здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2017;4(23), с. 302–7.

104. Палатний А. Нормативні основи діяльності федерації боксу України. В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2018;3(97)18, с. 72–6.

105. Палатний А. Структура розподілу нагород в спортивних єдиноборствах у програмах Олімпійських ігор. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017;25–26:218–25.

106. Панкратіон: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ 2010. 54 с.

107. Пардаев ДУ. Анализ соревновательной деятельности спортсменов представителей рукопашного боя. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2009;4(50):75–8.

108. Пастушенко ЕЕ, Малахова ОЕ. Влияние объема общей и специальной физической подготовки на качество спортивной подготовленности юных спортсменов джиу-джитсу. Вестник спортивной науки. 2016;3:15–7.

109. Пашинцев ВГ, Подливае БА, Блеер АН. Увеличение силы удара в контактных единоборствах. В: Игуменов ВМ, редактор. Актуальные проблемы спортивных единоборств. Теория и методика подготовки спортсменов. Сб. науч. тр. Москва: ФОН, 2000;1, с. 70–2.

110. Пашута ВЛ, Вавилкин ДС. Методика подготовки квалифицированных дзюдоистов с использованием технико-тактических комплексов атакующих действий. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2013;1(95):107–111.

111. Пітин М, Согор О, Окопний А, Глухов І, Дробот К. Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. В: Єдинак ГА, відповідальний редактор. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський; 2020;17, с. 51–8.

112. Платонов ВН, Шинкарук ОА, Драгунов ЛА. Некоторые особенности современной системы детско-юношеского спорта в Украине. Наука в олимпийском спорте. 2005;1:129–32.
113. Платонов ВН. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийский спорт; 1997. 416 с.
114. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учеб. тренера высш. квалиф. Киев: Олимпийская литература; 2004. 808 с.
115. Повіткін СВ. Східні єдиноборства в системі підготовки студентів // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. В: Сб. ст. VII Междунар. науч. конф. Белгород; Харьков; Красноярск: ХГАДИ; 2011, с. 134–8.
116. Постулякова ЛМ. Використання методу фізичної культури з елементами хортингу на заняттях фізичного виховання у спеціальних медичних групах із студентами з порушеннями постави та сколіозу. Теорія і методика хортингу. 2014;1.
117. Приступа ЄН. Традиції фізичної культури. Київ: ІЗМН; 1997, с. 135–8.
118. Радченко Ю. Структура змагальної діяльності висококваліфікованих борців греко-римського стилю (на основі виступу у чемпіонаті світу серед молоді). В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів: ЛДУФК; 2008;12;1, с. 280–4.
119. Радченко ЮА, Коробейніков ГВ, Чернозуб АА, Данько ГВ, Коробейнікова ЛГ. Аналіз рукопашного бою, сучасний стан, перспективи розвитку. Теорія та методика фізичного виховання. 2018;18(1):23–30. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2018.1.03>
120. Романенко ВВ, Ровный АС. Взаимосвязь технической и физической подготовленности юных тхэквондистов. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009;3:72–8.
121. Романов ЮН. Тактическая подготовка в кикбоксинге: учеб. пособие. Челябинск: ЮУрГУ; 2003. 75 с.

122. Романчук С, Приступа Є. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних сил України. В: Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський; 2012;5, с. 223–30.
123. Романчук СВ. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів сухопутних військ Збройних сил України [автореферат]. Львів; 2013. 42 с.
124. Руденко Ю, Мельничук Ю. Козацько-лицарське виховання учнівської і студентської молоді: монографія. Київ; 2011. 415 с.
125. Савченко ВГ, Лукіна ОВ. Факторна структура та провідні компоненти фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;1:65–70.
126. Савчин МП, Вачев СМ. Хронодинамометрія як метод наукових досліджень працездатності спортсменів в ударних одноборствах. В: Слобожанський науково-спортивний вісник. Зб. наук. пр. Харків; 2005;8, с. 148–9.
127. Савчин МП. Динамика специальной работоспособности боксеров сборной команды Украины в прошедшем олимпийском цикле. Наука в олимпийском спорте. 2001;2:55–63.
128. Савчук Б. Збройні сили України: етапи вічного походу. Рівне; 1992, с. 8–9.
129. Саєнко ВГ, Теплий ВМ. Фізичні якості юних тхеквондистів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;4:119–21.
130. Саєнко ВГ. Вплив рекламної діяльності й інформаційного забезпеченні на ефективність і масовість занять східними єдиноборствами. В: Спорт, духовність і гуманізм в сучасному світі. Матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. Донецьк; 2010, с. 196–200.
131. Саєнко ВГ. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств: навч. посіб. Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка"; 2012. 432 с.

