

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання та спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
другого (магістерського) рівня
ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ПРИ
ПЕРЕХОДІ У ПАНКРАТІОН З УРАХУВАННЯМ ЇХ
БАЗОВОГО ВИДУ СПОРТУ

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Шифр _____

Виконав студент ФКСм-22-1 _____ Олексій ТЕЛЕГА

Керівник д. філософ., доцент _____ Ірина КВАСНИЦЯ

Нормоконтролер _____ Ярослав ГНАТЧУК

До захисту допускаю:

Завідувач кафедри теорії і

методики фізичного

виховання та спорту _____ Олександр СОЛТИК

Дата _____

Хмельницький 2023

АНОТАЦІЯ

Телега О. В. Технічна підготовка спортсменів при переході у панкратіон з урахуванням їх базового виду спорту. – Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньою програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2023.

В останні десятиріччя панкратіон, як вид єдиноборства, набуває все більшої популярності. Спортсмени збірної команди України досягають значних успіхів на міжнародних турнірах, чемпіонатах Європи і світу, що свідчить про високий рівень розвитку панкратіону в Україні.

Сучасний панкратіон – вид спортивного єдиноборства, що гармонійно поєднує в собі ударні й кидкові технічні прийоми. У даному виді спорту використовується значний технічний арсенал різних бойових мистецтв, в яких взаємодіють незброєні атлети, що робить його доступним для представників різних видів і стилів подібних єдиноборств. Упродовж усього поєдинку від спортсмена вимагається точна диференціація відчуття часу і дистанції, сила нанесених ударів. У двобоях необхідна ситуаційно не передбачувана демонстрація комбінаційних дій руками і ногами, вміння ефективно вести протиборство, як в стійці, так і в партері

Арсенал технічних дій в панкратіоні має ряд особливостей, він являє собою синтез прийомів боротьби, боксу, кікбоксингу, джиу-джитсу, самбо тощо. Наявність ударів ногами значно розширює кількість засобів, що використовуються для досягнення перемоги у двобої, збагачує техніку нападу і, як наслідок, обумовлює складність цього виду єдиноборств. Крім ударів руками і ногами, в технічний арсенал входять кидки, захвати, підсічки, больові й задушливі прийоми

Задля досягнення високих спортивних результатів у панкратіоні важливим є раціональне планування тренувального процесу, реалізація

інноваційних засобів і методів спортивної тренування, застосування науково обґрунтованих підходів до підготовки спортсменів.

Для ефективного вдосконалення спеціальної технічної підготовки спортсменів у панкратіоні рекомендована методика, заснована на принципах програмно-цільового управління. У її межах доцільним є включення основних елементів техніки, а також технічних прийомів, в кожне навчально-тренувальне заняття, включно з часом розминки. Особливістю методики є зведення до мінімуму загально-розвиваючих вправ, замінивши їх спеціально-підвідними та імітаційними. Успішному виконанню технічних дій також сприяє застосування вправ, які відтворюють «навички діяти в повну силу», зокрема вправи з обтяженнями та гумовими амортизаторами, використання засобів сучасного фітнесу, кросфіту.

Ключові слова: технічна підготовка, панкратіон, змішані єдиноборства, тренувальний процес.

ANNOTATION

Telega O. V. Technical training of athletes in the transition to pankration, taking into account their basic sport. - Qualification work of the master in the specialty 017 «Physical Culture and Sports» in the educational and professional program «Physical Culture and Sports». Khmelnytsky National University. – Khmelnytsky, 2023.

In recent decades, pankration as a martial art form has been gaining popularity. The athletes of the Ukrainian national team achieve significant success at international tournaments, European and world championships, which indicates a high level of development of pankration in Ukraine.

Modern pankration is a type of martial arts that harmoniously combines striking and throwing techniques. This sport uses a significant technical arsenal of various martial arts in which unarmed athletes interact, making it accessible to representatives of different types and styles of such martial arts.

Throughout the fight, the athlete is required to accurately differentiate the sense of time and distance, and the strength of the blows delivered. In fights, it is necessary to demonstrate combination actions with hands and feet, the ability to effectively fight, both in the stance and on the ground.

The arsenal of technical actions in pankration has a number of features; it is a synthesis of wrestling, boxing, kickboxing, jiu-jitsu, sambo, etc. The presence of kicks significantly expands the number of means used to achieve victory in a fight, enriches the attack technique and, as a result, determines the complexity of this type of martial arts. In addition to kicks and punches, the technical arsenal includes throws, grabs, underhooks, painful and suffocating techniques.

In order to achieve high sports results in pankration, it is important to rationally plan the training process, implement innovative means and methods of sports.

Key words: technical training, pankration, mixed martial arts, training process.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	8
РОЗДІЛ 1. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У ПАНКРАТІОНІ	9
1.1. Підготовки спортсменів у панкратіоні	9
1.2. Технічна та тактична підготовка спортсменів	20
1.3. Засоби та методи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів	28
Висновок до першого розділу	36
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	38
2.1. Методи дослідження.....	38
2.1.1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і мережі Інтернет	38
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	38
2.1.3. Оцінка технічної підготовленості	39
2.1.4. Методи математичної статистики	39
2.2. Організація дослідження.....	40
РОЗДІЛ 3. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ	41
3.1 Методика вдосконалення технічної підготовленості	41
3.2 Результаті оцінки технічної підготовленості спортсменів	44
Висновки до третього розділу	48
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53

ВСТУП

З кожним роком конкуренція на світовій спортивній арені загострюється, а кількість дітей та молоді, що активно займаються спортом дедалі зменшується. Результати останніх досліджень [7, 10, 12, 17, 31] проблематики професійного спорту актуалізують зростаючу з кожним роком потребу вдосконалення системи підготовки спортсменів, навчально-тренувальних методик та програм у межах, що відповідають кожному етапу багаторічної підготовки у визначеному виді спорту.

Сучасний панкратіон – неолімпійський вид спорту, офіційно визнаний в Україні вид спортивного єдиноборства. Панкратіон, як бойове мистецтво, гармонійно поєднує в собі арсенал ударної техніки та кидкових прийомів. В даному виді спорту поєднання технічних дій є синтезом багатьох стилів бойових мистецтв, що робить його привабливим для представників різних видів і стилів боротьби та ударних єдиноборств [21, 23, 59]. За правилами змагань від спортсмена вимагається поєднання всіх фізичних якостей, точне відчуття часу і дистанції, диференціація сили ударів. Важливою є ситуаційно не передбачувана демонстрація комбінаційних дій руками і ногами, вміння ефективно вести протиборство, як в стійці, так і в партері [43, 44, 61]. Поєдинки у професійному панкратіоні відбуваються в умовах підвищеної рухової активності в стані високого психічного збудження, що вимагає максимальної мобілізації усіх функцій і систем організму спортсмена [21, 41].

Нажаль, наразі існує обмежена кількість вітчизняної спеціалізованої науково-методичної літератури з проблем багаторічної підготовки спортсменів, особливостей тренувального процесу у панкратіоні. Водночас, зростаюча популярність даного виду єдиноборств вимагає подальшого розгляду питання вдосконалення системи підготовки спортсменів, що спеціалізуються в панкратіоні, еліта яких, як правило, формується з атлетів, що мають різний рівень підготовленості у спортивних єдиноборствах та є спортсменами різних базових видів спорту.

Мета роботи: розробити та перевірити ефективність методики вдосконалення технічної підготовленості спортсменів при переході у панкратіон з урахуванням їх базового виду спорту.

Завдання роботи:

1. Здійснити аналіз спеціалізованої науково-методичної літератури та мережі Інтернет з теми дослідження.
2. Визначити особливості використання засобів та методів вдосконалення технічної підготовки спортсменів при переході у панкратіон.
3. Розробити методику вдосконалення технічної підготовленості одноборців у панкратіоні та перевірити її ефективність.

Для ров'язання поставлених завдань та досягнення мети дослідження використовувався комплекс загальнонаукових методів: аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет, методи узагальнення та синтезу, методи оцінки технічної підготовленості, методи математико-статистичної обробки даних.

Об'єкт дослідження: технічна підготовка спортсменів у панкратіоні.

Предмет дослідження: методика вдосконалення технічної підготовленості спортсменів у панкратіоні.

Практичне значення одержаних результатів полягає у їх впровадженні у навчально-тренувальний процес спортсменів, що спеціалізуються у панкратіоні.

Апробація результатів роботи. Результати кваліфікаційної роботи висвітлені на III регіональній науково-практичній інтернет-конференції «Фізична культура і спорт, актуальні питання» (Хмельницький, 2023).

Структура та обсяг роботи. Наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (31 найменування), 5 рисунків (діаграм). Загальний обсяг роботи – 58 сторінок, з них 54 сторінки основного тексту.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

ТТД – техніко-тактична дія

РОЗДІЛ 1

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА У ПАНКРАТІОНІ

1.1 Підготовки спортсменів у панкратіоні

Сучасний панкратіон – вид спорту, який представляє собою сукупність різних технік, видів і напрямів єдиноборств. У поєдинку дозволяється застосовувати практично весь потенціал технічних дій боротьби греко-римської, вільної, тайського боксу, самбо, дзюдо, боксу та інших видів єдиноборств (удари руками і ногами до повного контакту).

Вид спорту, історія якого налічує кілька тисяч років, має тривалу історію, що бере свій початок від перших стародавніх Олімпійських ігор. Однак до 1990-х років панкратіон не користувався значною популярністю та розповсюдженістю в світі [23].

Сучасна тенденція розвитку змішаних єдиноборств свідчить, що вони є найбільш популярними і видовищними видами спорту серед усього різноманіття бойових мистецтв. Це закономірно, адже головне для глядацької аудиторії – зрозумілість правил, що відрізняє змішані єдиноборства від інших видів боротьби [11].

Так, правилами змагань у панкратіоні дозволені поєдинки без ударів («греплінг»), поєдинки з обмеженим повним контактом («традишин»), поєдинки до повного контакту («фул»). Під час поєдинку в стійці спортсмену дозволяється наносити удари ногами і руками по всім частинам тіла суперника, крім життєво небезпечних ударів в пах, потиличну область, зону попереку, шиї, очей. Заборонені також удари відкритою рукавицею, пальцями, відкритою долонею. Дозволені удари головою у корпус суперника, але заборонені удари головою в голову, ліктем в голову і зону шиї. Заборонені удари по суглобам проти природнього їх згину, а також у бік суглоба, що може призвести до неминучих серйозних травм. Правилами також заборонені навмисні кидки суперника на голову, а також будь-які кидки, метою яких є свідоме нанесення травм супернику. У стійці також дозволені поштовхи, перекиди, звалювання,

підсікання і кидки, але заборонено навмисно викидати суперника з рингу. Забороненими також є кидки із захопленням шиї без захоплення руки [15, 16].

Дозволені больові прийоми в стійці і партері на всі суглоби рук і ніг суперника, обмеження зони нервів, суглобів і м'язів, а також задушливі прийоми в стійці і партері. Під час бою лежачи дозволено наносити удари ногами і руками по всім зонам суперника, крім ударів головою об настил рингу. Також забороняється проводити прийоми, що призведуть до неприродного згину хребта, скручування хребта і шиї, больові впливи на хребет. Заборонені задушливі прийоми пальцями за горло, а також перекидання долонями дихальних шляхів суперника. Під час змагального поєдинку суперникам заборонено дряпатися, щипати, кусати, робити захоплення зони паху, волосся суперника. Перемогу в октагоні отримує той спортсмен, який зуміє швидше й ефективніше застосувати прийом, заборонений в інших одноборствах. Суддя є єдиною особою, яка приймає рішення щодо умисності чи неумисності порушення правила і визначає покарання в залежності від тяжкості порушення і ступеня нанесення шкоди здоров'ю суперника. Саме тому у тренувальному процесі зі змішаних єдиноборств на аспект застосування специфічних прийомів звертається особлива увага [15, 16, 22].

У зв'язку з цим значна кількість спортсменів приходить у панкратіон з інших видів спорту. Водночас, проблемою адаптації у спорті є розвиток адекватних пристосувальних реакцій в змінних умовах змагальної діяльності. Адже сформовані довготривалі адаптаційні реакції слугують лише підґрунтям, на якому формується термінова пристосувальна реакція організму спортсмена під час конкретної гри, поєдинку. При переході з інших видів спорту постає нагальна необхідність щодо швидкої адаптації до нових умов тренувальної та змагальної діяльності. Зауважимо, що в панкратіоні це обумовлено високою ціною помилки, оскільки одна лише техніко-тактична дія, як, наприклад, больовий прийом, задушення або нокаут, можуть вирішити результат усього поєдинку.

