

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури та здоров'я людини**

**Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту**

**Особливості впливу фізичної на тактико-технічну підготовку**

**Дипломна робота**

**Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

**Виконав:**

**студент 6 курсу 601 групи**

**спеціальності 017**

**«Фізична культура і спорт»**

**Суходєєв Ілля Сергійович**

**Керівник: канд. пед. наук,**

**Рецензент:**

**До захисту допущено:**

**Протокол засідання кафедри № 5**

**від р.**

**Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Наконечний І. Ю.**

**Чернівці – 2021**

	<b>ВСТУП</b>	3
<b>РОЗДІЛ 1.</b>	<b>ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ</b>	6
	1.1. Загальні теоретичні обґрунтування фізичної підготовки	5
	1.2. Загальні теоретичні обґрунтування техніко- тактичної підготовки	19
	1.3. Особливості впливу фізичної і техніко-тактичної підготовки	37
<b>РОЗДІЛ 2.</b>	<b>ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ НА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНУ ПІДГОТОВКУ У ПАНКРАТІОНІ</b>	42
	2.1 Методи дослідження	42
	2.2 Організація дослідження	44
<b>РОЗДІЛ 3.</b>	<b>РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	47
	<b>ВИСНОВКИ.....</b>	53
	<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	54

## ВСТУП

Відмінною рисою спорту є обов'язкова присутність факту змагання (суперництва, конкуренції) у спортивній діяльності. Це зумовлює: основну мету занять спортом досягнення можливо високого спортивного результату та специфіку підготовки спортсмена – оптимальну тренувальне навантаження, раціональний режим життєдіяльності, відповідне гігієнічне та медичне забезпечення процесу тощо.

Паралельно вирішуються інші соціально важливі завдання – зміцнення здоров'я; фізичне вдосконалення людини, її ідейне, розумове, моральне, естетичне виховання та ін. Таким чином, спорт виступає як найефективніший засіб фізичного виховання, ефективний спосіб підготовки до трудової, оборонної, міжнародної - патріотичної діяльності, зміцнення здоров'я, всебічного та гармонійного розвитку особистості

Одним із головних напрямів удосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів з панкратіону, є використання науково обгрунтованих методик. Оскільки основним критерієм оцінки ефективності та успішності процесу підготовки кваліфікованого спортсмена є результат, показаний ним на змаганнях, то чим вищий рівень його спортивних досягнень, тим вища кваліфікація і тим складніше за своєю структурою процес підготовки.

У зв'язку з цим виникає необхідність розробки та застосування нових підходів вивчення змін організму, які займаються з метою моделювання його стану в умовах тренування, наближеного до інтенсивності та навантаження до екстремальних умов змагань.

Панкратіон відносять до числа видів спорту, в якій рівень фізичної підготовки спортсменів, поряд з їх техніко-тактичною підготовленістю, є одним з основних і вагомих факторів, що визначають успіх процесу спортивного вдосконалення.

Щоб вигравати завтра, необхідно не тільки володіти високою технікою виконання, потрібно постійно нарощувати складність виконуваних елементів і

вправ. А висока складність виконуваних елементів, пред'являє високі вимоги до руховим здібностям спортсменів.

Говорячи про вроджені задатки, на основі яких досягається певний рівень технічної підготовленості спортсмена з панкратіону, мають на увазі генетично обумовлені рухові здібності. Їх вдосконалення направлено на формування обмеженого числа рухових навичок, необхідних рухових умінь і ознайомлення з максимальною кількістю рухів [7].

Фізичні здібності дуже важливі в єдиноборствах, так як вони допомагають найбільш точно виконувати кидок, сильніше бити та утримувати суперника в партері, вони допомагають борцю орієнтуватися в будь-якій площині, що не менш важливо для спортсмена – спортсмена з панкратіону.

Фізична підготовка як одна з найважливіших складових спортивного тренування орієнтована на розвиток різних рухових якостей спортсмена, серед яких - сила, швидкісні здібності, витривалість, гнучкість, координаційні здібності.

Оптимальне побудова процесу загальної фізичної підготовки покликане сприяти різнобічному і пропорційному розвитку рухових якостей спортсмена. При цьому досягнення високих показників рухових якостей за допомогою засобів загальної фізичної підготовки повинно служити функціональною основою для оптимального розвитку спеціальних фізичних якостей спортсмена з панкратіону і ефективного вдосконалення технічної, тактичної та психологічної складових підготовленості. У зв'язку з цим актуальність обраної теми дослідження не викликає сумніву.

**Мета дослідження** – вивчити вплив фізичної та техніко-тактичної підготовки спортсменів з панкратіону

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес підготовки спортсменів з панкратіону

**Предмет дослідження** – вплив фізичної на техніко-тактичну підготовку спортсменів 17-21 років.

**Завдання дослідження:** 1. Проаналізувати теоретичні джерела літератури з фізичної підготовки та техніко-тактичної підготовки спортсменів. Вивчити теоретичні елементи впливу фізичної на техніко-тактичну підготовку. 2. Визначити основні засоби для розвитку фізичної та техніко-тактичної підготовки. 3. Розробити і експериментально обґрунтувати ефективність запропонованої нами методики впливу фізичної на техніко-тактичну підготовку.

В роботі були використані наступні **методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування рухових здібностей. аналіз протоколів змагань. метод математичної статистики.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається з змісту, вступу, трьох розділів, підрозділів, висновків, списку використаних джерел.

## РОЗДІЛ 1.

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЄДИНОБОРСТВАХ

## 1.1 Теоретичне обґрунтування фізичної підготовки спортсменів з панкратіону

Фізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, на досягнення певного рівня фізичного розвитку, на виховання фізичних якостей. Фізичну підготовку поділяють на загальну і спеціальну.

В системі підготовки спортсменів головною метою загальної фізичної підготовки є досягнення високої працездатності, хорошої координації діяльності органів і систем організму, гармонійного розвитку спортсмена з панкратіону

Засобами загальної фізичної підготовки є вправи, які мають загальний вплив на організм (ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, спортивні ігри, загальнорозвиваюча гімнастика, вправи з обтяженнями та ін.). З метою підвищення загальної фізичної підготовленості можуть використовуватися вправи з інших видів єдиноборств.

Високий рівень загальної фізичної підготовленості створює можливість максимально проявляти придбані фізичні якості під час виконання вправ спеціальної підготовки [5, 28].

Загальна фізична підготовка всебічно розширює функціональні можливості спортсмена, дозволяє збільшувати навантаження, сприяє зростанню спортивних результатів.

Спеціальна фізична підготовка борця спрямована на розвиток фізичних якостей, що виявляються при виконанні специфічних для єдиноборства дій. Вона використовується як складова частина всього навчального процесу на всіх етапах навчальної та тренувальної роботи, включаючи змагальний.

Засобами спеціальної підготовки є вправи на виконання фрагментів бою, спрямовані на підвищення можливостей спортсмена з панкратіону, що займаються в проведенні окремих спеціальних дій.

Зовнішня схожість вправ спеціальної підготовки з елементами боротьби ще не гарантує успішного їх застосування. Правильність використання вправ перевіряється при проведенні прийомів у тренуванні і особливо в змаганнях. Тому спеціальну підготовку краще здійснювати в безпосередньому зв'язку з результатами спортсмена, показаними в тренуваннях і змаганнях [8,34].