132. Санжарова НМ, Огарь ГО, Кравчук ТМ, Голенкова ЮВ, Рядинська ІА. Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Єдиноборства. 2017;1(3):57–60.
133. Сафошин АВ, Умаров МК, Полещук ОМ, Іванков ЧТ, Комаров ЕГ, Авдонин СМ, Гасанов РГ. Методика підготовки самбістов с использованием модульно-ситуаційного підходу и оценка ее ефективності. Наука и школа. 2017;1:192–202.
134. Сергієнко ЛП. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. Київ: НТ; 2010. 776 с.
135. Симон І, Шаверський В. Визначення ефективності стилю ведення спортивного поєдинку в рукопашному бою для використання в навчально-тренувальному процесі спортсменів з військово-спортивного багатоборства. В: Студентська спортивна наука. Зб. наук. пр. Житомирськ. держ. ун-ту імені Івана Франка. Житомир; 2016, с. 126–30.
136. Сірополко С. Історія освіти на Україні. Львів; 1937. 55 с.
137. Скірта О, Лошицька Т, Володченко О. Дослідження розвитку спеціальної витривалості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;2:124–8.
138. Скірта ОС. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки [автореферат]. Дніпропетровськ; 2015. 20 с.
139. Скірта ОС. Класифікація та шляхи вдосконалення захисних техніко-тактичних дій кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки. В: Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту та валеології. Зб. наук. пр. VIII Міжнар. наук.-метод. конф. Харків: Академія ВВ МВС України, 2014;8, с. 182–5.
140. Скрипка ІМ, Чередніченко СВ. Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів. Молодий вчений. 2017;3.1(43.1):250–3.



141. Скрипка ІМ, Чередніченко СВ. Результати впровадження програми з загально та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону в процес фізичного виховання учнів молодших класів. Єдиноборства. 2018;4(10):52–61 DOI:10.5281/zenodo.1473625
142. Согор О, Пітин М, Окопний А, Левчук В. Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів віком 15–16 років у панкратіоні упродовж річного циклу підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020;1:177–84.
143. Согор О, Пітин М, Окопний А, Свістельник І. Структура та зміст підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2017;3(22), с. 409–16.
144. Согор О, Пітин М. Відмінності структури та змісту регламентації змагальної діяльності у змішаних одноборствах. В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;1(82)17:62–7.
145. Согор О, Пітин М. Показники змагальної діяльності кваліфікованих дорослих спортсменів із панкратіону. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018;2(32):36–43.
146. Согор О, Пітин М. Показники змагальної діяльності юних спортсменів із панкратіону. В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2019;9(117), с. 83–9.
147. Согор О, Пітин М. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2016;2, с. 198–203.

148. Согор О. Характеристика техніко-тактичних дій з елементами боротьби дорослих спортсменів у панкратіоні. Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. тез доп. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019;23;1, с. 24–5.
149. Согор О. Шляхи удосконалення структури та змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2020;9(28), с. 253–63.
150. Согор ОЮ, Пітин МП, Окопний АМ. Авторська програма підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. Єдиноборства. 2020;4(18):44–57. doi:10.15391/ed.2020-4.05
151. Согор ОЮ, Семеряк ЗС, Пітин МП, Окопний АМ, Блажейко АІ. Динаміка психофізіологічних показників спортсменів у панкратіоні на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі. В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2020;3(123)20, с. 137–43.
152. Согор ОЮ, Ткач ЮА, Пітин МП, Окопний АМ, Окопний ВІ. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юнаків 15–16 років у панкратіоні упродовж річного циклу. В: Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Запоріжжя; 2020;1, с. 140–9.
153. Сороканюк ОВ. Анализ технических действий и структурных элементов в системе техники смешанных единоборств. Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018;5(159):275–7.
154. Степанов МЮ. Методика индивидуально-групповой подготовки кикбоксеров, основанная на особенностях индивидуальных стилей соревновательной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2009;10:69–71.
155. Стеценко ОВ. Правила спортивних змагань зі змішаних єдиноборств (ММА). Київ; 2013. 36 с.