Відомо, що підготовка у спорті має кілька важливих складових, а саме: фізичну, технічну, тактичну, психологічну, виокремлюють також теоретичну та інтегральну підготовки. Кожен з елементів підготовки має свої характерні особливості, відповідають конкретному до виду спорту [17, 24].

Панкратіон, як сучасний вид змішаних єдиноборств, висуває високі вимоги до рівня фізичної підготовленості спортсменів. Особливо це твердження вірно щодо показників швидкісно-силових здібностей. Це змушує тренерів і бійців шукати інноваційні шляхи вдосконалення навчально-тренувального процесу.

Відомо, що процес фізичної підготовки передусім спрямований на розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей організму спортсмена. Це, у свою чергу, створює підходящі умови для удосконалення всіх сторін підготовки в обраному виді спорту.

Фізичну підготовку можна вважати багатовекторним процесом, в ході якого досягається певний рівень фізичної підготовленості. У теорії і методиці фізичного виховання і спорту за спрямованістю та характером впливу застосовуваних засобів виокремлюють загальну та спеціальну фізичну підготовку [3, 6, 17].

Загальна фізична підготовка (ЗФП) – процес вдосконалення фізичного розвитку, підвищення рівня рухової підготовленості як передумови успіху в обраному виді діяльності [3, 14].

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток специфічних здібностей, які обумовлюють успіх в обраній діяльності (професії, виді спорту тощо) [3, 17].

Фізична підготовленість є результатом процесу фізичної підготовки та віддзеркалює досягнутий рівень працездатності у вигляді сформованих рухових умінь і навичок, що сприяють ефективній діяльності, на яку була зорієнтована дана підготовка.

Як зазначає В. Платонов, під спортивною технікою розуміють «сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових задач,

обумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань» [17, с. 276]

Основними елементами техніки виду спорту є прийоми і дії. Прийомами називають спеціалізовані положення тіла й дії спортсменів, що «вирізняються характерною руховою структурою, але взяті поза змагальною ситуацією» [17, с. 277]. Сукупність прийомів, що застосовуються для вирішення конкретного тактичного завдання, називають дією.

Технічний арсенал прийомів і дій у панкратіоні досить широкий і складається з елементів різних видів єдиноборств, зокрема: боксу, кікбоксингу, боротьби, рукопашного бою, тайського боксу, самбо, дзюдо. У виді спорту рівною мірою поєднуючи ударні техніки з прийомами боротьби [19, 28].

Технічна підготовленість характеризується рівнем засвоєння спортсменом рухових дій, що відповідають специфіці даного виду спорту, і спрямовані на досягнення спортивної майстерності та найвищого змагального результату. Показники технічної майстерності не розвиваються відокремлено, а лише у поєднанні з фізичними, психічними, тактичними характеристиками спортсмена, і є значущими у видах спорту, де наявний великий арсенал технічних дій, а це передусім – єдиноборства [24, 30].

Опанування спортивною технікою в єдиноборствах характеризується ступенем близькості «ідеальної» техніки спортивної дії до індивідуального варіанту її виконання, що і складає індивідуальну майстерність кожного окремого спортсмена. Значний ресурс спеціалізованих рухів (підніжок, захоплень, підсікань, скруток, швунгів, поштовхів тощо), уміння їх сукупного застосування в атаці, захисті, контратаці дає можливість спортсмену ефективно провести змагальну дію та досягти можливого найвищого результату. З цього і складається формування спортивної майстерності в єдиноборствах.

У зв'язку зі збільшенням конкуренції у змішаних єдиноборствах наразі чітко простежується тенденція постійного розширення потенціалу технічних дій та прийомів, ускладнення специфічних рухів. Це стало можливим завдяки переходу борців та тренерів з інших видів змішаних єдиноборств у панкратіон, а

також новостворення складних атакуючих комбінацій, які стають несподіваними для суперників. Це є закономірним, оскільки до приходу в панкратіон, спортсмен оволодіває певним набором технічних дій, що є характерним для попереднього виду спорту, і яким він володіє в автоматизованому режимі. Відповідно, завдання тренера на етапі попереднього відбору полягає у виявленні не тільки накопиченого технічного потенціалу спортсмена, а й розрахунку можливостей ефективного використання наявної технічної майстерності борця змішаного стилю в майбутній змагальній діяльності саме у панкратіоні.

Отже, техніка змішаних єдиноборств в процесі свого історичного розвитку та вдосконалення перетворилась на певний синтез техніки різних видів спортивних єдиноборств. Технічний арсенал сучасних бойових мистецтв продовжує розширюватися і поповнюватися новими руховими конструкціями з інших видів спортивної боротьби. Відповідно, завданням тренера є виявлення тих прийомів, які «впишуться» в його концептуальні задуми щодо того чи іншого спортсмена [23, 21].

Під спортивною технікою зазвичай розуміється спосіб виконання певної рухової дії, яка раціонально використовує психофізіологічні можливості індивідуума. Під технікою спортивних єдиноборств розуміються технологія виконання рухової дії (атаки, контратаки, захисту, створення різних фонових ситуацій і проміжних дій), що застосовуються спортсменом в поєдинку для досягнення перемоги. Технічна підготовка, в даному контексті, є педагогічним процесом навчання техніці виконання рухових дій і доведення їх до рівня навички [3, 7, 18, 20]. Рівень технічної підготовленості характеризує ступінь оволодіння спортсменом технікою базових і спеціальних прийомів, що виконуватимуться під час змагань.

До критеріїв технічної майстерності зазвичай належать: обсяг технічних прийомів і дій, якими володіє спортсмен; ступінь варіативності виконання тієї чи іншої рухової дії, технічного прийому, що складається з декількох рухових дій; ефективність використання техніки з урахуванням індивідуального морфо-функціонального, психомоторного і психофізіологічного розвитку; максимальне

наближення техніки до модельних характеристик висококваліфікованих спортсменів.

Низкою авторів [4, 6, 28] були сформульовані характерні особливості загальної та спеціальної техніки, яка використовується єдиноборцями змішаного стилю, зокрема й панкратіону. Задля цього було проведено теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної методичної літератури, наукової літератури з технічної підготовки борців різних стилів, узагальнювалися думки провідних фахівців в області змішаних єдиноборств [19, 24, 30].

У результаті сформовано компоненти, що найбільш об'єктивно відображають рівень технічної підготовленості єдиноборців змішаного стилю вищої кваліфікації (рис. 1.1.).

Аналіз досліджень та узагальнення практичного досвіду дають можливість стверджувати, що рівень технічної майстерності єдиноборців змішаного стилю є провідним чинником їх успішності в змагальній діяльності і може слугувати певним критерієм відбору в змішані єдиноборства на проміжному етапі.

Водночас, постійне вдосконалення тактики виду спорту, певні зміни у правилах змагань, удосконалення спортивного інвентарю тощо суттєво впливають на зміст технічної підготовленості спортсменів [21, 28].

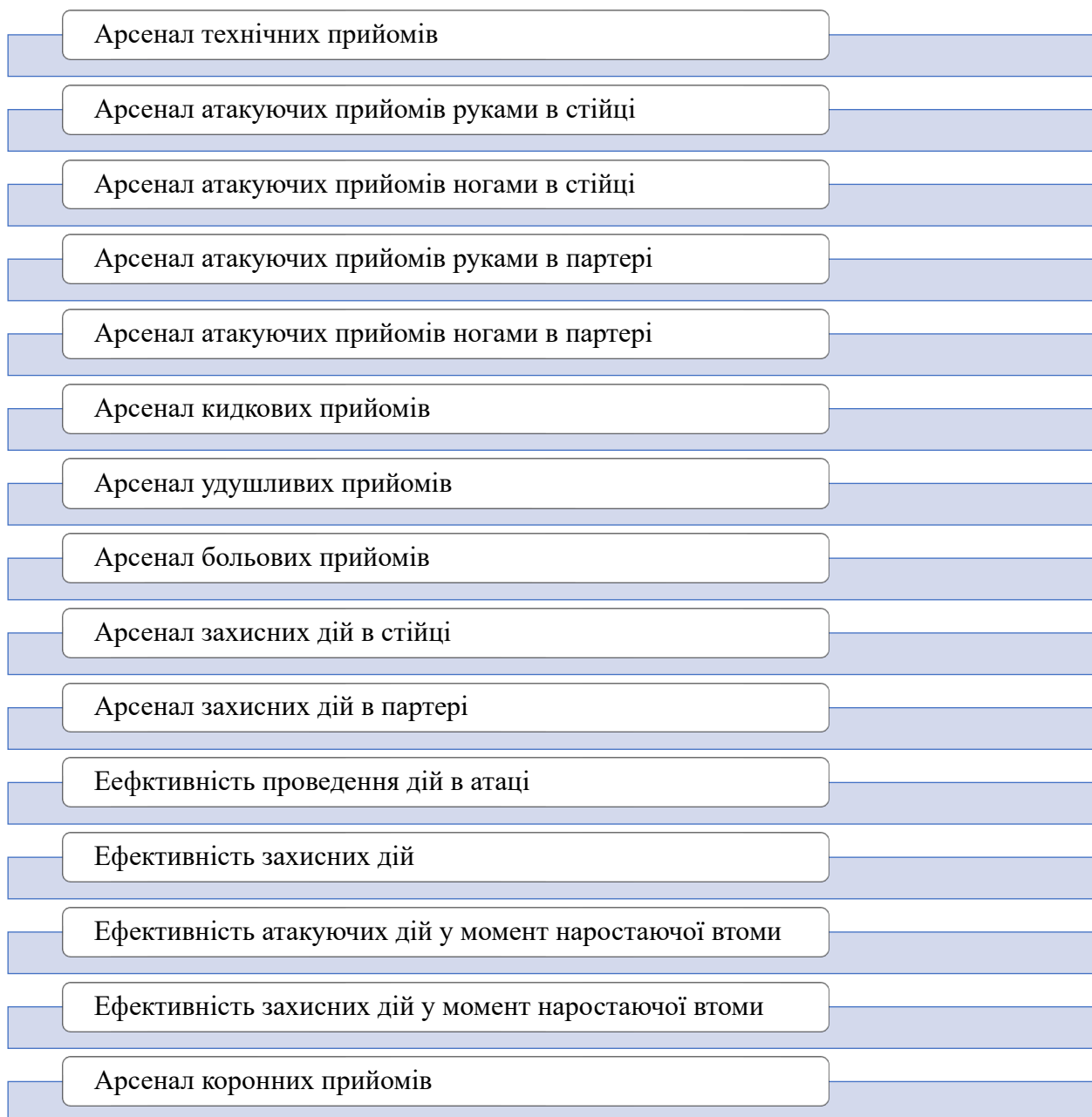


Рис. 1.1. Чинники, що обумовлюють рівень технічної підготовленості в панкратіоні

Аналіз спеціалізованої літератури та навчальної програми з панкратіону для ДЮСШ доводять, що у спортивних єдиноборствах особливі вимоги висуваються до таких якостей спортсмена, як: швидкість опрацювання інформації, здатність миттєво та адекватно реагувати на мінливі умови; уміння приймати правильні рішення і вдало їх реалізовувати. Саме тому суттєве значення в досягненні високих спортивних результатів набуває здатність спортсмена-єдиноборця адекватно застосовувати наявний технічний арсенал у

постійно мінливих кінематичних і динамічних ситуаціях. Іншими словами, у змагальному поєдинку протиставляються: арсенали технічних прийомів обох суперників; здатність кожного єдиноборця вдало реалізовувати цей технічний арсенал з максимальною силою, швидкістю, а часто й на фоні фізичної втоми; вміння перемогти суперника шляхом ефективного використання своїх можливостей, нейтралізуючи при цьому сильні сторони суперника. У таких змагальних умовах питання доцільності використання «свого технічного арсеналу», що ґрунтується на психомоторних, психологічних і психофізіологічних можливостях, та враховуючи технічний арсенал суперника, становлять поняття тактики [4, 6, 14, 31].

Під тактичною підготовленістю єдиноборця фахівці розуміють дії спортсмена, що створюють сприятливу динамічну ситуацію для атаки, контратаки, здійснення захоплення тощо. Водночас, це може супроводжуватися демонстрацією хибних психічних і фізичних станів за допомогою міміки, різних поз і рухів, які адресуються конкретному супернику [24, 25, 29]. При цьому тактичні дії відрізняються від технічних тим, що застосовуються при реалізації конкретних тактичних задумів (виклик протидії супротивника, створює ситуацію для атаки, контратаки та інших дій) [17, 24, 30].