Участь у змаганнях сприяє вибору правильного напрямку у застосуванні засобів спеціальної підготовки. З цією метою організовуються контрольні змагання з панкратіону

Спеціальна підготовка в безпосередньому методичному зв'язку з змаганнями на певних етапах стає змагальною підготовкою. Вона сприяє кращому вирішенню завдань тактичної і морально-вольової підготовки займаються.

Участь у змаганнях є дієвим засобом підвищення спортивної майстерності спортсменів. Однак необхідно пам'ятати, що часті старту стомлюють нервову систему, у спортсмена пропадає бажання змагатися. Тому змагальна підготовка повинна бути спланована в інтересах всього тренувального процесу і націлена на основне змагання сезону [24].

При організації тренування слід мати на увазі ефект суперкомпенсації в період відновлення після фізичних навантажень. На цій основі будуються цикли навантажень і відпочинку в період тренування.

У числі методів організації таких циклів в ході тренувального заняття є:

- жорсткі інтервали відпочинку з невеликими навантаженнями і малими відрізками відпочинку з розрахунком на недовстановлення;
- відносно повні інтервали відпочинку, що забезпечують відновлення працездатності;
- екстремальні інтервали відпочинку, розраховані на накладення навантаження у фазі гіперкомпенсації функціональних якостей;

- повний інтервал відпочинку, розрахований на накладення навантаження після зниження гіперкомпенсаційної кривої до фонового рівня [15,36].

Окремі рухові можливості людини прийнято називати фізичними якостями. Сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

Всі ці фізичні якості проявляються в рухах, і характер їх прояви залежить від структури рухів. Наприклад, відриви супротивника від килима на зворотній або задній пояс можуть виконуватися порівняно повільно, а кидок прогином можливий тільки в тому випадку, якщо він виконується досить швидко. При проведенні інших прийомів в панкратіоні буває необхідно проявляти і силу, і швидкість, і спритність одночасно.

На характер прояву фізичних якостей впливає також стан спортивної підготовленості.

Виховання фізичних якостей у панкратіоні здійснюється у всіх формах занять. Як засоби виховання, насамперед, необхідно виділити вправи в панкратіоні (навчальні, навално - тренувальні та змагальні сутички) та інші спеціальні вправи, спрямовані на вдосконалення навичок, необхідних в поєдинку (це можуть бути вправи з обтяженням акробатичні вправи тощо) [2,12].

Сила в єдиноборствах здатність долати опір суперника або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Силкові якості можуть розвиватися і вдосконалюватися при умови максимальних м'язових проявів (напруги і розслаблення) тому побудова методики виховання сили спрямована на організацію умов, в яких можливі такі прояви.

Сила, що застосовується в панкратіоні, безперервно змінюється за величині, напрямку та характеру. Це визначається зміною ситуацій, створюються у сутичці. Тому силкові прояви в панкратіоні ми спостерігаємо в поєднанні з іншими фізичними якостями. При підборі вправ, що розвивають силу, необхідно пам'ятати, що для панкратіоні характерні максимальні



напруги, змінювані короткими паузами розслаблення-вибухові напруги; статичні і динамічні м'язові зусилля.

Нам імпонує метод максимальних зусиль цей метод передбачає застосування вправ з максимальним і граничними обтяженнями. Граничним обтяженням слід вважати таке, подолання якого(підняття штанги, розтягування амортизатора та ін.) не вимагає спеціального підвищеного емоційного збудження спортсмена. Величина такого обтяження становить 80-90% від максимальних (рекордних) показників для даного спортсмена з панкратіону.

Виконувати такі вправи потрібно не більше 1-2 разів в одному підході та стані повного розігріву організму. Кількість підходів визначається підготовленістю спортсменів і педагогічним завданням. При виконанні цих вправ високі вимоги пред'являються до координації рухів, концентрації уваги спортсмена. При виконанні таких вправ обмінні процеси не досягають максимального рівня і м'язова маса не збільшується. Сила зростає за рахунок вдосконалення нервово-м'язової регуляції. Цей метод цінний для панкратіону, оскільки сприяє збільшенню сили без помітного збільшення ваги спортсмена. Потрібно пам'ятати, що використовувати його повинні тільки спортсмени високої кваліфікації та в поєднанні з іншими методами тренування.

В команді клубу «Golden Pankration» (Чернівці) часто використовують метод повторних зусиль цей метод передбачає застосування вправ з обтяженням 40-70% від максимального, кількість повторів вправи 8-12(останні повторення вимагають максимального використання сили).. Метод повторних зусиль широко застосовується в тих випадках, коли перед спортсменом стоїть завдання збільшити силу м'язів спини, ніг тощо.

Безпосередньо в панкратіоні його дія спостерігається при виконанні вправ для зміцнення мосту, при захопленнях руки на больовий прийом «армбар» ,при звільненні від захоплень тощо.

У поєднанні з методом максимальних зусиль цей метод використовується для підтримки високої працездатності та виховання силової витривалості.



На думку вчених швидкість - це здатність виконувати окремі рухи за мінімальний час. Існують елементарні та комплексні форми прояву швидкості. До елементарних форм відносяться час реакції, час одиночного руху, частота, (або темп), руху. Комплексні форми швидкості проявляються в цілісних технічних діях спортсмена з панкратіону.

Швидкісні якості притаманні тій специфічній діяльності, в якій вони проявляються. Поняття "хороша реакція" має різне значення залежно від того, до спортсменів яких спеціальностей воно відноситься. Тому якщо говорити про швидкість в панкратіоні, то в ідеалі хотілося б, щоб спортсмен з панкратіону мав найменший час реакції, швидко міг опанувати захоплення, виконати прийом або провести захисні та контратакуючі дії.

Однак в панкратіоні недоліки одних форм швидкості можуть бути компенсовані перевагою інших форм. У цьому полягає одне з проявів індивідуальних особливостей майстерності в єдиноборствах.

Хорошою базою для розвитку швидкості спортсмена є різнобічна фізична підготовка. Біг на короткі дистанції і різні спортивні ігри - прекрасний засіб розвитку швидкості. Тому в підготовчий період тренування спортсмена з панкратіону може багато чого зробити для формування своєї швидкісно-силової підготовленості. Тижневий цикл тренування будується так, щоб вправи на розвиток швидкості застосовувалися після активного відпочинку або після виконання малого або середнього навантаження [15,21].

На нашу думку витривалість у панкратіоні - це здатність здійснювати ефективну роботу певної інтенсивності протягом часу, передбаченого специфікою змагань. Тривалість роботи обмежується стомленням, а внаслідок цього нездатністю спортсмена продовжувати її. Тому витривалість характеризується здатністю організму протистояти стомленню і відновлювати працездатність після перенесених навантажень.

У прояві витривалості відображаються рівень розвитку всіх фізичних якостей і всі сторони спортивної підготовки (технічна, тактична і морально-вольова). Функціонально витривалість визначається злагодженістю роботи всіх

систем організму, працездатністю нервових клітин, дихання, кровообігу та ін. Загальна витривалість характеризується здатністю виконувати тривалу фізичну роботу в основному помірної інтенсивності.