156. Тарасевич ЕА, Надеждина ОА. Формирование женской олимпийской программы в спортивных единоборствах. В: Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сб. ст. XI Междунар. науч. конф. Белгород; Харьков; Красноярск: ХГАФК; 2015, с. 144–9.
157. Терехов ОА, Заяшников СИ. Таиландский бокс муай тай: метод. пособие. Новосибирск: Весть, 1992. 80 с.
158. Тищенко В, Лисенчук Г. Инновации в совершенствовании специальной физической подготовки в спортивных единоборствах (современный аспект). Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019,12:83–87.
159. Тищенко В, Парлаг Д, Тищенко Д. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя : ЗНУ. 2019,1:139–146.
160. Тищенко В, Солоха А. Характерні особливості розвитку сили у кікбоксерів на початковому етапі спортивної підготовки. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: ЗНУ, 2018,2:129–134.
161. Ткаченко СВ, Кузьомко ЛМ, Філіпов ВВ, Синіговець ІВ. Удосконалення навчальної програми з дисципліни "боротьба та методика її викладання" на факультетах фізичного виховання педагогічних вищих навчальних закладів. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Чернігів; 2017;147;1, с. 370–2.
162. Товстопятко ФФ, Тищенко ВО, Білозеров ЄА, Тищенко ДГ. Розвиток координаційних здібностей в різних видах единоборств. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя : ЗНУ. 2020,1:159–166.

163. Томенко О, Чередніченко С. Зародження і розвиток панкратіону в античний період. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів: ЛДУФК; 2007;11;1, с. 372–6.
164. Тронь Р, Ільїн В. Особливості швидкісно-силової підготовки спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013:20–2.
165. Фаворитов ВМ, Дьомін ОМ, Желєнков СВ, Сідоренко ОА. Експериментальне обґрунтування методики швидкісно-силової підготовки юних боксерів. В: Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Запоріжжя; 2013;2, с. 135–40.
166. Федерація змішаних єдиноборств ММА України: історія ММА [Інтернет]. 2016 [цитовано 2016 Вер. 16]. Доступно: <http://mma.org.ua/istoria-mma>
167. Филимонов ВИ, Нигмедзянов РА. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой подготовка в контактных видах единоборств. Москва: ИНСАН; 1999. 416 с.
168. Филимонов ВИ, Юсупов РА. Основы теории и методики спортивной подготовки. Казань: Изд-во Казанского гос. тех. ун-та; 1998. 224 с.
169. Филимонов ВИ. Современная система подготовки боксеров. Москва: ИНСАН; 2009. 480 с.
170. Хамаганов БП. Особенности методики подготовки спортсменов в тайском боксе. Улан-Удэ; 2004, с. 112–6.
171. Худолій ОМ, Іващенко ОВ. Концептуальні підходи до розробки програми наукових досліджень у фізичному вихованні. Теорія та методика фізичного виховання. 2004;4:2–5.
172. Чередніченко С. В. Використання єдиноборств античної культури в процесі виховання студентів педагогічних університетів (на прикладі панкратіону). В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2014;118, с. 219–21.
173. Чередніченко СВ. Порівняльний аналіз техніки рухових дій у панкратіоні. Теорія та методика фізичного виховання. 2007;10:43–7.