Тактика ведення сутички в спортивних єдиноборствах багато в чому обумовлена здатністю спортсмена використовувати сприятливі умови, що виникають в процесі поєдинку, а також в умінні створювати незручні ситуації для суперника, які провокують його на виконання певних дій, що у кінцевому рахунку призводить до виконання ним не ефективного прийому. При цьому, чим якісніше спортсмен використовує подібні умови, тим більше виникає можливостей для використання своїх власних коронних технічних прийомів, які реалізуються з меншою витратою фізичних сил. Мозаїчність ситуацій в спортивних єдиноборствах збільшує латентний період реакції спортсмена на тлі швидкоплинності ситуації тієї чи іншої дії. З огляду на той факт, що змішані єдиноборства містять величезний арсенал технічних дій, запозичених з інших

видів спортивних єдиноборств, роль тактичної підготовленості має величезне значення в успішності змагальної діяльності [11, 14, 31].

Розглядаючи рівень тактичної підготовленості борця змішаного стилю в контексті прогнозування його успішності в змагальної діяльності необхідно враховувати рівні вирішення завдань тактики поєдинку. Низка фахівців (Ю.А. Шуліка, В. Г. Єзан. С. В. Білецький, Д.. В. Максимов та інші) на прикладі боротьби виокремлюють три рівні:

- на першому рівні визначається стратегія або загальний фон дій, тобто генеральний напрям, що забезпечує досягнення поставленої мети;
- на другому – вирішується завдання створення переважного вихідного положення (кінематичної ситуації), тобто нав'язування свого стилю боротьби і захоплення переваги в заданому просторі;
- на третьому рівні вирішується комплекс завдань поєдинку: обирається напрям проведення прийому (очікування або створення зручної динамічної ситуації).

Теоретичний аналіз і узагальнення літератури з проблеми тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах, визначення рівнів тактичної підготовленості борців різних стилів не дозволили нам визначити об'єктивні критерії, за якими можна було б стверджувати про тактичний арсеналі спортсмена, який би зумовлював результативність поєдинку. Ми зробили спробу, на основі наукових праць відомих науковців та фахівців в області спортивних єдиноборств, змішаних єдиноборств [4, 7, 12, 27] сформулювати критерії, за якими можна було б оцінити рівень тактичної підготовленості борця змішаного стилю. У кожному критерії сформульовано характеристики відносно використання спортсменом прийомів змагальної діяльності з метою максимальної реалізації своїх індивідуальних можливостей з найменшими витратами.

У результаті нами було виокремлено 12 критеріїв, що найбільш об'єктивно відображають рівень тактичної підготовленості єдиноборців змішаного стилю вищої кваліфікації (рис. 1.2.)

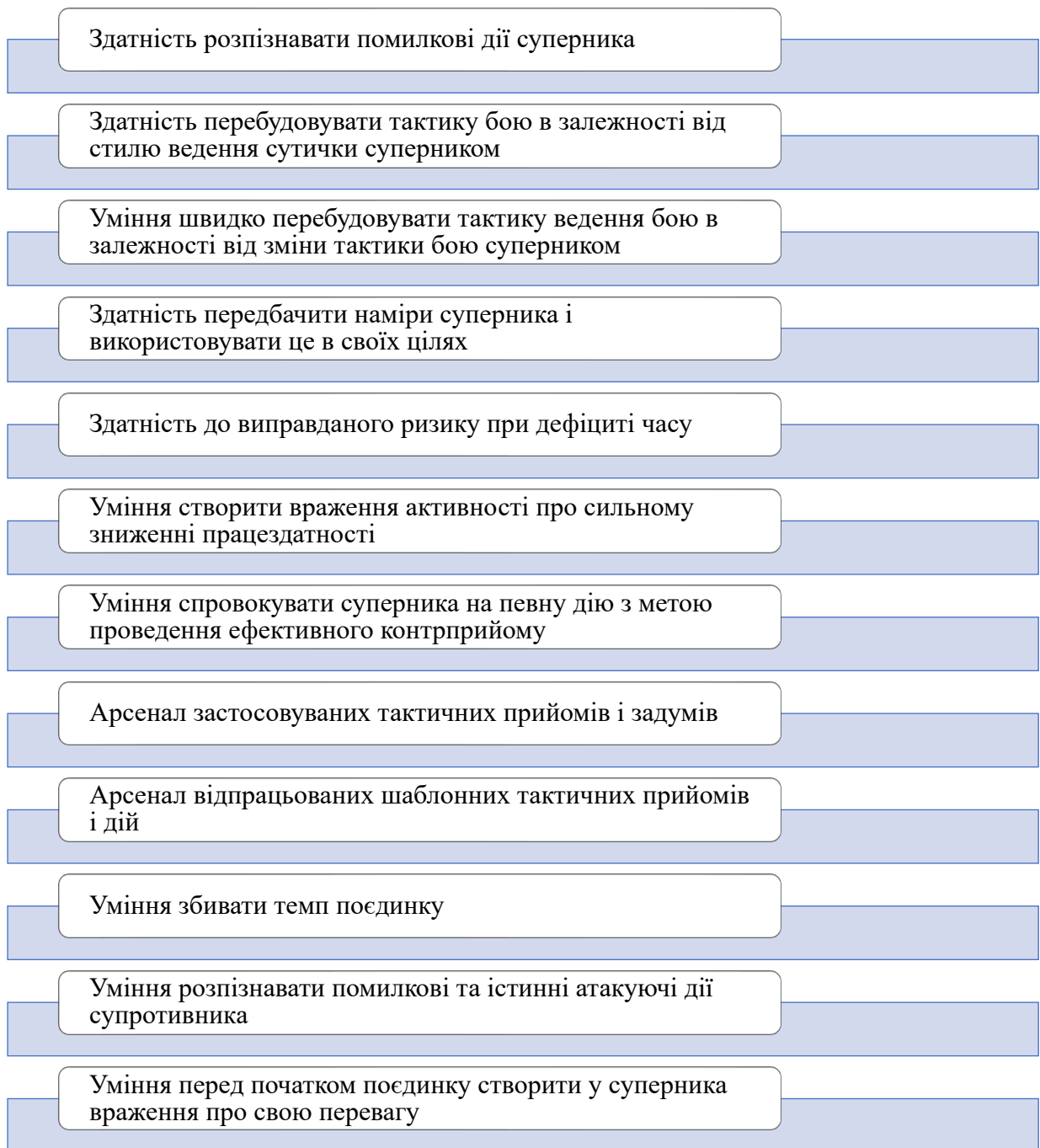


Рис. 1.2. Чинники, що обумовлюють рівень тактичної підготовленості в панкратіоні

Досягнення успіхів у змагальній діяльності залежить значною мірою від рівня тактичної підготовленості спортсменів. Це важливо враховувати у навчально-тренувальному процесі.

Для визначення стану тактичної підготовленості спортсмена доцільно в ході тренування або в процесі змагальної діяльності проводити оцінювання, яке б передбачало:

- контроль спеціальної фізичної підготовленості;
- контроль техніко-тактичної підготовленості;
- контроль психологічного стану і поведінки спортсмена безпосередньо під час змагання.

Зауважимо, що визначення оцінки фізичного стану та стану основних функціональних систем проводиться зазвичай відповідними фахівцями (спортивний медик) за допомогою визначених медико-біологічних методів.

Оцінювання рівня спеціальної фізичної підготовленості (СФП) полягає у визначенні рівня базових рухових якостей: швидкості, сили, витривалості і гнучкості. Водночас, пильну увагу потрібно приділяти визначенню рівня провідних для даної спортивної дисципліни рухових якостей та здібностей.

Під час оцінювання рівня технічної підготовленості важливо здійснювати контроль за технічною підготовленістю спортсмена, який полягає в оцінці кількісних та якісних проявів технічних рухів єдиноборця при виконанні змагальних і тренувальних вправ. Оцінювання техніки може здійснюватися як візуально, так і інструментально. Показниками технічної майстерності єдиноборця є обсяг технічних прийомів, їх різнобічність та ефективність [9, 14, 28].

Арсенал технічних прийомів характеризується загальним числом дій, які спортсмен виконує на тренувальних заняттях і під час змагань. Контроль полягає у підрахунку кількості дії.

Різноманітність техніки характеризується ступенем розмаїття рухових дій, прийомів, якими володіє єдиноборець і застосовує їх в змагальній діяльності. Оцінювання полягає у підрахунку кількості різноманітних дій, співвідношенні прийомів, що виконуються на праву і ліву сторону, в атакуючих і оборонних діях тощо.

Ефективність техніки оцінюється ступенем її наближення до оптимальності індивідуального варіанту, тобто найефективнішою вважається техніка, що забезпечує досягнення максимально можливого результату в межах даного прийому чи дії. Зауважимо, що спортивний результат є важливим, але не єдиним показником, що визначає ефективність техніки в даному виді спорту. Методи контролю ефективності техніки ґрунтуються на реалізації рухового потенціалу спортсмена.

Оцінювання тактичної підготовленості спортсмена полягає у контролі його тактичної підготовленості. Передусім він полягає в оцінці доцільності та ефективності дій спортсмена, їх спрямованості на досягнення успіху. До числа показників оцінювання входить і контроль тактичного мислення, тактичних дій (обсяг тактичних прийомів, їх різноманітність і ефективність використання). Зазвичай оцінювання тактичної підготовленості спортсмена збігається з контролем змагальної діяльності.

1.2. Технічна та тактична підготовка спортсменів

Особливістю технічних дій в панкратіон є те, що здебільшого вони являють собою сукупність прийомів боротьби, боксу, кікбоксингу, рукопашного бою. Так, застосування ударів ногами суттєво розширює потенціал засобів, що використовуються для досягнення перемоги в двобої, збагачує техніку нападу і, як наслідок, обумовлює складність цього виду єдиноборств. Крім ударів руками і ногами, в технічний арсенал панкратіону входять перекиди, захоплення, підсікання, больові і задушливі прийоми [4, 11, 14, 20].

Досягнення високих спортивних результатів спортсменами в панкратіоні вимагає впровадження інноваційних методів та засобів організації тренувального процесу, раціональність його планування, застосування науково обґрунтованих підходів до підготовки спортсменів. Ефективне управління тренувальним процесом в панкратіоні ґрунтується на знаннях особливостей змагальної діяльності в даному виді єдиноборств. У спортивних

єдиноборствах аналіз технічної складової змагальної діяльності дає можливість визначити найбільш ефективні та доцільні техніко-тактичні дії [20].

З метою вдосконалення технічної підготовленості, у процесі аналізу змагальної діяльності фіксується загальна кількість і результативність окремих технічних прийомів і тактичних дій; встановлюється стабільність і варіативність спортивної техніки і тактики; вивчається реакція основних систем життєдіяльності організму спортсменів, а також проходження психічних процесів. Наразі оцінювання змагальної діяльності здійснюється за допомогою фіксації спортивних результатів, реєстрації комплексу параметрів, що характеризують окремі компоненти в різних елементах, фазах змагальних вправ [12, 19, 31].

У результаті проведеного аналізу науково-методичної літератури нами не виявлено, що деякі з засобів контролю є більш значимі та інформативні. Але ми погоджуємось з думкою Годика М. А., який звертає увагу на те, що отримані значення при аналізі змагальної діяльності варіюються у великих межах, і тому надійність повторних вимірів є не дуже високою.

На сьогодні існують різні підходи аналізу особливостей ведення бойового поєдинку у змішаних єдиноборствах. Так, С. Білецьким проведено аналіз техніко-тактичного арсеналу змагальної діяльності провідних спортсменів, що спеціалізуються у рукопашному бої, виявлені найбільш ефективні індивідуальні особливості ведення змагального поєдинку [2]. В даному напрямку Ю. Наконечний, О. Согор охарактеризували аналіз технічних дій, які застосовують в своєму арсеналі панкратіоністи різної манери ведення змагального поєдинку. Д. Максмовим розроблена структура поєдинку і класифікація технічних дій в змішаних видах єдиноборств, наведені модельні характеристики, що дозволяють враховувати комплекс показників підготовки спортсмена до змагань.

Водночас дані про ефективність здійснення різних технічних прийомів в процесі ведення змагального поєдинку а панкратіоні, не знайшли достатнього віддзеркалення у вітчизняній науково-методичній літературі.

Арсенал технічних дій в панкратіоні визначається здебільшого двома критеріями: руховими можливостями спортсменів і правилами змагань. Означені критерії вносять певні обмеження в систему техніки цього виду бойового мистецтва. Однак, не зважаючи на такі обмеження, в панкратіоні наявний суттєвий, але наразі не до кінця вивчений арсенал техніки. Значний склад, різноманітна структура технічних дій наразі ще не повно і всебічно описана та не піддалась реєстрації у повному обсязі.

Загальну потенційно можливу кількість технічних дій, яку містить у собі технічний арсенал панкратіону, можна охарактеризувати такими поняттями, як обсяг і склад. У процесі нашого дослідження досліджувався технічний арсенал ведення бою спортсменів, що спеціалізуються в панкратіоні; вивчався змагальний обсяг технічних дій у стійці і їх склад. Для проведення повноцінного аналізу змагальної діяльності спортсменів заповнювались протоколи техніко-тактичних дій, в які вносились всі спроби проведення атакуючих тактичних дій, що були результативними, та навпаки – не ефективними.