Головний принцип виховання загальної витривалості полягає в використанні найбільш широкого кола рухових дій з поступовим збільшенням тривалості їх виконання. Це сприяє залучення в роботу найбільшої кількості м'язових груп спортсмена з панкратіону.

Спеціальна витривалість проявляється в панкратіоні і формується на базі загальної витривалості. Дійсно, на рівні вищої спортивної майстерності при наявності достатньої технічної та тактичної підготовленості однієї з головних завдань тренування є підвищення працездатності спортсменів з панкратіону. Працездатність спортсменів забезпечується за допомогою збільшення кількості та підвищення якості тренувальних занять, на яких створюється певне навантаження.

У практиці панкратіону для виховання витривалості використовуються загальноприйняті методи виховання фізичних якостей такі як рівномірний, змінний, повторний, інтервальний, змагальний, ігрової та кругової методи [6,7,13].

Часто в професійних командах застосовують рівномірний метод для виховання загальної витривалості. Цей метод тренування характеризується максимальною за тривалістю (до 40 хв.) безперервною роботою спортсмена з панкратіону, що виконується з постійною інтенсивністю при пульсі не більше 130 уд./хв. Робота вважається рівномірної, коливання частоти пульсу не перевищують 3-5%. У результаті такого навантаження утворюється невеликий, легковажний кисневий борг.

Цей метод сприяє встановленню стійкого взаємозв'язку між всіма функціональними системами організму. Рівномірний метод застосовується в навчальних сутичках в основному в підготовчий період тренування, однак на всіх інших етапах тренування використовується як засіб збільшення обсягу і зниження інтенсивності навантаження. У більшості випадків навантаження, яке

виконується рівномірним методом, слід вважати малою. Створення у спортсменів з панкратіону можливості виконувати рівномірно значне навантаження є одним із завдань їх спільним фізичної підготовки. Спортсмени високої кваліфікації можуть виконувати середнє навантаження, але з настільки ж незначними коливаннями частоти пульсу. Це слід вважати хорошим показником загальної підготовленості [28].

На тренуваннях у команді Golden Pankration застосовують змінний метод для виховання загальної та спеціальної витривалості. Цей метод тренування характеризується безперервною роботою, що виконується зі змінною інтенсивністю при максимальному пульсі 180 уд/хв. Змінний метод тренування є більш специфічним для самого процесу єдиноборств. Він проявляє різнобічний вплив на спортсменів, так як змушує їх виконувати частину роботи в анаеробних умовах м'язової діяльності та впливає на формування здібностей різко збільшувати інтенсивність виконуваної роботи. Як вправи застосовуються: біг з періодичною зміною швидкості, спортивні ігри, боротьба з завданням робити спурти в певні періоди сутічок. Змінний метод використовується в кінці підготовчого періоду як засіб виховання загальної витривалості, а в змагальному періоді - як засіб виховання спеціальної витривалості [7].

В науковій літературі часто згадується повторний метод який застосовують з метою підготовки спортсменів до виконання тренувального навантаження певного обсягу та інтенсивності. Він характеризується повторенням однакових вправ з інтервалами відпочинку, достатніми для відновлення працездатності. У підготовчому періоді спочатку застосовують окремі трихвилинні відрізки поєдинку, потім їх об'єднують. Повторення навантажень, одержуваних від проведення повних сутічок, у підсумку ще більше підвищує працездатність спортсменів.

На навчально-тренувальних зборах з панкратіону та греплінгу застосовують ізометричний метод для спрямованого підвищення спеціальної витривалості спортсменів. Так само як і повторний метод, він характеризується

повторенням однакових вправ, але з певними інтервалами відпочинку. Вправа в таких випадках робить тренувальний вплив на спортсменів.

На думку тренера збірної України з греплінгу Горюка П.І. змагальний метод застосовують для підготовки спортсменів безпосередньо до змагань. Тренувальний вплив змагального характеру вправ загальновідомо, однак зловживати ними небезпечно, оскільки спортсменів можна призвести до глибокої втоми. А ігровий метод в ході підготовки застосовують з різними цілями: з метою підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості (зокрема, витривалості). Спортсмени у сутичці застосовують дії, що змушують своєчасно відповідати на них відповідними захистами і контр прийомами. Фізіологічно і психологічно це дуже подібно з обстановкою, що спостерігається в спортивних іграх. Тому ігровий метод широко використовують у панкратіоні особливо у дітей як засіб тренування спеціальних якостей, загального різнобічного фізичного розвитку і як засіб перемикання на іншу форму тренувальної роботи [9].

Нам імпонує коловий метод який застосовують у тренувальній роботі з різними цілями. Сутність колового методу полягає в тому, що вправи виконуються в умовах рухомого потоку спортсменів (в одному напрямку по колу). Обсяг і зміст вправ визначаються педагогічним завданням. Так, якщо для п'яти борців створити "коло", що складається з п'яти гімнастичних снарядів, можна вирішити завдання виховання у них сили силової витривалості.

У коловому методі присутні елементи змагального методу, так як спереду і ззаду кожного з вправних знаходяться спортсмени і відставання від них зупинить просування всієї групи по колу. Різновидом колового методу тренування є заміна елементів "кола" по ходу виконання вправ (з легеньких на більш важкі, з важких на більш легкі тощо). З цією ж метою по ходу виконання (на другому або третьому "колі") може бути змінено дозування кожної окремої вправи. Партнери, тренувальні манекени, снаряди тощо можуть бути заздалегідь розташовані по "колу" в два або три ряди. У міру виконання вправ спортсмени після виконання елементів першого кола приступають до елементів

другого або переходять на другий ряд. Коловий метод можна успішно застосовувати в комбінації з повторним і інтервальним методами. Як правило, у спортивній літературі під коловим методом розуміють заняття з фізичної підготовки зі зміною снарядів і повторним їх проходженням.

Однак, на наш погляд, у панкратіоні більш цінним є коловий метод відпрацювання техніко-тактичних дій з навчальними елементами техніки єдиноборств [7,21].

Спритність в панкратіоні - це здатність освоювати нові рухи, а також своєчасно і правильно діяти відповідно до мінливою обстановкою. Ізольовано від інших рухових якостей методи виховання спритності уже важко. здатність освоювати дії і правильно діяти в мінливій обстановці - це два компонента розвитку спритності. Панкратіоніст, що володіє навичками виконання різних вправ, легше і швидше навчається новому вправі або прийому. Тому основою спеціальної спритності є досконале володіння технікою і тактикою єдиноборств. Для виконання правильних дій в мінливій обстановці необхідна хороша загальна і спеціальна технічна підготовленість. Крім цього, панкратіоністу доводиться діяти в обмежений відрізок часу.

Отже, це пов'язано з часом його реакції і готовністю до дії, що характеризує швидкість. Тому спритність краще проявляється в стані високої тренуваності спортсменів. Крім за все, спритність спортсмена з панкратіону проявляється при достатньому рівні морально - вольової підготовленості (зокрема, таких якостей, як сміливість і рішучість), а також при хорошому психічному стані (загальний емоційний підйом, самопочуття та ін.). У кожному виді спорту спритність проявляється по-своєму, одних спортсменів вважають спритними в боротьбі, інших - в боксі, в гімнастиці і т. д. Тому спритність спортсмена з панкратіону - це фізичне якість, яке виховується і проявляється в найбільш повному вигляді в панкратіоні і притаманне спортсменам, які мають високий рівень майстерності. слід звертати особливу увагу на таких новачків, які швидко освоюють нову техніку і добре орієнтуються в мінливій обстановці. вони володіють хорошими здібностями для занять єдиноборствами [5,15,28]

Після того як панкратіоністи в перші роки занять пройдуть необхідну підготовку по вихованню спритності, незамінним засобом вдосконалення цієї якості стають навчально-тренувальні, тренувальні та змагальні сутички.