174. Чернозуб АА, Адамович РГ, Штефюк ІК. Наукове обґрунтування структури та змісту тренувального навантаження спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019;4;5(21):395–402.
175. Шадрин АН, Долженко МЮ. Значимость использования идеомоторных упражнений в тренировочном процессе в содержании соревновательного мезоцикла бойцов ММА. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017;3(6):53–64.
176. Шадрин АН, Долженко МЮ. Значимость использования идеомоторных упражнений в тренировочном процессе в содержании соревновательного мезоцикла бойцов ММА. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017;3(6):54–65.
177. Шамардіна ГМ, Титаренко АС. Аналіз змагальної діяльності тхеквондистів високої кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008;1:94–6.
178. Шандригось В, Кравчук І. Особливості вдосконалення технічних дій борців на етапі спеціальної базової спортивної підготовки. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2008;2, с. 78–81.
179. Шарипов АФ, Малков ОБ. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. Москва: Физкультура и спорт; 2007. 224 с.
180. Шахов ШК. Индивидуально – программированная физическая подготовка в видах спорта группы единоборств [автореферат]. Москва; 1998. 42 с.
181. Ширяев АГ, Филимонов ВИ. Бокс и кикбоксинг. Москва: Академия; 2007. 234 с.
182. Шкрєбтій ЮМ. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки [автореферат]. Київ; 2006. 40 с.
183. Шульгина ВП, Кладов ЭВ. Динамика показателей специальной выносливости кикбоксеров с различным стилем ведения боя в годичном цикле

спортивной тренировки в результате целенаправленного ее развития. В: Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. Тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. Омск: СибГУФК; 2010, с. 88–95.

184. Шульгина ВП, Кладов ЭВ. Специальная выносливость кикбоксеров юношей 14–15 лет в разделе фулл-контакт с учетом индивидуального стиля соревновательной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2010;7:14–7.

185. Щитов ВК. Бокс: эффективная система тренировок. Москва: ФАИР-ПРЕСС; 2003. 432 с.

186. Юхно ЮА, Зарудний ВЮ, Олексенко ИИ, Журавель АВ. Состав и структура соревновательной деятельности в панкратионе на современном этапе его развития. Физическое воспитание студентов. 2011;4:92–5.

187. Яворницький ДІ. Історія запорозьких козаків: у 3-х т. Київ: Наукова думка; 1990. Том 1, с. 236–7.

188. Яременко ВВ, Малинський ІЙ, Колос МА, Шандригось ВІ. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;5:121–4.

189. Яремко МО. Вдосконалення проявів швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кикбоксерів. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків: ХХПІ; 1999;16, с. 21–4.

190. Яремко МО. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кикбоксерів на етапі попередньої базової підготовки [дисертація]. Львів: ЛДФК; 2004. 226 с.

191. Яцын ЮВ, Сальников ВА, Ткаченко ГС. Динамика соревновательной эффективности у боксеров, различающихся типологическими особенностями. В: Вопросы современного бокса. Сб. науч. ст. Москва; 1994, с. 83–4.

192. Alm P. Physiological characters in mixed martial arts. Am. J. Sports Sci. 2013; 1:12–7.

193. Andreasson J, Johansson T. Negotiating violence: mixed martial arts as a spectacle and sport. *Sport in Society: Cultures, Media, Politics, Commerce*. 2018;1–15. <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1505868>
194. Arvanitis J. *Pankration: the traditional Greek combat sport and modern martial art*. Boulder, CO: Paladin Press; 2003, p. 1–3.
195. Buse GJ. No holds barred sport fighting: a 10 year review of mixed martial arts competition. *Br J Sports Med*. 2006;40:169–72. doi: 10.1136/bjsm.2005.021295
196. Del Vecchio FB, Hirata SM, Franchini E. A review of time-motion analysis and combat development in mixed martial arts matches at regional level tournaments. *Percept. Mot. Skills*. 2011;112:639–48.
197. Demirkan E, Koz M, Kutlu M, Favre M. Comparison of physical and physiological profiles in elite and amateur young wrestlers. *J. Strength Cond. Res*. 2015;29:1876–83.
198. Ekdotike Athenon SA. *The Olympic Games in Ancient Greece*. Athens; 2004.
199. For example, there is a theory that the Ancient Greek Pankration was brought to Asia by the troops of Alexander the Macedonian and influenced Indian, Chinese and eventually also Korean and Japanese martial art styles. *The Origins of Martial Arts: Pankration*. Morrisville; 2012, p.15.
200. Gardiner EN. The pankration and wrestling III. *J. Hell. Stud*. 2010;26:4–22.
201. Gartland S, Malik MH, Lovell M. A prospective study of injuries sustained during competitive Muay Thai kickboxing. *Clin J Sport Med*. 2005;15:34–6.
202. Iermakov S, Podrigalo L, Romanenko V, Tropin Yu, Boychenko N, Rovnaya O, Kamaiev O. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016;16(2):433–41. DOI: 10.7752 / jpes.2016.02067
203. James LP, Haff GG, Kelly VG, Beckman EM. Towards a determination of the physiological characteristics distinguishing successful mixed martial arts athletes: A systematic review of combat sport literature. *Sports Med*. 2016;46:1525–51.