У результаті аналізу змагальної діяльності в розділі агон було виявлено наступні показники і закономірності: в процесі ведення бою спортсменами було проведено 257 технічних дій з них 181 результативних. Найбільш поширеними прийомами були: передня підніжка (14%), захоплення (17%), кидки захопленням ніг (24%), підсікання (11%), кидок через груди (11%), що мали стабільну ефективність більше 50%. Це передусім свідчить про ефективність і стабільності виконання даних технічних дій у змагальній практиці. Найбільш ефективним було виконання захоплень, де при великій кількості виконаних прийомів ефективність їх виконання становила 87%.

У результаті аналізу змагальної діяльності в розділі фул агон (повний контакт) було отримано наступні результати Спортсменами було проведено 286 спроб з них 179 – результативних. Найбільш поширеними і ефективними прийомами були такі, як: передня підніжка (13%), захоплення (16%), кидки захопленням ніг (21%), підсікання (10%), кидок через груди (10%), мають стабільну ефективність понад 50%, що свідчить про ефективності і стабільності

виконання даних технічних дій у змагальній практиці. Високий ступінь реалізації даних технічних дій вказує на те, що вони виконуються після попередньої підготовки і у момент, коли спортсмен упевнений в раціональності та ефективності виконання даної технічної дії.

Авторами [19, 28] було проведено аналіз більше 250 поєдинків спортсменів, що спеціалізуються у панкратіоні, на змаганнях різного рівня з метою визначення ефективності виконання технічних дій спортсменами в залежності від стилю ведення поєдинку. Отримані дані переконливо свідчать про перевагу бійців комбінаційної групи. Зазвичай перемогу отримують одноборці, що входять в групу комбінаційного стилю. Водночас, і відсоток отримання поразок у таких спортсменів значно нижчий.

Аналіз отриманих результатів змагальної діяльності дозволяє стверджувати, що у структурі техніко-тактичних змагальних дій панкратіоністів комбінаційного стилю відносно однаковий відсоток складають всі розглянуті нами дії: удари руками – 38,4%, удари ногами – 31,3%, кидки і звалювання – 30,3%. Панкратіоністи ударного стилю ведення поєдинку характеризуються явною перевагою в змагальній діяльності ударів руками – 47,9%, наступними проявляються удари ногами – 6,4% і найменший внесок вносять кидки і звалювання – 15,7%. Для панкратіоністів борцівської манери ведення бою обсяг технічних дій характеризується наступними показниками: удари руками – 13,6%, удари ногами – 11,4%, кидки і звалювання складають 75,0%.

Ці дані є основою для планування техніко-тактичної підготовки спортсменів, які виступають на змаганнях з аматорського панкратіону, з метою підготовки до поєдинків зі спортсменами того чи іншого стилю ведення поєдинку, а також для корекції власної підготовки в зв'язку з виявленими явних переваг комбінаційного типу.

Контроль за технічною підготовленістю та технічною майстерністю передусім полягає в оцінюванні уміння спортсмена опановувати нові рухи та ефективному технічному виконанні та застосуванні вже наявних в його арсеналі дій.

Показники технічної підготовленості повинні відповідати вимогам, що висуваються до тестів, а саме: чіткість поставленої мети, стандартизація вимірювань, надійність, інформативність, система оцінок.

Як зазначалось вище, вирізняють два основні методи контролю за технічною підготовкою спортсменів: візуальний і інструментальний.

Візуальний метод є найрозповсюдженішим і широко застосовується у багатьох видах спорту. Візуальний контроль здебільшого проводиться двома основними способами: під час практичних спостережень за діями єдиноборця; за допомогою відео перегляду.

Відповідно, за сучасних технічних можливостей інструментальний спосіб є найпоширенішим і ефективнішим, оскільки дозволяє: інструментально зафіксувати рух спортсмена; створити базу даних рухів, що дозволяє за необхідності здійснити аналіз техніки в динаміці; використовувати можливості стоп-кадру, уповільненого перегляду, що підвищує достовірність аналізу; усунути вплив змагальної обстановки на процес аналізу (емоційне збудження, відволікання на змагальні моменти, уболівання за спортсменом, негативні стани травматичних ситуацій тощо).

Зауважимо, що використання інструментального контролю за технічною підготовленістю рекомендується для вимірювання біомеханічних характеристик техніки: фіксується час виконання дії, її швидкість, прискорення, зусилля, що розвиваються при виконанні руху, положення тіла або його окремих ланок. Визначені показники піддаються графоаналітичному і статистично-математичному аналізу, результати якого визначаються як показники ефективності спортивної техніки. Відповідно, точність оцінки технічної підготовленості панкратіоніста оцінюється точністю вимірювання біомеханічних характеристик руху [24, 27, 30].

Арсенал технічних дій визначається загальною кількістю дій, які виконує спортсмен на тренувальних заняттях та у змагальній діяльності. Інформативність показника «обсяг техніки» в єдиноборствах досить висока, оскільки значною

мірою результат спортивної діяльності залежить від кількості прийомів, що вміло застосовує спортсмен.

Оцінювання обсягу техніки. Змагальний обсяг техніки носить варіативний характер, оскільки може залежати від кваліфікації як спортсмена, так і його суперника, обраної ними тактики поєдинку тощо. Водночас, тренувальний обсяг техніки передусім свідчить про потенційні можливості спортсмена-єдиноборця. Співвідношення змагального обсягу до тренувального вказує на реалізацію цих можливостей.

Оцінювання розмаїття техніки. Багатогранність технічної підготовленості одноборця, перш за все, визначається чисельною різноманітністю рухових дій, якими досконало володіє спортсмен. Як правило, спостерігається, що тренувальна різноманітність вище змагальної.

Окремим показником розмаїття техніки є співвідношення дій, які виконуються одноборцем на праву чи ліву сторону. Вибір провідної сторони може надавати спортсмену латеральної переваги. Коефіцієнт латеральної переваги визначається співвідношенням чисельності прийомів, що виконуються єдиноборцем у домінуючу сторону, до загальної кількості виконаних прийомів.

Зазвичай, надійність показників розмаїття техніки спортсменів-єдиноборців незначна, але у професійних кваліфікованих панкратіоністів для основних прийомів спостерігається збільшення значимості цього фактору.

Узгодженість показників розмаїття техніки може залежати від методики оцінювання та якостей експерта. Інформативність показників розмаїття техніки, як правило, нижча за середню.

Оцінювання ефективності техніки. Ефективність техніки спортивної дії оцінюється за ступенем її наближеності до оптимального індивідуально варіанту. Зазвичай виокремлюють три групи критеріїв ефективності техніки: абсолютну, порівняльну і реалізаційну [25, 27, 29].

Для оцінювання абсолютної ефективності техніки відповідної дії (руху) його значення порівнюються з модельними, еталонними, які визначаються

відповідно до фізіологічних, біомеханічних, психологічних і естетичних характеристик.

Зауважимо, що в спорті зазвичай застосовують пріоритетний підхід – визначення вагомості різних показників, що обумовлюють кінцевий результат виконуваної дії. Доведено, що не завжди техніка дії (руху), яка наближена до біомеханічно раціональної, виявляється найбільш ефективною. Іноді під час поєдинку більш ефективним виявляється технічний прийом, виконаний несподівано, миттєво, але біомеханічно не зовсім раціонально. У такому випадку при оцінюванні техніки пріоритет надається ситуаційним, тактичним, психологічним та іншим факторам, а ступінь наближення до біомеханічних еталонів розглядаються в другу чергу.

Оцінювання порівняльної ефективності техніки має на меті порівняння техніки руху спортсмена з технікою панкратіоністів високої кваліфікації. За зразок обирають спортсмена, що за рівнем фізичної, тактичної та психічної підготовленості близький до того, з ким порівнюють. Зазвичай застосовують середнє значення результативності техніки спортсменів високої кваліфікації. При оцінюванні визначають дискримінативні показники техніки, тобто ті, які у єдиноборців різної кваліфікації є неоднаковими.

Оцінювання реалізаційної ефективності техніки, іншими термінами реалізації рухового потенціалу, базується на порівнянні результату, продемонстрованого спортсменом в змагальному поєдинку, з тим досягненням, яке спортсмен міг би показати, якби володів відмінною технікою рухів [12, 19, 27].

Рухові можливості визначаються комплексом показників, з яких обираються найінформативніші, зазвичай 2–5 (іноді можна й один показник).

Тактикою у єдиноборствах називають сукупність методів ведення спортивної боротьби. Основними елементами тактики прийнято вважати тактичні прийоми – техніко-тактичні дії, методи психологічного впливу, вибору позиції, методи симуляції намірів. Тактичні варіації – комбінації тактичних прийомів.

Тактичні прийоми та їх комбінації виконуються під час рухової діяльності, водночас їх вибір є результатом інтелектуальної діяльності спортсмена. Саме тому при оцінюванні тактики аналізується тактичне мислення спортсмена – його здатність до моніторингу ситуації та вміння приймати найбільш раціональне рішення [14, 17, 18].

Найкращим вважається той тактичний варіант, який забезпечує найбільше (або найменше) значення критерію оптимальності.

Виділяють п'ять груп кількісних показників тактичної майстерності:

- загальний обсяг тактики – кількість тактичних прийомів і варіацій, якими володіє єдиноборець. Змагальний обсяг тактики – сумарна, кількість дій, що виконується під час змагань. Зауважимо, що зменшення цього показника відбувається в залежності від рангу змагань: чим відповідальніший поєдинок, тим зазвичай нижчий змагальний обсяг тактики;

- розмаїття тактики вказує, наскільки різноманітним є тактичний потенціал спортсмена (або команди). Тактичні прийоми умовно поділяють на монотонні, гострі, дезінформуючі і страхуючі. Виокремлюють загальне та змагальне розмаїття тактики;

- раціональність тактики є узагальненою характеристикою без прив'язки до конкретного спортсмена. У видах спорту з об'єктивно вимірюваними результатами існує два різновиди тактики в залежності від мети: спрямована «на результат» або «на перемогу». При другому варіанті спрямування раціональних варіантів тактики не існує;

- ефективність тактики визначає тактичну майстерність конкретного спортсмена. Тактика вважається більш ефективною, чим наближенішою вона є до індивідуального оптимального (раціонального) варіанту;

- результативність того чи іншого тактичного прийому визначається відсотковим значенням успішності використання даного прийому. В еталонному значенні кожний тактичний прийом повинен виконуватися з максимальною результативністю.

Змагальна діяльність єдиноборців являє собою спеціально організоване за встановленими правилами суперництво з метою виявлення переможця при об'єктивному порівнянні їхньої спортивної майстерності. Результати змагань характеризують ефективність тренувальної та змагальної діяльності: постійне зростання змагальної результативності свідчить про методично правильно побудований педагогічний процес. Водночас, засвідчимо, що навіть найвищий результат, продемонстрований на змаганнях, не дає підстави остаточно стверджувати про сильні та слабкі сторони підготовленості спортсмена. Для цього потрібна додаткова інформація, яка може бути отримана під час контролю змагальної діяльності. З чисельних показників змагальної діяльності обираються тільки інформативні, що й застосовуються під час контролю. Характерні особливості змагальної діяльності в різних видах спорту безпосередньо впливають на вибір найбільш інформативних показників (критеріїв). Зазначені критерії отримують шляхом об'єктивної реєстрації змагальної діяльності та аналізу її складу і структури.

1.3. Засоби та методи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів

Цільові педагогічні програми, які можуть застосовуватись у підготовці спортсменів високої кваліфікації, повинні будуватися з урахуванням завдань рухового вдосконалення. Ю. Юхно [28] виклав зміст запропонованої методики, що включає базову послідовність дій тренера і спортсмена для цілеспрямованого формування та вдосконалення спеціальних технічних навичок. Цільова програма спеціальної технічної підготовки повинна включати елементи внутрішньої та зовнішньої структури рухів. На етапі проходження цієї програми повинні висуватися більш високі вимоги до організації та проведення оперативного педагогічного контролю.

З метою ефективного вдосконалення спеціальної технічної підготовки єдиноборців високої кваліфікації, що спеціалізуються в панкратіоні, доцільно рекомендувати методику, що ґрунтується на принципах програмно-цільового

керування. Особливістю є те, що основні елементи техніки і технічні прийоми доцільно застосовувати на кожному навчально-тренувальному занятті. При цьому здійснювати це потрібно під час розминки, до максимуму вилучивши загальнорозвиваючі вправи, замінивши їх спеціально-підвідними та імітуючими технічними діями. На думку автора, ефективному виконанню технічної дії сприяють вправи, що відтворюють навички діяти в повну силу. До них належать вправи з обважнювачами, гумовим амортизаторами, що застосовуються для розвитку різних м'язових груп. Інші дії застосовувалися в змагальній діяльності незначну кількість разів, тому свідчити про закономірності їхньої ефективності складно.