Спритність панкратіоністи успішно удосконалюється в тих випадках коли тренер не обмежується досягнутими результатами спортсменів в освоєнні техніки, а прагне знайти варіанти найбільш відповідні їх індивідуальним особливостям [28]. На сьогоднішній день прийнято розрізняти п'ять основних фізичних здібностей: м'язова сила (силові здібності), швидкість (швидкісні здібності), координація (координаційні здібності), витривалість та гнучкість. Кожна їх має різноманітні форми прояви у різних видах рухової діяльності. У формуванні здібностей велику роль грають як уроджені, і набуті чинники.

Олімпійський чемпіон з греко-римської боротьби Жан Беленюк звертає увагу, що за всіх рівних умов, вирішальна роль відводиться рухової активності, спрямованої на вдосконалення психофізіологічного потенціалу людини. Ряд авторів сходяться на думці, що фізична підготовленість борця визначається станом фізичних здібностей, що виявляються ним у спортивній діяльності. Вона має бути вибірково спрямовано високий розвиток рухових здібностей, створюють специфічні передумови задля досягнення максимального результату боротьби. При розвитку спеціальних фізичних якостей, перевагу слід віддавати підводним і спеціальним вправам з партнером, які за своєю суттю повинні бути максимально подібними до техніко-тактичної дій, що вивчаються. Так, наприклад, для розвитку спеціальної витривалості рекомендують використовувати змагальні та спеціально-підготовчі вправи. Л.П.Матвеев вважає, що при виборі таких вправ слід керуватися важливим правилом: з одного боку спеціально-підготовчі вправи повинні бути подібні за формою та змістом із змагальним, а з іншого – за окремими параметрами перевищувати змагальну діяльність, щоб створити більш напружений та диференційований вплив на різні системи організму, що забезпечують високу ефективність цільової діяльності змагання.



Ряд авторів (Бакуль С.Є., Таймазов В.А.) підкреслюють, що до найбільш ефективних спеціально - підготовчих вправ відносяться: спаринги з різними за вагою та підготовленості суперниками; вільний бій; вправи з мішком, грушею, настінною подушкою, пневматичною грушею, м'ячем на гумах, лапами.

Тренер молодіжної збірної з панкратіону Скидан Р.А. підкреслює, що особливу увагу в панкратіоні відводиться атакуючим діям спортсменам з панкратіоні, тобто ударам. Вчені та тренери єдині у поглядах на те, що спеціальну витривалість спортсменів, у тому числі з панкратіону, найефективніше розвивати методами строго регламентованої вправи, при цьому необхідно враховувати і результати спортивного відбору цього виду спортивної діяльності.

При виконанні спарингу та вільного бою поступово збільшувати тривалість кожного раунду, зберігаючи незмінним загальний час поєдинку. При досягненні стійкої працездатності слід йти зворотним шляхом – зменшувати час одного раунду та одночасно збільшувати їх кількість, при цьому в кожному з них інтенсивність роботи має бути більшою, ніж на початкових етапах застосування цього засобу. При виконанні вправ з мішком і грушею рекомендує не просто задавати час та інтенсивність навантаження, але і її зміст, тобто не просто кількість, силу та інтенсивність ударів, а й їх поєднання, співвідношення: прямих ударів більше ніж бічних та знизу; ударів з дальньої дистанції більше, ніж із середньою та ближньою. Існує велика проблема вибору адекватних засобів та методів для вдосконалення спеціальних швидкісно-силових якостей. Більшість вправ застосовують із зовнішніми обтяженнями, періодично варіюючи ступінь обтяження. Навіть якщо вони виконуються з максимально можливою швидкістю, поступово відбувається стабілізація рівня м'язових напруг, що обмежує рівень розвитку швидкісно-силових якостей. Вправи повинні відповідати двом основним критеріям – це біомеханічна відповідність просторово-часових та координаційних співвідношень специфічної роботи нервово-м'язового апарату єдиноборців та фізіологічна відповідність енергетичного забезпечення специфічних дій.

Фахівець та тренер з кікбоксингу С.Л. Ерайзер рекомендує виконувати вправи в такий спосіб, щоб відбувалося моделювання механізму енергозабезпечення специфічної м'язової діяльності. З метою максимального наближення до специфіки швидкісно-силових проявів у автор рекомендує вправи у парах. Як один з методів для розвитку спеціальних якостей С.Л. Ерайзер пропонує використовувати колове тренування. З метою покращення спортивної працездатності та досягнення вищих спортивних результатів рекомендують використовувати метод тренування «Фартлек» перевага цього методу полягає в тому, що в процесі виконання навантажень спортсмен довільно може збільшувати темп навантаження, змінювати його характер та регулювати його продовження. Такий підхід сприяє більш м'якому входженню, або впрацьовуванню не тільки в конкретному тренуванні, але і на конкретному етапі або періоді підготовки в цілому. Загальна тривалість тренування з використанням цього методу може коливатися від 45-50 хв до 1,5 - 2,5 години.

У кікбоксингу спеціальна витривалість проявляється у здатності спортсмена тривало виконувати максимальні швидкісно-силові зусилля і особливо підкреслює А.В. Подопелов (автор багатьох статей з фізичного розвитку кікбоксерів) не знижувати потужності м'язової роботи до кінця поєдинку. За ступенем прояву провідних фізичних якостей та режиму діяльності організму кікбоксинг відноситься до видів спорту, що характеризується змішаним проявом рухових якостей, більшість дій яких носить яскраво виражену швидкісно-силову спрямованість.

У практиці спортивного тренування ми також застосовуємо запозичену методику кікбоксингу, в якій рекомендують використовувати цифрові показники 400, 500, 600 метрів, які за часом пробігання відповідають 1 раунду в поєдинку. Дану відстань спортсмени повинні подолати не більше ніж за 2 хв і при цьому фіксується час після пробігу, що показує наявність спеціальної витривалості у спортсмена з панкратіону, що відводиться на проведення інтенсивного «бою з тінню», що позначає збільшення інтенсивності поєдинку в кінці раунду, перерва між раундами 1 хв.

При вивченні проблеми спеціальної витривалості спортсменів з панкратіону дійшли висновку, що для збереження аеробного потенціалу панкратіасту необхідно постійно використовувати підтримуючі режими навантажень, особливо на рівні і вище за рівень ПАНО (рівномірний біг із включенням короточасних спуртів максимальної та субмаксимальної інтенсивності (від 10-15 с, а при достатньої тренуваності на відрізках 30-40 с.. Це, на його думку, дозволяє зберігати аеробні функції на високому рівні. При відсутності необхідного аеробного потенціалу, тобто аеробної базової підготовки, для збереження енергозабезпечення у режимах змагання інтенсивності у спортсменів з панкратіону відбувається компенсаторне посилення анаеробних реакцій при граничній нарузі діяльності системи кровообігу та втомі ЦНС та ПМС, що суттєво знижує ефективність техніко-тактичних дій у змагальних сутичках.