204. James LP, Robertson S, Haff GG, Beckman EM, Kelly VG. Identifying the performance characteristics of a winning outcome in elite mixed martial arts competition. *J. Sci. Med. Sport.* 2017;20:296–301.
205. Just like Theseus and Heracles were believed to be the inventors of Pankration. *The Origins of Martial Arts: Pankration.* Morrisville; 2012, p. 9.
206. Lachlan PJ, Beckman ME, Kelly GV, Haff, GG. The neuromuscular qualities of higher and lower-level mixed martial arts competitors. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* 2017;12:612–20.
207. Latyshev S, Korobeinikova L, Korobeynikov G. Individualization of training in wrestlers. *International Journal of Wrestling Science.* 2014;4(2):28–33.
208. Lenetsky S, Harris N. The mixed martial arts athlete: a physiological profile *Strength and Conditioning Journal.* 2012;34:32–47.
209. Manolachi V, Hantău I. *Pregătirea fizică a judocanilor de performanță.* Chișinău: Tipografia Centrală; 2003. 200 p.
210. Manolachi V. *Sporturi de luptă – teorie și metodică.* Chișinău: Tipografia Centrală; 2003. 210 p.
211. Marinho BF, Del Vecchio FB, Franchini E. Physical fitness and anthropometric profile of mixed martial arts athletes. *Revista de Artes Marciales Asiáticas.* 2012;6:1118.
212. Marinho BF, Follmer B, Del Conti Esteves JV, Andreato LV. Body composition, somatotype, and physical fitness of mixed martial arts athletes. *Sport Sci. Health.* 2016;12:157–65.
213. Matsaridis C, Matsaridis A, Minaretzis C. Historical presentation of pankration from antiquity to its modern rebirth. *International Research Journal of Arts and social Science.* 2014;3(3):92–7. DOI: <http://dx.doi.org/10.14303/irjass.2014.047>
214. Menescardi C, Lopez-Lopez JA, Falco C, Hernandez-Mendo A, Estevan I. Tactical Aspects of a National University Taekwondo Championship in Relation to Round and Match Outcome. *Journal of Strength and Conditioning Research.* 2015;29:466–71.



215. Meyer TC. Fighting Rhetoric And Training Composition: Theory And Pedagogy Of Mixed Martial Arts Argument [doctoral dissertation in internet]. 2018. Retrieved from: <https://scholarcommons.sc.edu/etd/4641>
216. Miarka B, Branco BH, Vecchio FB, Camey S, Franchini E. Development and validation of a time-motion judo combat model based on the Markovian Processes. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2015;15:315–31.
217. Moskwa I. Proby chynnosciowe i ich zastsowanie w treningu bokserskim. *Boks*. 1969;4:18–20.
218. Nakonechnyi I, Galan Y. Development of behavioural self-regulation of adolescents in the process of mastering martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;17;3;154:1002–8.
219. Pat O’Keeffe Kick boxing – a framework for success. Summersdale Publishers Ltd. Chichester; 2002. 160 p.
220. Pityn M, Okopnyy A, Tyravska O, Hutsul N, Ilnytsky I. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;17;3:1024–30. doi:10.7752/jpes.2017.s3157
221. Poliakoff MB. *Combat sports in the ancient world: competition, violence, and culture*. New Haven, CT: Yale University Press; 1995, p. 54–7.
222. Rabadi MH, Birrer RB, Jordan BD. Head and spine injuries in martial arts. In: Cantu RC, eds. *Neurologic athletic head and spine injuries*. New York: WB Saunders Company; 2000, p. 297–303.
223. Radchenko YA. Specific features of competition functioning of martial arts elite sportsmen. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems Of Physical Training And Sports*. 2015;19(12):91–5. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.12014>
224. Sasanfar M, Pourkiani R, Sasanfar M. Comparison of anxiety between professional players of pankration and kickboxing. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2011;30:709–11.
225. Schwartz ML, Hudson AR, Fernie GR, et al. Biomechanical study of full-contact karate contrasted with boxing. *J Neurosurg*. 1986;64:248–52.