Однак слід зауважити, що вправи, які використовувались задля формування навичок виконання одних груп прийомів, неминуче впливають на м'язи, що беруть участь у виконанні інших груп прийомів. Загалом тренувальні поєдинки, на яких здійснюються чисельні спроби виконання технічних дій, сприяють досягненню єдиного завдання – удосконалення технічної майстерності задля досягнення найвищого спортивного результату. Тому арсенал вправ, який застосовується на тренуванні, сприяють засвоєнню не одного, а декількох груп прийомів. Ці технічні дії (прийоми) включають такі елементи, як: захоплення, підсікання, виведення з положення рівноваги тощо. Кожен з перерахованих елементів прийому має свою, характерну тільки для нього, біодинамічну структуру. У зв'язку з цим, спеціальні вправи можуть повторювати біодинамічну структуру самої технічної дії або його окремих елементів. Тому доцільно окремо зупинитися на технічних елементах, що складають основу технічних дій [27, 28].

Для вдосконалення виконання прийомів доцільно, щоб вони виконуються з певним утрудненням, подоланням опору партнера при виконанні певної частини прийому (захоплення, відриву від килима тощо), виконанням прийому в комбінації з іншими технічними діями, виконанням технічної дії при активності партнера різних вагових категорій. Для стабілізації техніки після цих вправ спортсмени виконують технічні дії з партнером рівної ваги, а також в умовах

навчальних, тренувальних і змагальних сутичок, в комбінації з іншими прийомами.

Без сумніву, у процесі навчання прийомам боротьби в панкратіоні застосовуються всі загальнопедагогічні принципи. Однак, віддзеркалюючи специфіку боротьби панкратіон, вони набувають особливого змісту і реалізуються спеціальними засобами і методами.

Особливостям навчання та вдосконалення виконання прийомам найбільшою мірою відповідають такі принципи:

- 1) свідомості і активності;
- 2) наочності; систематичності;
- 3) поступовості;
- 4) послідовності;
- 5) індивідуалізації [1, 6, 17].

Принцип свідомості і активності. Пріоритет у визнанні першорядності цього дидактичного принципу в фізичному вихованні не викликає сумніву. Виходячи з принципу свідомості, до організації навчального процесу необхідно висувати ряд вимог. Спортсмени повинні розуміти мету і завдання тренувань, усвідомлювати значення панкратіону, як одного із засобів підготовки єдиноборців [1, 17].

Навчання – тривалий педагогічний процес, тому одним з провідних вимог виховання в учнів цілеспрямованості, тобто свідомої спрямованості на досягнення віддаленої в часі мети – найвищого рівня спортивної майстерності, незважаючи на виникаючі труднощі й невдачі [1, 15]. Формуванню цілеспрямованості сприяє конкретизація мети. Так, для спортсменів перспективними цілями можуть бути: участь в змаганнях, виконання спортивних розрядів, включення до складу збірної команди клубу, міста, країни. Найближчими цілями можуть бути: оволодіння конкретним прийомом, комбінацією, досягнення певного рівня майстерності тощо.

Цілеспрямованість тісно пов'язана з принципом доступності, оскільки вона виховується тільки за умови подолання певних труднощів. Занадто легке

завдання є неефективним для формування цілеспрямованості. Досягаючи час від часу верхньої межі труднощів, спортсмени налаштовуються до більшої мобілізації своїх можливостей, що сприяє виявленню слабких та сильних сторін їхньої особистості.

Принцип свідомості диктує осмислене ставлення до навчального процесу: розуміння значення прийомів, що виконуються; усвідомленого контролю дії; розуміння помилок в техніці; пошук шляхів їх виправлення. Водночас, слід розуміти, що від початківця не варто вимагати повного розуміння, наприклад, біомеханічних особливостей прийомів. Їм варто усвідомити прикладну цінність прийомів панкратіону, що вивчаються й відпрацьовуються в процесі тренувань. Це буде сприяти вихованню у спортсменів розуміння, як можуть застосовуватися набуті знання і навички для захисту від злочинних посягань на власне життя та життя інших людей, при виконанні військового обов'язку, при будь-яких інших обставинах, а не тільки в умовах спортивного залу. Учні повинні вміти аналізувати свої успіхи і невдачі. Набуття такого вміння допоможе забезпечити спортсмена, як від зайвої самовпевненості, так і від необґрунтованого розчарування.

Реалізація в навчально-виховному процесі принципу свідомості повинна здійснюватися до вироблення в учнів активності. Це означає, що в процесі занять з'являється потреба в систематичних тренуваннях, в самовдосконаленні. Для задоволення цієї потреби спортсмени самі повинні активно створювати відповідні умови. Активність буде проявлятися в дисциплінованості, регулярному відвідуванні тренувань, допомозі тренеру в організації та проведенні тренувальних занять, в бажанні самостійно займатися і шукати шляхи свого подальшого вдосконалення.

Принцип наочності. Образ прийому, щ вивчається, або технічної комбінації формується за рахунок сигналів, що надходять із органів відчуттів, і, в першу чергу, з органів зору, слуху, вестибулярного апарату. Сигнали, поступаючи з різних рецепторів в головний мозок і доповнюючи один одного, створюють в результаті аналізаторно-синтетичної діяльності кори головного

мозку єдиний комплексний аналізатор, що допомагає сформувати цілісну картину дії. Більш того, повна наочність навчання може створюватися лише при одночасному використанні образного, наочного і словесного опису прийому або комбінації. Що потрібно враховувати тренеру при опануванні учнями нових рухових дій чи приймів під час тренувального процесу.

За таких умов особливого значення набуває метод пояснення, особливо при розучуванні елементів технічної дії [24, 40]. Повноцінна реалізація принципу наочності передбачає не тільки організацію предметно-чуттєвого і словесно-логічного сприйняття прийому, а й спонукання спортсмена до активної діяльності задля вирішення поставленого завдання.

Принцип систематичності. Систематичність тренувань є важливою умовою набуття високого ефекту від тренування. З фізіологічної точки зору це обумовлено тим, що ефект повторення пов'язаний з наявністю фази суперкомпенсації ряду функціональних показників (енергоджерел, збудливості нервової системи). Систематичність навчання потрібна для закріплення (підсумовування) змін, досягнутих у фазі суперкомпенсації. Однак чекати цієї фази після кожного заняття недоцільно, оскільки у цей час різко знижується обсяг навантажень.

Як зауважують практики, найкращого результату можна досягнути у тому випадку, коли навантаження дається ударними дозами, тобто кілька разів поспіль на фоні неповного відновлення. Саме у такому випадку більша витрата енергетичних ресурсів викликає при подальшому відпочинку фазу суперкомпенсації (звичайно, важливо слідкувати за тим, щоб не виникало у спортсменів відчуття перевтоми) [24, 25, 27, 30].

Передусім, система тренувань повинна будуватися на основі розуміння процесів, що відбуваються в організмі при м'язовій діяльності. Спортсмени повинні розуміти мету і завдання тренувань, усвідомлювати вплив, який здійснюють ті чи інші вправи, зокрема: вправи на тренуваннях надають стійкого впливу тільки за умови їх регулярного повторення; монотонне відпрацювання прийомів призводять до втоми, тому важливо забезпечувати перерви для

відновлення сил; під час тренувань і після них в організмі відбуваються пристосувальні зміни, але тривають вони тільки певний час.

Отже, можна узагальнити, що тренування повинні не тільки регулярно повторяться, але і мати оптимальні за тривалістю інтервали роботи та відпочинку, це сприяє позитивним змінам на фоні попередніх занять. Систематичність тренувального процесу повинна ґрунтуватись на поступовому нарощуванні ускладнень та урізноманітненні тренувальних прийомів, тобто на процесі прогресування.

Принцип поступовості. Принцип поступовості полягає в прогресивному наростанні обсягу й інтенсивності навантажень, в ускладненні техніки прийомів і комбінацій, в розширенні технічного та тактичного арсеналу, в підвищенні морально-вольових якостей, що дозволяють долати перешкоди та ускладнення на шляху до досягнення мети.

Характер реагування організму на різне навантаження з ростом тренуваності змінюється. На перших етапах тренування найбільше відновлення виникає після малого навантаження; середнє навантаження викликає менше відновлення (отже, і малий тренувальний ефект), а значне – взагалі може не призвести до зверхвідновлення. Таким чином, застосування великого навантаження на перших етапах тренувального процесу не є доцільним.

По мірі підвищення тренуваності реакція спортсменів на постійне навантаження ставатиме все меншою. В цьому проявляється фізіологічний феномен адаптації до постійного подразника. Отже, ті навантаження, які раніше викликали суттєві зміни в організмі, з часом втрачають свій ефект. Логічно, щоб зберегти реактивність організму на високому рівні, потрібно збільшити навантаження. А оскільки величина понад вихідного відновлення залежить від величини реакції на навантаження, то ефект звикання до одного і того ж навантаження позначається і на суперкомпенсації. По мірі використання одного і того ж навантаження її стимулюючий вплив на суперкомпенсацію слабшає [14, 17].

Для отримання попередньої величини суперкомпенсації потрібно збільшити навантаження. Саме тому зі збільшенням тривалості занять і з ростом тренуваності все більш чітко проявляється перевага методу граничного (і біля граничного) навантаження для спортсменів високого класу. У процесі росту навантажень потрібна особлива обережність, так як надмірні навантаження можуть викликати стани перевтоми і перетренованості.

Можливі різні форми поступового підвищення навантажень: прямолінійно-висхідна, ступінчаста, хвилеподібна.

При прямолінійно-висхідній формі відбувається відповідне підвищення навантажень (від заняття до заняття, від тижня до тижня), при цьому прирости відзначаються незначні, а інтервали між тренуваннями великі.

При ступінчастій формі спостерігається більш різке зростання навантажень, причому зростання чергується з відносною стабілізацією упродовж декількох тренувань. Це дає можливість удосконалити відстаючі на перших моментах пристосувальні зміни в організмі до цього навантаження, стабілізувати досягнуті позитивні зрушення. В результаті з'являється можливість опанувати більше навантаження, ніж при попередній формі.

При хвилеподібною формі поступове наростання навантажень поєднується з крутим збільшенням, а потім зниженням їх. Наступні хвилі відтворюються на більш високому рівні. Ця форма дозволяє досягати найбільших тренувальних навантажень.

Принцип послідовності. Принцип послідовності виражається в двох правилах: від освоєного – до неосвоєного і від легкого – до складного. Принцип поступового збільшення навантажень відноситься здебільшого до розвитку рухових якостей, а обидва ці правила пов'язані з процесами вивчення прийомів боротьби панкратіон і відпрацювання техніки їх виконання [1, 3, 20, 21].

Нові прийоми і комбінації напрацьовуються на базі раніше вивчених. При дотриманні правила «від засвоєного – до незасвоєного» зміст кожного попереднього тренування стає сходинкою, що підводить найкоротшим шляхом до опанування змісту чергового прийому, специфічної рухової дії.

У правилі «від легкого – до складного» потрібно мати на увазі, що поняття легкий і складний відносні. Якщо виходити тільки з біомеханічної структури прийомів, то можна зробити хибні висновки про труднощі того чи іншого прийому чи комбінації. Часто дії складніші, з точки зору структури, освоюються спортсменами легше, ніж прості. Передусім, причина полягає в координаційних можливостях та готовності учнів. Так, прийоми, що координаційно збігаються з природними руховими діями людини, освоюються значно легше. Крім того, труднощі прийому можуть визначатися і психологічними факторами, зокрема переживанням почуття страху, невпевненості тощо. Так, наприклад, відпрацювання прийомів обеззброєння завжди сприймаються складніше, ніж відпрацювання блокування ударів.

Принцип індивідуалізації. Принцип індивідуалізації заснований на аналізі індивідуальних особливостей спортсменів з метою найбільшого розвитку їхніх здібностей [8, 21, 27]. Необхідність індивідуалізованого навчання виникає у зв'язку з: різним рівнем підготовленості кожного спортсмена; віковими відмінностями; індивідуально-типологічними і особистісними особливостями в реагуванні на навчальне навантаження і на фактори зовнішнього середовища; індивідуальним стилем роботи.

При груповому навчанні індивідуалізація здійснюється, перш за все, через роботу в малих групах, побудовану на основі типових характеристик учнів. У зв'язку з цим індивідуалізація навчання не повинна розглядатися як протилежність групового способу навчання, заснованого на схожості можливостей спортсменів.