## **1.2. Загальні теоретичні обґрунтування техніко-тактичної підготовки**

Техніка панкратіону настільки ж різноманітна, як самі єдиноборства. Техніка на відміну тактики - те, що відрізняє різні види і стилі єдиноборств друг від друга. Відмінності ж у методиці навчання та тренування призводять до утворення різних шкіл та напрямів. Техніка панкратіону грає провідну роль досягненні спортивних результатів, а технічна підготовка є основним провідним ланкою всієї спортивної підготовки. Панкратіон має дуже складний і великий технічний арсенал. Різні спеціалісти дають своє визначення техніці єдиноборств. Технікою в панкратіоні називають і рухову дію, спрямовану на вирішення завдань захисту та нападу, виходячи з особливостей даного виду та школи єдиноборств та сукупність раціональних, дозволених правилами, дій та прийомів, що застосовуються для досягнення перемоги.

Якщо умовно розділити всі єдиноборства за часом і особливостями формування технічного арсеналу, ми виділяємо три великі групи: традиційні, класичні і сучасні [8]. Техніка " традиційних " єдиноборств формувалася в

середні віки під впливом багатьох чинників. Відмінна риса " традиційних " єдиноборств у тому, що техніка і методика навчання залишилися практично незмінними досі. До традиційних можна віднести багато стилів карате та ушу, а також кендо, айкідо, джиу-джитсу. Лише з розвитком деяких єдиноборств ХХ столітті як видів спорту (дзюдо, тхэквондо, ушу-саньда) цей розділ зазнав деякі зміни, пов'язані з удосконаленням техніки чи запозиченням прийомів з інших єдиноборств [29]. Якщо до традиційних видів більше відносяться східні види єдиноборств, то до "класичним" ми віднесемо більшість європейських єдиноборств, що отримали свій розвиток наприкінці ХІХ - на початку ХХ століття одночасно з розвитком спортивного руху. Техніка класичних єдиноборств зароджувалася практично з нуля та розвивалася у прямій залежності від правил спортивних змагань. Саме в цей період відбувся остаточний поділ понять "бойове мистецтво" та "спортивне єдиноборство". На цей період припадає зародження і бурхливий розвиток науки у сфері фізичної культури та спорту, і навіть відродження олімпійського руху, що дуже суттєво вплинуло становлення класичних єдиноборств.

Тому і методика навчання спортсменів та техніка прийомів як змагальних дій були науково обґрунтовані та стали дуже раціональними. До "класичним", перш за все, ми віднесемо греко-римську та вільну боротьбу, фехтування, бокс [30]. Але процес еволюції єдиноборств ще не завершено. Це доводить появу нових "сучасних" видів спортивних єдиноборств. Відмінною рисою їх стало запозичення технічних процесів і прийомів з інших видів єдиноборств. Це стало можливим поряд з розвитком, відкритістю та доступністю класичних і традиційних видів єдиноборств, що призвело не тільки до появи нових видів, але і перетворення вже сформованих. Прикладів можна навести багато: боротьба самбо складалася з дзюдо та багатьох видів боротьби народів Середньої Азії, а бойовий розділ включив ударну техніку боксу і карате; інший приклад - кік-боксинг увібрав у себе техніку карате, боксу та тхэквондо.

До сучасних єдиноборств ми відносимо види, що склалися в останні десятиліття ХХ століття та на початку ХХІ - кік-боксинг, дайдо-джуку карате

(КУ-ДО), рукопашний бій, універсальний бій, спортивно-бойове самбо, мікс-файт [7]. До сучасних єдиноборств належить і панкратіон.

Для виконання технічної дії в панкратіоні необхідно як проявити швидко-силові якості, а й координувати прояви різних м'язових зусиль у різних напрямках. Тому й технічну підготовку приділяється значно більше уваги [30]. Панкратіон вважається одним з найскладнішим, в технічному плані, видів спорту, оскільки доводиться як розучувати і вдосконалювати ударну і борцівську техніку, а й комбінувати її, що висуває нові вимоги до психічним, координаційним та інших здібностям спортсменів.

Говорячи про "спортивну техніку", треба розрізнити два значення цього терміна. По-перше, ідеальна "модель" змагальної дії, вироблена на основі практичного досвіду чи теоретично. По-друге, реально формується (чи вже сформований) у спортсмена спосіб виконання змагальної дії, який характеризується тим чи іншим ступенем ефективного використання спортсменом своїх можливостей задля досягнення спортивного результату. Щоб уникнути змішування понять у першому випадку краще користуватися терміном "модель спортивної техніки". Існуючі погляди на технічну майстерність пов'язані з припущенням, що в процесі спортивного вдосконалення техніка спортсмена повинна наближатися до деякого ідеалу, що відображає найефективніші способи виконання спортивних дій. Практично перед тренером і спортсменом завжди виникає проблема розробки та корекції конкретних моделей спортивної техніки, які відповідали б його індивідуальним морфо-функціональним особливостям та наміченим досягненням. Причому реальні форми дій, освоєваних спортсменом на початку спортивного шляху, цілком можуть збігатися з моделями техніки, придатними наступних етапів, оскільки техніка рухів вирішальною мірою визначається ступенем розвитку фізичних і психічних якостей спортсмена, закономірно змінюваних у процесі спортивного вдосконалення. Відповідно до їх зміни повинні змінюватися і форми індивідуальної техніки.

Встановлено, що з усіх розділів спортивної підготовки техніка найбільше схильна до змін. Успішному виконанню техніки прийомів у поєдинку перешкоджає система факторів, що збивають, до яких відносяться, захисні дії суперника, зміна становища суперника, наростаюча втома атакуючого спортсмена. Від уміння їх долати залежатиме стабільність реалізації технічного потенціалу спортсмена з панкратіону і, відповідно, спортивний результат. Технічна досконалість - фактор, що компенсує недоліки в підготовці спортсмена. Технічний спортсмен витрачає менше енергії у сутичці, оскільки включає в роботу тільки ті м'язи, які в даному русі виконують якісь функції. Він не скований, оскільки впевнений у своїй здатності відбити раптову атаку противника, він дихає вільно і тому менше втомлюється, що дозволяє вести активну боротьбу протягом усього поєдинку, а саме ця здатність – показник високого рівня спеціальної витривалості спортсмена [24]]. При атаці чи з метою подолання опору супротивника технічний спортсмен з панкратіону доцільно використовує можливості м'язів, включаючи в роботу послідовно чи одночасно. Крім того, він активно використовує свою вагу, інерцію руху маси тіла, а нерідко зусилля та інерцію руху супротивника [19].

Хороша техніка дає вигоду у швидкості. Вона ґрунтується на своєчасному включенні в роботу різних м'язів, що є однією з основ швидкості, або, як кажуть бійці, різкості руху. Усе це дозволяє спортсмену з панкратіону долати опір фізично сильніших суперників, тобто. частково компенсувати недоліки у силовій підготовленості, а також позитивно впливає на спеціальну витривалість. Техніка прийомів панкратіону має тісний взаємозв'язок із тактикою, а вибір тактики залежить від застосовуваної панкратіастом техніки.