226. Semeryak Z, Briskin Yu, Pityn M, Vaulin O. Use of an authorial training technology during technical and tactical training of women epee fencers. *SportLogia*. 2013;9(2):135–40.
227. Spanias C, Nikolaidis PT, Rosemann T, Knechtle B. Anthropometric and Physiological Profile of Mixed Martial Art Athletes: A Brief Review. *Sports*. 2019;7(6):146. doi:10.3390/sports7060146
228. Stenius M. The Legacy of Pankration: Mixed Martial Arts and the Posthuman Revival of a Fighting Culture. *Journal of Combat Martial Arts and Science*. 2014;14:4–27
229. Tota Ł, Drwal T, Maciejczyk M, Szyguła Z, Pilch W, Pałka T, Lech G. Effects of original physical training program on changes in body composition, upper limb peak power and aerobic performance of a mixed martial arts fighter. *Med. Sport*. 2014;18:78–83.
230. Tyshchenko V, Prytula O, Piptyk P, Sinyugina M, Galchenko L, Bessarabova O, Sydoruk H. The effect of Ukrainian self-defense Spas on the fitness level of middle school students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018;18(4):1927–1933.
231. Wojciech JC, Jong-Hoon Yu, Przemysław P. Changes in the level of physical fitness on the way to mastery in martial arts according to activity. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2017;17(1):38–44. DOI: 10.14589 / ido.17.1.6
232. Zbigniew B, Mircea VM, Dariusz G. The hierarchy of professional activities of martial arts and mixed martial arts coaches. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2014;14(2):29–35. DOI: 10.14589/ido.14.2.4 1

## **ДОДАТКИ**

**АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ (05.05.2021 р.)**

результатів наукових досліджень у навчально-тренувальний процес кваліфікованих спортсменів із панкратіону ГО «Спортивний клуб «Греплінг-Львів», м. Львів

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що здобувач Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, виконавець дисертаційного дослідження за темою: «Удосконалення структури та змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні», Согор О.Ю. вніс такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма навчально-тренувальних занять для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні із урахуванням структури та змісту їхньої змагальної діяльності. Методичні матеріали. Науково-методичні дані для вдосконалення підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.	Обґрунтовано структуру та зміст програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі з урахуванням сучасних вимог структури та змісту змагальної діяльності та кваліфікаційних відмінностей показників змагальної діяльності дорослих спортсменів та спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Рекомендовано для використання у навчально-тренувальному процесі спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у секціях з панкратіону.	Використаний підхід до побудови підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні сприяє достовірному покращенню показників загальної (від 1,09% до 59,14%, $p \leq 0,01$ ), спеціальної (від 5,04% до 21,39%, $p \leq 0,01$ ), техніко-тактичної підготовленості (від 4,17% до 15,34%, $p \leq 0,03$ ) та психофізіологічних характеристик (від 1,98% до 19,06%, $p \leq 0,01$ ) в межах окремих макроциклів підготовки.

Автор впровадження:

Согор О.Ю.

Науковий керівник:

канд. наук фіз. виховання та спорту, доц.

Семеряк З.С.

Проректор з науки та зовнішніх зв'язків  
Львівського державного університету  
фізичної культури імені Івана Боберського,  
канд. біол. наук., проф.

Вовканич А. С.

Відповідальний за впровадження:

ГО «Спортивний клуб «Греплінг-Львів»  
(віце президент)

Кокозей Р.С.





**АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ (05.05.2021 р.)**  
результатів наукових досліджень у діяльність  
ГО Федерація панкратіону львівської області

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що здобувач Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, виконавець дисертаційного дослідження за темою: «Удосконалення структури та змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні», Согор О.Ю. вніс такі рекомендації і пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Методичні матеріали з побудови річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні з урахуванням структури та змісту змагальної діяльності.</p> <p>Методичні матеріали.</p> <p>Науково-методичні дані для вдосконалення структури та змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.</p>	<p>Обґрунтовано структуру та зміст програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі з урахуванням сучасних вимог структури та змісту змагальної діяльності.</p> <p>Рекомендовано для використання у навчально-тренувальному процесі ДЮСШ, спортивних секцій з панкратіону, навчальному процесі з відповідних навчальних дисциплін у закладах вищої освіти.</p>	<p>Використаний підхід до побудови підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні сприяє достовірному покращенню показників загальної (від 1,09% до 59,14%, <math>p \leq 0,01</math>), спеціальної (від 5,04% до 21,39%, <math>p \leq 0,01</math>), техніко-тактичної підготовленості (від 4,17% до 15,34%, <math>p \leq 0,03</math>) та психофізіологічних характеристик (від 1,98% до 19,06%, <math>p \leq 0,01</math>) в межах окремих макроциклів підготовки.</p>

Автор впровадження:

Согор О.Ю.

Науковий керівник:

канд. наук фіз. виховання та спорту, доц.

Семеряк З.С.

Проректор з науки та зовнішніх зв'язків  
Львівського державного університету  
фізичної культури імені Івана Боберського,  
канд. біол. наук., проф.

Вовканич А.С.

Відповідальний за впровадження:

віце президент

ГО Федерація панкратіону львівської області

Місєцько І.А.

Підпис Семеряк З.С.  
**Засвідчую:**  
Нач. відділу кадрів [підпис]




**АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ (05.05.2021 р.)**

результатів наукових досліджень у навчально-тренувальний процес кваліфікованих спортсменів із панкратіону ГО «Бастіон» (м. Львів)

Ми, ті, які підписалися нижче, склали цей акт у тому, що здобувач Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, виконавець дисертаційного дослідження за темою: «Удосконалення структури та змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні», Согор О.Ю. вніс такі рекомендації і пропозиції:


Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Програма навчально-тренувальних занять для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні із урахуванням структури та змісту їхньої змагальної діяльності.</p> <p>Методичні матеріали.</p> <p>Науково-методичні дані для вдосконалення підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.</p>	<p>Обґрунтовано структуру та зміст програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі з урахуванням сучасних вимог структури та змісту змагальної діяльності та кваліфікаційних відмінностей показників змагальної діяльності дорослих спортсменів та спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.</p> <p>Рекомендовано для використання у навчально-тренувальному процесі спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у секціях з панкратіону.</p>	<p>Використаний підхід до побудови підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні сприяє достовірному покращенню показників загальної (від 1,09% до 59,14%, <math>p \leq 0,01</math>), спеціальної (від 5,04% до 21,39%, <math>p \leq 0,01</math>), техніко-тактичної підготовленості (від 4,17% до 15,34%, <math>p \leq 0,03</math>) та психофізіологічних характеристик (від 1,98% до 19,06%, <math>p \leq 0,01</math>) в межах окремих макроциклів підготовки.</p>

Автор впровадження:

 Согор О.Ю.

Науковий керівник:

канд. наук фіз. виховання та спорту, доц.

 Семеряк З.С.

Проректор з науки та зовнішніх зв'язків  
Львівського державного університету  
фізичної культури імені Івана Боберського,  
канд. біол. наук., проф.

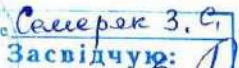



Відповідальний за впровадження:

Воркашич А. С.

Голова ГО «Бастіон»



Підпис  Семеряк З.С.  
Засвідчую:  
Нач. відділу кадрів 

**Список наукових праць Согора О.Ю.*****Статті у фахових виданнях України та виданнях, що входять до міжнародних наукометричних баз***