Груповий спосіб найбільш ефективний на початкових етапах навчання, коли спортсмени ще не розкрили своїх здібностей. Крім того, при навчанні техніці прийомів необхідно мати на увазі, що її основи є загальними для всіх, і тому ознайомлення з азами доцільніше проводити при груповому способі навчання.

Варто звернути увагу, що стандартні засоби і методи навчання можуть застосовуватися до тих пір, поки спортсмени прогресують. Коли ж їх ефект

починає знижуватись, варто переходити до персональних (індивідуальних) тренувальних завдань [6, 9, 11].

Висновки до 1 розділу

Сучасний панкратіон – вид спорту, який представляє собою, поєднання різноманітних технік, підходів і напрямів єдиноборств. Передусім, це бойове мистецтво, в якому застосовується практично весь потенціал технічних дій боротьби греко-римської, вільної, тайського боксу, самбо, дзюдо, боксу, рукопашного бою та інших видів єдиноборств (удари руками і ногами до повного контакту).

Технічна підготовка в спорті загалом, і зокрема в спортивних видах боротьби, є базовим фактором і основним критерієм майстерності спортсмена. Значний арсенал спеціалізованих дій (різноспрямованих переміщень, захоплень, ривків, підсікань, швунгів, тощо), уміння їх активного сукупного використання під час нападу, контратаки, в захисті дає можливість єдиноборцю досягти найвищої спортивної кваліфікації. Технічний потенціал сучасних змішаних єдиноборств досить широкий. Водночас, він постійно поповнюється новими комбінаціями та варіаціями дій з інших видів спортивної боротьби і завдання тренера передусім полягає у виявленні тих з них, що відмінно впишуться в його концептуальні задуми для того чи іншого спортсмена.

Найбільш об'єктивно відображають рівень технічної підготовленості єдиноборців змішаного стилю високої кваліфікації: арсенал технічних прийомів; атакуючих прийомів руками в стійці; атакуючих прийомів ногами в стійці; атакуючих прийомів руками в партері; атакуючих прийомів ногами в партері; кидкових прийомів; задушливих прийомів; больових прийомів; захисних дій в стійці; захисних дій в партері; досягнення мети в атаці; ефективність захисних дій; ефективність дій на фоні втоми; ефективність захисних дій на фоні втоми; арсенал коронних прийомів.

Найбільш поширеними прийомами у панкратіоні визначені: передня підніжка, зачепи, кидки захопленням ніг, підсікання, кидок через груди, які

мають стабільну ефективність більше 50%. В цілому удари рукою – 38,4%, удари ногами – 31,3%, кидки і звалювання – 30,3%.

Задля вдосконалення спеціальної технічної підготовки панкратіоністів високої кваліфікації рекомендовано методику, що ґрунтується на принципах програмно-цільового управління. Принцип методики полягає у доцільності включення основних елементів техніки і технічних прийомів в кожне тренувальне заняття, використовуючи при цьому час розминки. При цьому до мінімуму усунувши загальні вправи, замістивши їх спеціально-підвідними та імітуючими технічними діями. Передусім, ефективному виконанню технічних дій сприяють вправи, які репродукують навички діяти в повну силу.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у роботі застосовувалися такі методи досліджень:

- аналіз наукової та спеціалізованої методичної літератури;
- педагогічний експеримент, педагогічні спостереження та тестування;
- методи математичної статистики.

1.1.1 Аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і мережі Інтернет.

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою вивчення характерних особливостей підготовки спортсменів, що спеціалізуються у пакратіоні. Особлива увага приділялась актуальності питання вдосконалення технічної підготовленості спортсменів в даному виді єдиноборств. Також були вивчені джерела із загальних питань теорії і практики фізичної культури і спорту, спортивної фізіології, спортивної метрології та аналізу змагальної діяльності. З метою оптимізації навчально-тренувального процесу були проаналізовані плани тренувальних занять, групові та індивідуальні плани підготовки спортсменів.

Вивчення спеціалізованої літератури дозволило визначити стан теорії і практики підготовки спортсменів-панкратіоністів, виявити актуальні аспекти даної проблематики, які потребували подальшого дослідження та вдосконалення.

1.1.2 Педагогічне спостереження.

Педагогічні спостереження дозволяють виявити важливі особливості процесу підготовки [17, 21, 41]. За допомогою даного методу оцінювався зміст навчально-тренувальних занять, рівень підготовленості й успішність виступу

пакратіоністів на змаганнях різного рівня. Спостереження носило споглядальний, пасивний характер, а його результати враховувались в подальших дослідженнях.

1.1.3 Оцінка технічної підготовленості.

Оцінювання технічної підготовленості панкратіоністів виконувалось за наступними напрямками: обсяг виконаної техніки, різноманітність та ефективність техніки. Контроль технічної підготовленості здійснювався упродовж контрольних тренувальних двобоїв.

Спортсмени брали участь у двох поєдинках за наступними схемами (установами тренера). Перша схема носила спеціалізований підхід: спортсмени виконували усі захисні дії, але атакували прийомами тільки з базового для них виду спорту («ударники» – техніко-тактичними діями з боротьби і навпаки). Друга – носила універсальний підхід: спортсмени могли застосовувати весь наявний у них арсенал техніко-тактичних дій.

За обсягом виконаних ТТД виконувався підрахунок кількості виконаних атаквальних та захисних дій. Під різноманітністю розуміється кількість різних ТТД, що змогли застосувати спортсмени під час поєдинку. Ефективність – це результативна атаквальна техніко-тактична дія, що дозволила спортсмену отримати результат (бали або перевагу).

1.1.4 Методи математичної статистики.

Статистичне опрацювання та аналіз результатів дослідження здійснювався ґрунтуючись на загальноприйнятих методиках фізичної культури та спорту [6, 9, 17]. Отримані дані заносилися в таблиці «MS Excel», і оброблялися у відповідності рекомендацій В. М. Заціорського, П. В. Денисової.

2.2 Організація дослідження

Організація дослідження здійснювалася у три етапи упродовж 2023 р.:

- на першому етапі (липень – серпень 2023 р.) вивчалися теоретичні аспекти вдосконалення технічної підготовленості спортсменів, що спеціалізуються у панкратіоні;
- на другому етапі (вересень – жовтень 2023 р.) визначались засоби та методи вдосконалення технічної підготовленості та розроблялась методика вдосконалення технічної підготовленості спортсменів, що спеціалізуються у панкратіоні;
- третій етап (листопад – грудень 2023 р.) перевірялась ефективність методики вдосконалення технічної підготовленості єдиноборців; проведено аналіз отриманих результатів дослідження, розглянуто дискусійні питання, сформульовано висновки, оформлена магістерська робота.

Участь в дослідженні взяли 12 спортсменів: зі спеціалізацією спортивна боротьба – 5 спортсменів, ударні види спорту – 7 спортсменів. Вік спортсменів від 16 до 18 років. Спортивний стаж від 3 до 7 років. Кваліфікація: масові розряди та КМС з базового виду спорту. Оцінка технічної підготовленості виконувалася упродовж контрольних тренувальних двобоїв у листопаді 2023 року, після майже двох місяців занять панкратіоном. Методика вдосконалення технічної підготовленості спортсменів при переході у панкратіон застосовувалася упродовж 4 тижнів.

РОЗДІЛ 3

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ

3.1 Методика вдосконалення технічної підготовки

Відомо, що технічна підготовка є провідним критерієм спортивної підготовки та провідним фактором майстерності спортсмена, що спеціалізується у змішаних єдиноборствах. Значний спектр рухових дій, а також уміння їх поєднання та ефективного застосування під час атаки, захисту, контратаки, сприяє ефективній спортивній діяльності та досягненню результативності у змагальному поєдинку.

У бойових мистецтвах, зокрема змішаних єдиноборствах, спостерігається спрямування до урізноманітнення технічного арсеналу та ускладнення специфічних рухових дій, що складають основу певного прийому. Це стало можливим завдяки умінню єдиноборців змішаного стилю та їхніх тренерів до подібного урізноманітнення, а також створення найскладніших атакуючих комбінацій, які створюють ефект несподіваності для суперників.

Зачасто до занять панкратіоном спортсмен спеціалізувався в іншому виді боротьби, де й опанував певний арсенал технічних прийомів, що є характерним для даного виду єдиноборства. Зазвичай технічні прийоми були досконало вивчені та рухові дії доведені ним до автоматизму.

Відповідно, завданням тренера на етапі переходу спортсмена з іншого виду єдиноборства у панкратіон було не лише визначити наявний технічний арсенал єдиноборця, а й виявити можливості ефективного застосування наявного спортивного потенціалу у змагальній діяльності в панкратіоні задля досягнення найвищого результату.

Позитивним моментом для вирішення цього завдання слугувало те, що техніка панкратіона у процесі історичного розвитку є симбіозом технічних прийомів різних видів спортивних єдиноборств. Арсенал технічних дій та прийомів у сучасних змішаних єдиноборствах достатньо різноманітний та дедалі продовжує збагачуватись новими комбінаціями. Отже, завдання сучасного

тренера полягає у виявленні таких прийомів, які б дозволили втілити його системні змістові задуми у потенціалі того чи іншого спортсмена.

У результаті опитування фахівців-практиків було виявлено характерні особливості підготовки спортсменів, які перейшли у панкратіон з інших видів спорту. В опитуванні взяли участь фахівці, з них двоє мали спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу», зі спортивним стажем 7 та 5 років та професійні тренери зі стажем тренерської діяльності 4 та 8 років.

Зазначимо характерні особливості підготовки спортсменів, що перейшли в панкратіон з інших видів спорту:

- виконання техніко-тактичній дій у захисті, які були набуті в інших видах спорту;
- виконання техніко-тактичній дій в атаці, які дозволили отримати дострокову перемогу у поєдинку;
- виконання контратакуючих техніко-тактичній дій, які були набуті в інших видах спорту.

Зазначимо провідні засобами, які застосовувались у запропонованій нами методиці для спортсменів, у яких базовим видом спорту була спортивна боротьба:

- 1) основні кроки з аеробіки (march, mambo, V-step, cross, step-touch),
- 2) основні боксерські стійки (правостороння, лівостороння, фронтальна),
- 3) удари руками і ногами,
- 4) елементи самозахисту: блоки, присідання, ухиляння (jab, cross, hook, upper cut, kick side, kick front, kick back, round house kick, bob and weave, slipping, shuffle);
- 5) бігові вправи (виходи на підвищення, човниковий біг),
- 6) вправи на гнучкість та дихальні вправи.

Серед базових ударних прийомів руками застосовувались:

- 1) джеб – прямий удар ближньої рукою;
- 2) крос – прямий удар дальньою рукою;
- 3) хук – удар збоку;

4) аперкот – удар, що наноситься знизу в площину щелепи.

Серед базових ударних прийомів ногами застосовувались:

- 1) сайд кік – бічний удар;
- 2) фронт кік – прямолінійний удар;
- 3) бек кік – удар назад;
- 4) лоу кік – удар ногою в область колінного суглоба;
- 5) ні-ап кік - удар коліном в площину м'язів кора.

Під час тренувальних занять увага приділялась удосконаленню захисних та контратакуючих дій від ударної техніки.

Для спортсменів, що попередньо спеціалізувались в ударних видах спорту, акцент на тренуванні було зроблено на наступних засобах:

- 1) борцівська стійка, переміщення у борцівській стійці;
- 2) кидки (через стегно, через спину та інші);
- 3) підсікання та зацепи;
- 4) боротьба у «клінчі»;
- 5) боротьба у партері;
- 6) прохід у ноги (прямо, з боку);
- 7) больові прийоми;
- 8) задушливі прийоми.

Приблизна схема комбінацій вправ №1, яка застосовувалась на тренувальному занятті три рази на тиждень після розминки на початку основної частини. Тривалість комбінації – 5-7 хвилин. Комбінація виконувалась у парах. Пари мали змішаний характер і складались наступним чином: один спортсмен зі спеціалізацією спортивної боротьби, інший – з ударних видів спорту. При складанні пар спортсменів враховувалася вагова категорія.

Вправа 1. Почергове виконання атакуючих дій («коронних» прийомів) одним спортсменом та, відповідно, захист суперником.

Вправа 2. Здійснення контратаки при виконанні атакуючих дій партнером.

Приблизна схема комбінацій вправ №2, яка застосовувалась на тренувальному занятті до чотирьох разів на тиждень наприкінці основної частини. Тривалість – 5-10 хвилин. Комбінації носили індивідуальний характер.

Вправа 1. Імітаційні вправи – бій с тінню, окреме виконання атакуючих та захисних дій. Почергове виконання атакуючих та контатакуючих дій («коронних» прийомів) та, відповідно, захист суперником.

Вправа 2. Імітаційні дії: застосування контратакуючих дій, які є комбінаціями дій з інших видів єдиноборств.