Техніка є основним засобом тактики, необхідною умовою вирішення тактичних завдань. Системне вдосконалення та збагачення арсеналу техніки - неодмінна умова зростання тактичної майстерності. Тактика - це система доцільних розумових операцій та дій панкратіасту, які оптимально вирішують поточні завдання спортивного поєдинку (змагання), з метою досягнення переваги чи перемоги над суперником. Тактика проведення технічних дій

полягає у вмілому використанні сприятливих умов, що виникають у ході поєдинку, в умінні створювати ці умови, користуючись різними способами тактичної підготовки. Вона також полягає в найбільш доцільному застосуванні спортсменом з панкратину своєї улюбленої техніки, виходячи з обстановки, що конкретно склалася в поєдинку. Тактична майстерність тісно пов'язана з технічною, фізичною та вольовою підготовленістю. Шляхом органічного з'єднання тактичної підготовки з цими сторонами змісту тренування забезпечується ряд найважливіших практичних передумов тактичного вдосконалення спортсмена [18].

Основною необхідною умовою для вирішення тактичних завдань є технічна підготовленість. Чим вища і різноманітніша технічне майстерність бійця, чим із більшої кількості різних вихідних положень він здатний виконувати свої улюблені прийоми, тим легше йому вибрати сприятливий момент для атаки і тим ширші його творчі можливості, багатша і різноманітніша тактика. Отже, тактика є важелем, що дозволяє керувати технікою в бойових умовах змагань. Тактичні можливості спортсмена багато в чому визначаються його фізичними здібностями, у тому числі вихованням координаційних здібностей, здібностей орієнтуватися в часі та просторі ("почуття часу" та "почуття простору"), вихованням специфічної витривалості змагання. Високорозвинені швидкість, сила, спритність, витривалість дозволяють спортсмену обирати найбільш вигідні шляхи для досягнення перемоги. Залежно від дій, що характеризують тактичну поведінку спортсмена у поєдинку, розрізняють такі основні види тактики: наступальну, контратакувальну, оборонну та різнобічну. Наступальна тактика полягає у високій активності спортсмена. Він веде бій сміливо, рішуче атакує супротивника. Наступальна тактика вимагає від спортсмена відмінної фізичної та психологічної підготовленості, застосування великої різноманітності технічних засобів, хитромудрих тактичних маневрів. При цьому атакуючий має дві мети: придушити ініціативу супротивника, виснажити його фізично, позбавити можливості активно діяти і, скориставшись цим, виграти поєдинок.

Наступальна тактика поділяється на два різновиди: тактику безперервних атак та тактику епізодичних атак (комбінацій). Тактика безперервних атак базується на високій функціональній та техніко-тактичній готовності спортсмена з панкратіону, який прагне нав'язати супернику ініціативний темп сутички [10].

Тактика ситуаційних атак заснована на застосуванні різних засобів панкратіону, що виконуються у високому темпі з метою створення сприятливих ситуацій, що забезпечують вигідні умови для результативної реалізації запрограмованого прийому атаки. Контратакуюча тактика виконується за рахунок проведення випереджаючих, зустрічних та дій у відповідь на атакуючі дії суперника. Спортсмен створює своєму супернику максимум сприятливих умов - спеціально розкриваючись і викликаючи його виконання атакуючих дій. Поступово заманюючи суперника на виконання атаки, панкратіаст, що контратакує, уважно стежить за початком його атакуючого руху і, випереджаючи його, проводить свій улюблений контрприйом [16]. Недоліком контратакуючої тактики слід вважати деяку залежність спортсмена з панкратіону від дій суперника, від його ініціативи та активності наступу. Тому така тактика непридатна у поєдинку із суперником, який всіляко уникає наступу [13].

Оборонна тактика характеризується тим, що спортсмен зосереджує всю свою увагу на захисті, не виявляє активності в сутичці і робить спробу атакувати супротивника лише в тому випадку, якщо той припускається помилки. Оборонна тактика заснована на варіативному виконанні захисних дій, що оперативно руйнують дії суперника, перехопленням ініціативи у свої руки з подальшим переходом на заплановану швидку атаку. Щоб повністю проявити свої технічні, фізичні та вольові здібності, приховати вразливі місця у своїй підготовленості та в результаті досягти кращого результату у сутичці, спортсмену необхідно заздалегідь (до виходу на килим) спланувати свої дії у майбутній зустрічі [12].

Тактичний план бою - це уявний шлях до перемоги. План повинен відображати основні моменти тактики ведення поєдинку: мета сутички та



основні шляхи та засоби, якими спортсмен хоче досягти поставленої мети. Як правило, у тактичному плані намічаються мета сутички, засоби та методи її досягнення, час і місце рішучих дій, способи їх тактичної підготовки, розподіл сил у сутичці (темп в окремі моменти поєдинку). Спортсмену необхідно мати на увазі, що перебіг поєдинку може скластися не так, як він розраховує. Тому при складанні тактичного плану ведення поєдинку слід передбачати можливі варіанти ходу поєдинку .

Спортсмен повинен уміти логічно мислити і швидко розуміти, щоб скласти правильний тактичний план сутички та вчасно приймати необхідні рішення. У навчально-тренувальній роботі розвитку цих якостей у спортсменів приділяється багато уваги. Під "технічною підготовкою" спортсмена прийнято розуміти навчання та вдосконалення його техніки рухів та дій з подальшою реалізацією їх в умовах протистояння. " Технічна підготовка " спортсмена - процес навчання його основ техніки змагальних дій, засобами тренування, і навіть вдосконалення обраних форм спортивної техніки.

Центральне завдання в технічній підготовці – сформувати такі навички виконання змагальних дій, які б дозволили спортсмену з найбільшою ефективністю використовувати його можливості у змаганнях, та забезпечити неухильне вдосконалення технічної майстерності у процесі багаторічних занять спортом [1]. Необхідні передумови реалізації цього завдання забезпечує загальна різнобічна підготовка спортсмена, зокрема загальна технічна підготовка, що полягає, насамперед, у поповненні фонду рухових умінь і навиків, є передумовою формування технічних навичок у спортивних єдиноборствах. У ній широко використовується ефект позитивного перенесення навичок: навички, що формуються в процесі загальної підготовки, входять - зазвичай у перетвореному вигляді - до складу специфічних навичок, що виникають на їх основі, і сприяють їх удосконаленню [14]. У всіх складнотехнічних видах спорту, до яких, безсумнівно, відноситься з панкратіону.

Технічний арсенал спортсмена з панкратіону у принципі не обмежений: він оновлюється з власної ініціативи тренера та спортсмена. У зв'язку з цим виникають проблеми оптимального розподілу у часі надзвичайно великого навчального матеріалу та інші особливі проблеми. Особливо тісний взаємозв'язок техніки та тактики у цих видах спорту вимагає, щоб у процесі підготовки технічні навички були представлені головним чином формі єдиних структур техніко-тактичних дій. Тому технічна підготовка в єдиноборствах не лише на етапі вдосконалення навичок, а й на етапі формування їх безпосередньо переходить у тактичну підготовку.