1. Согор О, Пітин М. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2016;2, с. 198–203. *Внесок автора полягає в з'ясуванні ключових відмінностей панкратіону та інших видів змішаних одноборств, узагальненні результатів дослідження.*
2. Согор О, Пітин М. Відмінності структури та змісту регламентації змагальної діяльності у змішаних одноборствах. В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;1(82)17:62–7. *Видання внесене до міжнародних наукометричних баз Index Copernicus, CrossRef. Внесок автора полягає в аналізуванні регламенту вальних документів змішаних одноборств та обговоренні результатів.*
3. Согор О, Пітин М, Окопний А, Свістельник І. Структура та зміст підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2017;3(22), с. 409–16. *Внесок автора полягає в аналізуванні документальних матеріалів, узагальненні та формулюванні висновків.*
4. Согор О, Пітин М. Показники змагальної діяльності кваліфікованих дорослих спортсменів із панкратіону. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018;2(32):36–43. *Видання внесене до міжнародних наукометричних баз ResearchBib, CiteFactor, Scientific Indexing Services (SIS), Advanced Science Index, Index Copernicus. Внесок автора полягає в з'ясуванні структури та змісту*



*техніко-тактичних дій дорослих спортсменів у панкратіоні, формулюванні висновків.*

5. Согор О, Пітин М. Показники змагальної діяльності юних спортсменів із панкратіону. В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2019;9(117), с. 83–9. *Видання внесене до міжнародних наукометричних баз Index Copernicus, CrossRef. Внесок автора полягає в з'ясуванні структури та змісту техніко-тактичних дій юних спортсменів у панкратіоні, формулюванні висновків.*

6. Пітин М, Согор О, Окопний А, Глухов І, Дробот К. Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. В: Єдинак ГА, відповідальний редактор. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський; 2020;17, с. 51–8. *Видання внесене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. Внесок автора полягає в організації оцінювання підготовленості спортсменів, інтерпретації та узагальненні результатів дослідження.*

7. Согор ОЮ, Семеряк ЗС, Пітин МП, Окопний АМ, Блажейко АІ. Динаміка психофізіологічних показників спортсменів у панкратіоні на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі. В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2020;3(123)20, с. 137–43. *Видання внесене до міжнародних наукометричних баз Index Copernicus, CrossRef. Внесок автора полягає в нагромадженні даних та узагальненні результатів дослідження.*

8. Согор О. Шляхи удосконалення структури та змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2020;9(28), с. 253–63.



9. Balushka L, Khimenes K, Okopnyy A, Pityn M, Sogor O, Tkach Y. Preparedness Dynamics of Pupils of Lyceum with Enhanced Military and Physical Training Under the Influence of the Wrestling Means Use. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020;20(3):165–73. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.06>  
*Видання внесене до міжнародних наукометричних баз Scopus, DOAJ, CrossRef, ROAD, ERIH PLUS та інші. Внесок автора полягає в обґрунтуванні застосованих засобів боротьби у авторській програмі.*
10. Согор О, Пітин М, Окопний А, Левчук В. Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів віком 15–16 років у панкратіоні упродовж річного циклу підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020;1:177–84. *Видання внесене до міжнародних наукометричних баз ROAD (Directory of Open Access scholarly Resources), Index Copernicus, PBN (Polish Scholarly Bibliography). Внесок автора полягає в нагромадженні даних, обговоренні та узагальненні результатів дослідження.*
11. Согор ОЮ, Ткач ЮА, Пітин МП, Окопний АМ, Окопний ВІ. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юнаків 15–16 років у панкратіоні упродовж річного циклу. В: *Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Запоріжжя*; 2020;1, с. 140–9. *Видання внесене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. Внесок автора полягає в нагромадженні даних, визначенні механізмів зміни підготовленості спортсменів, обговоренні результатів.*
12. Согор ОЮ, Пітин МП, Окопний АМ. Авторська програма підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. *Єдиноборства*. 2020;4(18):44–57. doi:10.15391/ed.2020-4.05. *Видання внесене до міжнародних наукометричних баз ROAD (Directory of Open Access scholarly Resources), PBN (Polish Scholarly Bibliography). Внесок автора полягає в розробці структури та змісту програми підготовки спортсменів у панкратіоні, узагальненні результатів.*

**Наукова праця, що засвідчує апробацію результатів дослідження**

13. Согор О. Характеристика техніко-тактичних дій з елементами боротьби дорослих спортсменів у панкратіоні. Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. тез доп. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019;23;1, с. 24–5.

**Публікація, що додатково відображає результати дослідження**

14. Согор О., Семеряк З., Пітин М. Обґрунтування авторської структури річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. тез доп. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2020;24;1, с. 32–3