Під час впровадження експериментальної програми застосовувались як загально педагогічні, так і специфічні методи фізичного виховання. Серед специфічних методів використовувались: методи узгодження рухових дій з музичним супроводом, суворо регламентованого вправи.

3.2 Результаті оцінки технічної підготовленості спортсменів

Оцінка технічної підготовленості панкратіоністів виконувалася за наступними напрямками: обсяг виконаної техніки, різноманітність техніки та її ефективність.

Оцінювання технічної підготовленості спортсменів виконувалося упродовж контрольних тренувальних двобійів у листопаді 2023 року, після майже двох місяців занять панкратіоном. Методика застосовувалася упродовж 4 тижнів. Участь у педагогічному експерименті взяли 12 спортсменів зі спеціалізацією спортивна боротьба (5 спортсменів) та ударні види спорту (7 спортсменів). Вік спортсменів від 16 до 18 років. Кваліфікація – масові розряди та КМС з базового виду спорту.

Спортсмени взяли участь у двох поєдинках за двома схемами. Перша – носила спеціалізований підхід: спортсмени виконували усі захисні дії, але атакували прийомами тільки з вихідного виду спорту («ударники» – техніко-тактичними діями з боротьби і навпаки). Друга – носила універсальний підхід: спортсмени могли застосовувати весь наявний у них арсенал техніко-тактичних дій

Друга схема вважалась більш ефективною. Як показав аналіз спеціалізованої літератури та результати аналізу змагальної діяльності, більшість переможців двобійв застосовують саме такий стиль ведення поєдинку [19, 28].

За обсягом виконаних ТТД результати оцінки технічної підготовленості у першому двобійі (спеціалізованому) наведені на рис. 3.1.

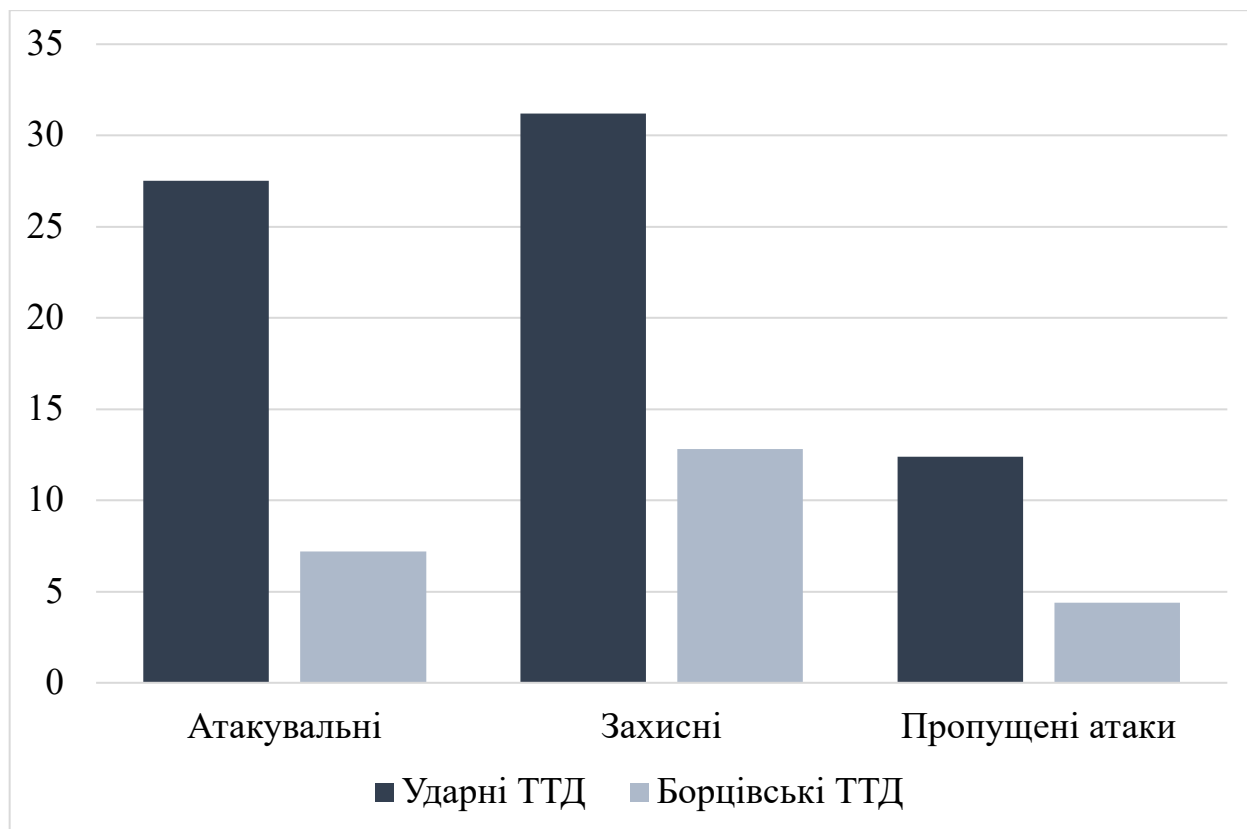


Рис. 3.1. Кількість виконаних техніко-тактичних дій спортсмена упродовж двобію

Спортсмени, базовим видом спорту яких була спортивна боротьба, виконали у середньому 27,5 прийомів. Водночас, спортсмени, спеціалізацією яких були ударні види спорту, тільки 7,2 прийомів зі спортивної боротьби. Загальновідомий факт, що часу на виконання ударних вправ потрібно менше, тому закономірно спостерігати такі різниці.

Більш цікаво, що з 43,6 ударних дій, які виконав суперник, майже 70% були заблоковані спортсменами, що спеціалізувались у спортивній боротьбі.

Спортсмени, які мають ударний вид спорту як базовий, спроміглися заблокувати 71,4% дій спортивної боротьби. Ці данні демонструють достатню якість захисних дій проти ТТД, що не притаманні спортсмену. Що в цілому підтверджує ефективність запропонованої методики.

На рис. 3.2 наведені дані оцінки різноманітності техніки та її ефективності. Під різноманітністю розуміється кількість різних ТТД, які змогли виконати спортсмени під час поєдинку. Ефективність – результативна атакуюча техніко-тактична дія, що дозволила спортсмену отримати результат (бали або перевагу).

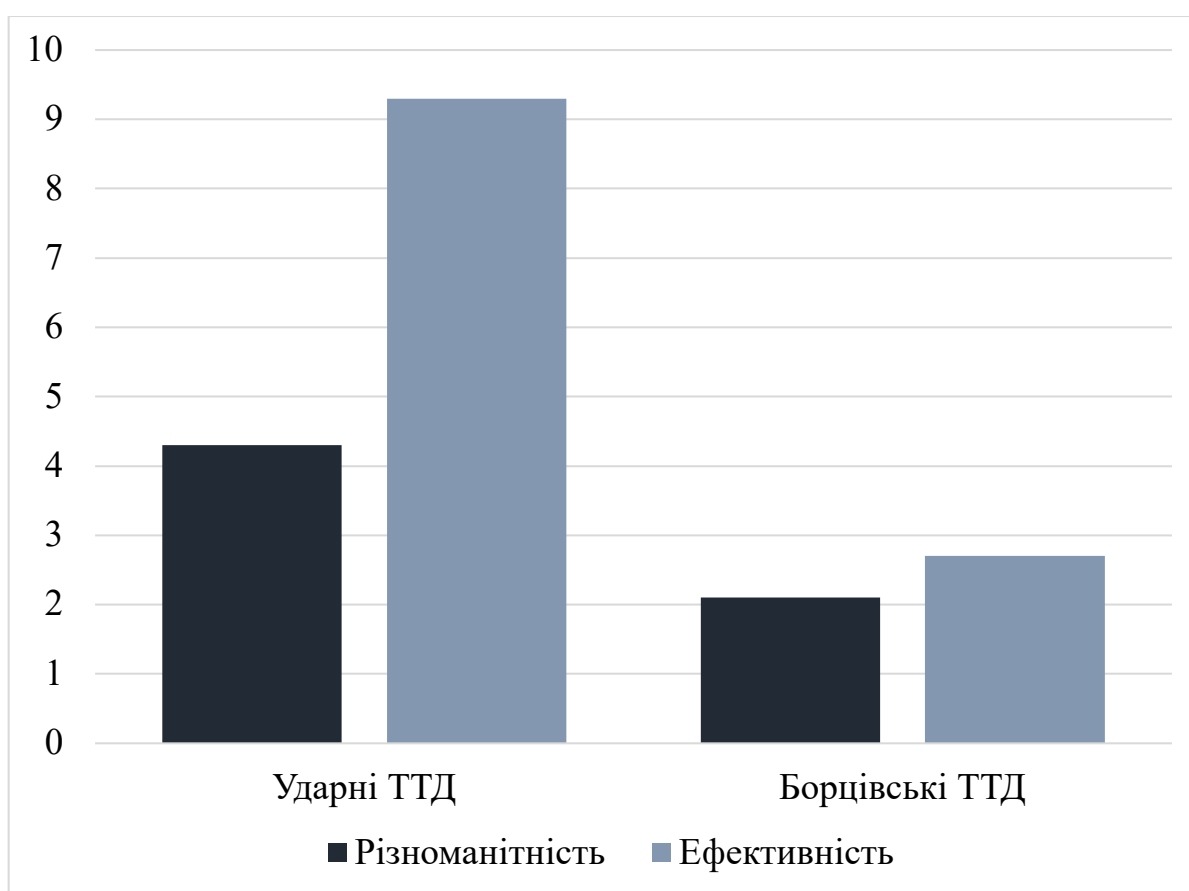


Рис. 3.2. Середня кількість виконаних різноманітних дій та ефективних дій протягом суточки.

Спортсмени у середньому виконували 5,3 ударних різноманітних дій (спортсмени з базовим видом спорту спортивна боротьба) та 2,1 борцівських дій (спортсмени з ударним базовим видом спорту). У той час, як ефективність склала

9,3 ударних ТТД та 2,7 борцівських ТТД до спортсменів з базовими видами спорту спортивна боротьба та ударні відповідно.

На рис 3.3. продемонстровано розподіл атакуючих та захисних дій різної спрямованості, виконаних спортсменами під час другого двобію (універсального).

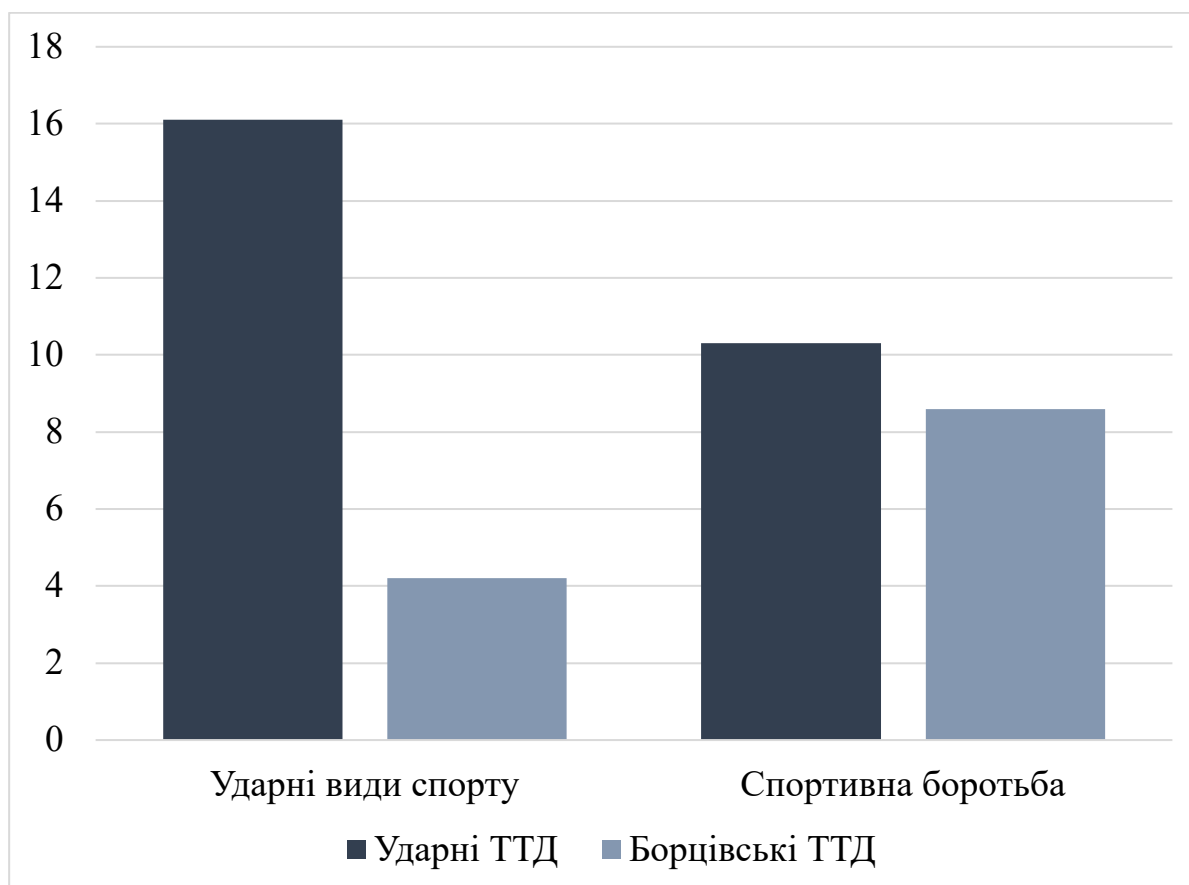


Рис. 3.3. Середня кількість виконаних ТТД різної спрямованості під час двобію спортсменами.