Тактична підготовка є свого роду об'єднуючим початком і стосовно іншим розділам змісту тренування, оскільки на завершальному етапі підготовчого періоду кожного великого тренувального циклу загальний ефект всіх розділів підготовки повинен вилитися, образно кажучи, в єдину форму - форму доцільної тактики виступу в основних змаганнях. З іншого боку, реалізація завдань тактичної підготовки спортсмена залежить, однак, від змісту інших розділів його підготовки. Тактична підготовка є інтегральним показником усіх різновидів тактичних рішень спортсмена: тактики змагання, тактики поєдинку та тактики підготовки атакуючих дій. Таким чином, у процесі тактичної підготовки спортсмена, як і в інших розділах підготовки, поєднуються завдання найближчі та перспективні, освітні та виховні, загально-підготовчі та спеціально-підготовчі. Вирішення їх становить одну з основних сторін інтелектуальної підготовки спортсмена і водночас входить у практичний зміст спортивного тренування. Вищої практичної формою тактичної підготовки є змагання.

Найважливішим розділом тактичної підготовки є оволодіння практичними елементами спортивної тактики. Швидкі ситуації панкратіону пред'являють особливі вимоги до швидкості переробки інформації, що надходить ззовні, до здатності оцінювати події, що постійно змінюються, приймати адекватні рішення і швидко їх реалізовувати [11]. Наявність різноманіття ситуацій у спортивних єдиноборствах збільшує час прийняття

спортсменом рішень (зростає його період реакції), тоді як швидкоплинність ситуацій потребує їх скорочення. Крім того, висока конфліктність, що виникає між суперниками, в більшості випадків призводить до спотворень щодо оцінки прийняття правильних рішень. Для зменшення часу, необхідного на вирішення поточних техніко-тактичної завдань і підвищення перешкодостійкості спортсменів до системи виникаючих факторів, що збивають, необхідно створювати навчально-тренувальні моделі, що копіюють ймовірні техніко-тактичні ситуації, і системно вдосконалювати всі варіанти їх вирішення [15].

Правильний вибір тактичних дій у панкратіоні, коли спортсмен обмежений сотими частками секунди, залежить від швидкості його розумових процесів, що спираються на систему оперативної та довготривалої пам'яті, яка є основою для розгадування рухових задум суперника та прийняття випереджального технічного рішення. У цьому до якості розумових рішень пред'являються підвищені вимоги. Вони повинні бути обґрунтовані і адекватні ситуаціям, що виникають у поєдинку, бо їх неточне деталювання без урахування конкретних особливостей майбутнього епізоду сутички призводить до помилки у виборі моменту атаки.

На думку багатьох авторів особливе значення процес індивідуалізації має у панкратіоні, де дії часом протікають у ситуаціях високої нервово-психічної напруги (екстремальних умов), що з жорсткої конкуренцією змагаються. У зв'язку з цим, природні типологічні особливості особистості виявляються найвиразніше. У спортивній діяльності індивідуальний підхід визначають як метод покращення спортивного результату за рахунок організації та планування тренувального навантаження. С.М. Білоусов, В.А. Таймазов та ін. пов'язують індивідуальну навчально-тренувальну підготовку з різними типологічними властивостями нервової системи, а під індивідуальним підходом у фізичному вихованні розуміють таку побудову навчально-тренувальної підготовки та таке використання його приватних засобів, методів та форм занять, за яких створюються умови найбільшого розвитку здібностей [21]. Часто вживані в тренувальних та змагальних умовах технічні дії та способи

підготовки їх виконання, зрештою, призводять до утворення специфічної, характерної тільки для даного спортсмена індивідуальної манери ведення поєдинку.

Індивідуальний технічний стиль діяльності спортсмена починає формуватися після завершення етапу базової підготовки, за умов якої відбувається вдосконалення техніко-тактичної підготовленості, що складається з варіативних дій, що утворюють атаки, захисту та контратаки у різних поєднаннях. Таким чином, в основу кожного стилю ведення поєдинку закладено тактичні та технічні улюблені прийоми, які використовуються спортсменом в індивідуальних варіативних комбінаційних поєднаннях, що створюють йому високий фон надійності при їх реалізації в умовах різних факторів, що збивають. На думку Ю.А. Шахмурадова основу індивідуального стилю діяльності становлять коронні атакуючі прийоми. Тактика атакуючих прийомів представлена способами тактичної підготовки (СТП), що створюють сприятливі ситуації конкретного атакуючого дії. У основі вдосконалення коронних прийомів мають лежати ситуації, пов'язані зі збільшенням потенціалу тактичних операцій [20].

При створенні індивідуальних моделей тактичних дій необхідно керуватися : усвідомленням власної техніко-тактичної оснащеності, переваг та недоліків підготовки; розумінням взаємозв'язку між підготовчими діями та основними засобами ведення змагальної сутички, усвідомленням необхідності витримки та розумного ризику, знанням варіантів поведінки у різні моменти поєдинку, умінням проводити розминку та регулювати психічний стан; здатністю протидіяти різним за стилем та силам суперникам, розумінням психологічної та тактичної специфіки змагальної боротьби, чітким уявленням про цілі підготовки, участі у змаганнях, в окремому поєдинку, про можливість та реальність досягнення поставленої мети.

У спортивному тренуванні панкратіастів застосовуються різні методи, що дозволяють чергувати роботу та відпочинок, регулювати рухову діяльність. Як і в інших видах спорту, в панкратіоні з урахуванням особливостей виділяються

методи: безперервний (рівномірний), змінний, повторний, інтервальний, змагальний, ігровий, контрольний. Проте більшість із перерахованих вище методів не використовуються в процесі техніко-тактичної підготовки [25]. Методами, що рекомендуються для панкратіону, заснованими на використанні спеціальних організаційно-методичних прийомів, що дозволяють моделювати тактику дій, є тренування без противника, тренування з умовним противником, тренування з партнером, тренування з противником. Специфічними засобами та методами тактичної підготовки в процесі спортивного тренування є тактичні форми виконання спеціально-підготовчих та змагальних вправ. Від інших тренувальних вправ їх відрізняє те, що: установка при виконанні даних вправ орієнтована в першу чергу на вирішення тактичних завдань; у вправах практично моделюються (більш-менш наближено відтворюються) окремі тактичні прийоми або цілісні форми тактики змагання; у необхідних випадках моделюються і зовнішні умови змагань.

На методику тактичних вправ у тренуванні поширюється низка положень, розглянутих під час аналізу методичних засад технічної підготовки спортсмена з панкратіону. Це стосується загальних методичних правил формування орієнтовної основи дій, що входять до складу тактичних прийомів, їх розучування та вдосконалення. Залежно від етапів підготовки тактичні вправи застосовуються в полегшених умовах, ускладнених умовах та в умовах максимально наближених до змагальних [4]. Тактичні вправи у полегшених умовах. Полегшувати умови виконання тактичних вправ у тренуванні (щодо умов змагань) зазвичай буває необхідно для формування нових складних умінь і навичок чи перетворення сформованих раніше. Найчастіше це досягають шляхом спрощення форм тактики, що розучуються, розчленування їх на менш складні операції (з виділенням, наприклад, дій, атакуючої або оборонної тактики). У поєднанні з цим підходом і без нього спочатку полегшують і зовнішні умови вправ, щоб сприяти точному виконанню тактичних завдань [2]. Тактичні вправи у ускладнених умовах.