Як і очікувалося, спортсмени виконують притаманні їм дії під час двобою, але всі спортсмени почали виконувати дії іншої спрямованості. Так, спортсмени з ударним базовим видом спорту виконали 16,1 ударних дій та 4,2 борцівських дій. Розподіл становив 79,3% проти 20,7%. Водночас, спортсмени яким притаманна спортивна боротьба, виконали 10,3 ударних дій та 8,6 борцівських дій (розподіл 55,4 проти 44,6 % відповідно).

Для єдиноборців високої кваліфікації ефективний розподіл за аналізом науково-методичної літератури складає 70% на 30% – це універсальний стиль ведення двобію. Доведено, що він є найбільш ефективним [19, 21, 27]. У нашому дослідженні спортсмени продемонстрували дещо нижчі показники, але це перші кроки на шляху їхньої підготовки у панкратіоні, тому вважаємо, що завдання з вдосконалення технічної підготовленості спортсменів при переході у панкратіон з урахуванням їх базового виду спорту виконано.

Висновок до 3 розділу.

У розділі схарактеризовано особливості підготовки єдиноборців, що спеціалізувались в інших видах спорту, при переході їх у панкратіон, а саме: виконання ТТД у захисті; виконання атакуючих ТТД, які сприяють отриманню дострокової перемоги у поєдинку; виконання контратакуючих ТТД при виконанні атакуючих дій з інших видів спорту.

Запропонована методика мала на меті застосування дій різної технічної спрямованості (борцівської та ударної) у двох схемах вправ. Провідними засобами експерименту для спортсменів, базовим видом спорту яких була спортивна боротьба, було запропоновано: різнобічні стійки, переміщення, удари, бігові вправи, вправи на гнучкість та дихальні вправи. Спортсменам, базовим видами спорту яких були ударні єдиноборства, запропоновані були наступні вправи: борцівська стійка, переміщення, кидки, підсікання, боротьба у «клінчі», боротьба у партері, прохід у ноги, больові прийоми, задушливі прийоми.

Спортсмени виконували дві схеми вправ – схема №1 після розминки та схема №2 наприкінці основної частини. Вправи виконувались парно та індивідуально.

Оцінювання технічної підготовленості панкратіоністів виконувалося за наступними критеріями: обсяг виконаної техніки, різноманітність техніки та ефективність її. Оцінювання рівня технічної підготовленості здійснювалось упродовж контрольних тренувальних двобійів.

Спортсмени у середньому виконували 5,3 ударних різноманітних дій (спортсмени з базовим видом спорту спортивна боротьба) та 2,1 борцівських дій (спортсмени з ударним базовим видом спорту). У той час, як ефективність складала 9,3 ударних ТТД та 2,7 борцівських ТТД до спортсменів з базовими видами спорту спортивна боротьба та ударні відповідно.

ВИСНОВКИ

1. Сучасний панкратіон – вид спорту, бойове мистецтво, яке в своєму арсеналі поєднує безліч технік, шкіл та напрямів єдиноборств. Це поєдинок, в якому дозволяється застосовувати практично весь ресурс технічних дій з боротьби вільної, греко-римської, самбо, дзюдо, боксу, тайського боксу та інших видів єдиноборств (ударні прийоми як руками, так і ногами до повного контакту).

Одним з базових складників підготовки єдиноборця є технічна підготовка, яка визначає його майстерність в обраному види спорту. Значний діапазон спеціалізованих рухів (різноспрямованих переміщень, підхватів, захоплень, ривків, швунгів, підсікань тощо), здатність до їх варіативності, уміння ефективно застосовувати комбінації прийомів в захисті, атаці, контратаці сприяє досягненню найвищого спортивного результату в панкратіоні.

Аналіз спеціалізованої літератур щодо теоретико-методичних основ навчально-тренувального процесу в панкратіоні дав можливість визначити характерні особливості загальної та спеціальної техніки, що використовується єдиноборцями змішаного стилю високої кваліфікації.

Серед особливостей використання найпоширенішими прийомами спортивної боротьби виявились підсікання, зачепи, кидки захопленням ніг, підніжки, кидок через груди, що мали стабільну ефективність більше 50%. Загалом удари рукою становили 38,4%, удари ногами – 31,3%, кидки і звалювання – 30,3%.

Дані переконливо свідчать про перевагу бійців комбінаційної групи. Це підтверджується аналізом літератури та спостереженням що переможцями змагань найчастіше стають одноборці, які входять до групи комбінаційного стилю, водночас, вони значно рідше зазнають поразок.

2. Для підвищення ефективності спеціальної технічної підготовки спортсменів, що спеціалізуються в панкратіоні, рекомендована експериментальна методика. Вона ґрунтується на принципах програмно-

цільового керування. Базові елементи техніки та ключові технічні прийоми рекомендувалось застосовувати на кожному навчально-тренувальному занятті. Основний час їх опрацювання запропонованих технічних дій – час розминки, при цьому до мінімуму вилучались загальнорозвиваючі вправи, а час вивільнявся на спеціально-підвідні та імітуючі технічні дії. Успішному виконанню технічних дій сприяли вправи, які відтворюють навички діяти в повну силу.

Нами виокремлені характерні особливості підготовки спортсменів інших видів спорту при переході у панкратіон, а саме: виконання захисних ТТД з інших видів спорту; виконання атакуючих ТТД, які дають перевагу у достроковій перемозі в поєдинку; виконання контратакуючих ТТД, застосовуючи прийоми з інших видів спорту.

Запропонована методика передбачала виконання рухових дій різної технічної спрямованості, ударної або борцівської, за двома схемами вправ.

2. Оцінка технічної підготовленості панкратіоністів виконувалася за наступними напрямками: обсягом виконаної техніки, різноманітності техніки та її ефективність.

Спортсменами, які спеціалізувалися у спортивній боротьбі, здійснили блок 43,6 ударних дій, що виконав супротивник, а це склало 70%. Спортсмени, які мають ударний вид спорту як базовий, спромоглися заблокувати 71,4% дій спортивної боротьби. Ці данні свідчать про достатню якість захисних дій проти ТТД, які не притаманні спортсмену. Що в цілому підтверджує ефективність запропонованої методики.

Так, спортсмени з ударним базовим видом спорту виконали 16,1 ударну дію та 4,2 борцівської дії. Розподіл склав 79,3% проти 20,7%. Водночас, спортсмени, які спеціалізувались у спортивній боротьбі, виконали 10,3 ударних та 8,6 борцівських дій (розподіл 55,4 проти 44,6%).

Для бійців високої кваліфікації ефективний розподіл за аналізом науково-методичної літератури складає 70% на 30 % – це універсальний стиль ведення двобію. Доведено, що він є найбільш ефективним. У нашому випадку

спортсмени демонструють нижчі показники, але достатні для спортсменів, які щойно почали свій шлях у панкратіоні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А.К. Педагогічні основи спортивного відбору борців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 8. С. 3–5.
2. Білецький С. В., Пономарьов В. О. Теоретико-методологічні напрямки перекваліфікації спортсменів борцівських стилів на рукопашний бій. Єдиноборства, 2017. «2(4). С. 7-10
3. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Фізична підготовка борців [підручник]. Київ. 2004. 223 с.
4. Бойко В.Ф., Яременко В.В. Сучасні підходи до навчання техніці рухових дій у спортивній боротьбі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2011. С. 129–132.
5. Вільна боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2011. 95 с.
6. Демінській О.Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу. Херсон: Айлант, 2002. 296 с.
7. Єзан В. Г. Проблеми підготовки спортсменів у вільній боротьбі. Єдиноборства, 2017. С. 23- 25.
8. Коваленко Ю. О. Оптимізація фізичного виховання учнів ліцею з використанням засобів рукопашного бою. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2014, № 1. С. 28-35.
9. Латишев М., Квасниця О., Спесивих О., Квасниця І. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2019, 1. С. 39-48.
10. Латишев М., Кожанова О., Гаврилова Н., Цикоза Є. Аналіз результатів виступів спортсменів-одноборців на різних етапах підготовки. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019, 1. С. 18–24.

11. Максимов Д. В., Селуянов В. Н., Табаков С. Е. Сучасні підходи побудови фізичної підготовки в сучасних єдиноборствах. *Кулачний борець*. 2004. № 3. С. 21–23
12. Мирошніченко Є. С., Тропін Ю. М., Коваленко, Ю. М. Модельні характеристики психофізіологічних показників кваліфікованих кікбоксерів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020, 5(79). С. 20-25.
13. Міжнародні правила боротьби: греко-римської, вільної, жіночої та пляжної. Київ: МАУП, 2005. 88 с.
14. Наконечний І. Ю. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. *Вісник Прикарпатського університету*. Фізична культура. 2019, 33. С. 62-67
15. Панкратіон правила змагань / Мандрік О. П., Яковенко Р. В., Томенко О. А. [та ін.]. Київ, 2015.
16. Панкратіон. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Режим доступу: <https://dushbc1.at.ua/pankration.pdf>
17. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування [підручник]. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
18. Приймаков А. А., Коленков А. В. Порівняльна характеристика структури фізичної підготовленості борців різної кваліфікації. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. 2011. С. 227–232.
19. Согор О., Пітин М. Відмінності структури та змісту регламентації змагальної діяльності у змішаних одноборствах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. праць*. 2017. Вип. 1 (82). С. 62-67.
20. Согор О., Пітин М. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр.* Житомир, 2016. Вип. 2. С. 120-126.

21. Старіков В.С., Головач І.І., Рибак Л.О., Бугайов М.Л. Вдосконалення технічної підготовленості спортсменів при переході у панкратіон з іншого виду спорту. *Єдиноборства*, 2021, 2(20). С. 83-92
22. Стеценко О. В. Правила спортивних змагань зі змішаних єдиноборств (ММА). Київ, 2013. 36 с.
23. Томенко, О., Чередніченко, С. Зародження і розвиток панкратіону в античний період. *Молода спортивна наука України*, 2007, 11(1). С. 372–376.
24. Чернозуб А. А., Кочина М. Л., Чабан І. О., Адамович Р. Г., Штефюк І. К. Результати оцінки психофізіологічних показників спортсменів, які займаються рукопашним боєм. *Єдиноборства*. 2018, № 1. С. 81-88.
25. Чернозуб А. А., Кочина М. Л., Чабан І. О., Адамович Р. Г., Штефюк І. К. Підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсменок, які спеціалізуються в рукопашному бої, на основі використання індивідуальних психофізіологічних характеристик. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 2017, 6 (9). С. 69-74.
26. Шандригось В. І. Швикісно-силова підготовка кваліфікованих борців греко-римського стилю у предзмагальному періоді. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2006, № 1. С. 87-94.
27. Шандригось В. І., Яременко В. В., Латишев М. В., Первачук Р. В. До питання удосконалення програмно-методичного забезпечення з вільної боротьби. *Єдиноборства*, 2020. С. 74-85
28. Юхно Ю. А., Зарудний В. Ю., Олексенко І. Н., Журавель А. В. Склад і структура змагальної діяльності в панкратіоні на сучасному етапі його розвитку. *Фізичне виховання студентів*. 2011, 4. С. 92-95.
29. Podrigalo L., Iermakov S., Potop V., Romanenko V., Boychenko N., Rovnaya O., Tropin Y. Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017, 2. P. 519-526.
30. Podrigalo L., Iermakov S., Romanenko V., Rovnaya O., Tropin Y., Goloha V., Halashko O. Psychophysiological features of athletes practicing different

styles of martial arts – the comparative analysis. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019, 8(1). P. 84-91.

31. Romanenko V., Podrigalo L., Iermakov S., Rovnaya O., Tolstoplet E., Tropin Y., Goloha V. Functional state of martial arts athletes during implementation process of controlled activity – comparative analysis. *Physical Activity Review*. 2018, 6. P. 87-93.