Мета використання тактичних вправ підвищеної складності - забезпечити надійність розучених форм тактики та стимулювати розвиток тактичних здібностей. До відносно загальних методичних підходів, що втілюються в таких вправах, належать: а) підходи, пов'язані із запровадженням додаткових тактичних протидій з боку "противника". Спортсмен при цьому постає перед необхідністю, вирішуючи тактичні завдання, долати більш значну протидію, ніж в умовах, що допускаються правилами змагань. Потрібно, зрозуміло, щоб додатково протидії, що вводяться, вимагаючи від спортсмена граничної мобілізації тактичних здібностей, були б у той же час посильними, не перевищували б міру його реальних можливостей; б) підходи, пов'язані з обмеженням просторових та тимчасових умов дій.

Методичний зміст таких обмежень полягає у вдосконаленні вміння вирішувати тактичні завдання за жорстко лімітованого простору та часу. Наприклад, при тактичному маневруванні в єдиноборствах на сильно обмеженій площі, при виконанні тактичних операцій атакуючого характеру в обмежений час; в) підходи, пов'язані з підвищеними вимогами до варіативності тактики. На відміну від попередніх підходів, тут передбачається ускладнення не стільки зовнішніх умов реалізації тактичних завдань, скільки самих завдань: спортсмену дається завдання видозмінювати тактику в процесі вправи (тренувальної сутички, спарингу тощо), варіюючи її за наміченою програмою або раптово (заздалегідь обумовленим) сигналом. Наприклад: миттєво видозмінювати тактику оборони до нападу. д) підходи, пов'язані з "деооптимізацією" оперативного стану спортсмена з метою підвищення вимог до надійності техніко-тактичних умінь та навичок. Йдеться про згадувані вже підходи, які в даному випадку застосовуються "на фоні" втоми, а також у ситуаціях, що породжують психічну напруженість (несподівана заміна суперника на сильнішого, введення в обстановку, дії звукових та інших перешкод тощо). Тактична підготовка при цьому безпосередньо поєднується зі спеціальною психічною підготовкою та вихованням витривалості змагання [9].

Тактичні вправи за умов, максимально наближених до умов майбутнього змагання.

На етапі безпосередньої підготовки до відповідального змагання методика тактичної підготовки повинна забезпечувати насамперед можливе повне моделювання тих цілісних форм тактики, які використовуватимуться у цьому змаганні [17]. Головний шлях набуття досвіду змагання, що становить практичний фундамент тактичної майстерності спортсмена - це шлях систематичної участі в змаганнях різного характеру. Спрямоване використання змагань з метою тактичної підготовки передбачає спеціальну організацію практики змагання, зокрема: — формування тактичних установок відповідно до індивідуального плану підготовки стосовно змагань різного рангу, передбачених офіційним спортивним календарем; - організація додаткових зустрічей (товариських, матчевих, турнірних змагань тощо), що відповідають за термінами та складом учасників та ступенем відповідальності загальної логіки підготовки до основних змагань; — проведення тренувальних змагань із тактичною спрямованістю, які разом із офіційними та напівофіційними змаганнями повинні становити взаємопов'язані ланки змагальної практики, достатньої за обсягом та якістю. Змагальна практика лише в тому випадку може бути школою тактичної майстерності спортсмена, якщо кожен виступ є предметом аналізу з неупередженою оцінкою тактичних помилок та конкретними висновками щодо чергових завдань тактичної підготовки [22].

Оволодінню видом єдиноборств, в тому числі і панкратіоном, передбачає вивчення, засвоєння і проходження технічної і тактичної підготовки. Технічна підготовка в панкратіоні - це процес оволодіння системою рухів (технікою) вдосконалення та має дві стадії:

- 1) базова технічна підготовка;
- 2) поглиблене технічне вдосконалення.

На стадії базової технічної підготовки створюється широкий фундамент спортивно-технічних навичок та вмінь на основі яких в подальшому будується вдосконалення обраного виду спорту. Під час

технічної підготовки панкратіасти засвоює базові і допоміжні прийоми і дії. Прийоми – це спеціалізовані положення і рухи спортсмена з панкратіону, які виконуються поза змаганнями, дії - один чи декілька прийомів, які реалізуються в умовах змагань.

Нам імпонує думка що технічна підготовка у панкратіоні - процес оволодіння спортсменом з панкратіону системою руху (технікою панкратіону) з метою досягання високих спортивних результатів. Технічна підготовка логічно пов'язана з фізичною, тактичною, психологічною і інтелектуальною. Можна виокремити три основні рівня процесу технічної підготовки - формування рухової уяви, уміння та навички, останні з яких повинні бути доведені до автоматизму, є стабільними і надійним шляхом технічної підготовки.

Відсутність системи підготовки в такому складному в технічному відношенні виді спорту, як панкратіон може призвести до хаотичного формування навичок і зниження різнобічності спортсмена. А вищим критерієм у визначенні майстерності борця служить саме його різнобічна й результативна технічна підготовка.

Технічна підготовленість характеризується ступенем освоєння спортсменом системи рухів, що відповідають особливостям даного виду спорту й забезпечують досягнення високих результатів. Панкратіон відноситься до видів спорту з надзвичайно складною і різноманітною технікою рухів. Техніка боротьби в навчально-тренувальному процесі з панкратіону має великий арсенал основних прийомів та їх модифікацій, які виливаються у складні техніко-тактичні дії (комбінації й контр прийоми), елементарні дії (пересування, захоплення, виведення з рівноваги, страховки партерів і само страховки) [5].

На етапі спеціалізованої базової підготовки основне місце займають загальна і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється їх техніка. У другій половині цього етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Тут, як правило, визначається предмет



майбутньої спеціалізації, при чому спортсмени приходять до неї через тренування у суміжних видах спорту. На цьому етапі широко використовуються засоби, які дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена з панкратіону без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності.

Висока майстерність спортсмена великою мірою залежить від того, як він оволодів технікою панкратіону. Чим вища його технічна підготовка і чим вправніше володіє він різними прийомами, тим більших успіхів можна сподіватися від борця на змаганнях. Всю техніку панкратіону можна поділити на прості й складні дії. До перших належать різні ривки, повороти, пересування по килиму, захвати і т. п. До других належать прийоми, захисти і контр прийоми. Перші й другі мають певне тактичне навантаження, оскільки будь-яка з перелічених дій може бути використана як тактична.

На основі аналізу наукових джерел ми визначили три основних складових тактики. Тактичні знання - це уявлення про прийоми, види, форми тактики та їх використання в процесі тренування та змагання. Тактичні вміння - дії, які диктуються тактичними знаннями: прогнозувати план суперника та змагальну ситуацію; здібність коректувати свій тактичний план у ході поєдинку[87]. Тактичні навички - цілісні тактичні дії, що реалізуються в процесі тренування та змагання. Тактичне мислення спортсмена з панкратіону - це здібність приймати вірні тактичні рішення при дефіциті часу та високому психічному напруженні[16].

Завданнями тактичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки є удосконалення навичок ведення поєдинків з різними суперниками і формування навичок участі у відповідальних змаганнях. Вивчається тактична підготовка проведення прийомів, контр прийомів і комбінацій; тактика ведення поєдинку; тактика участі у змаганнях. Проводиться аналіз майстерності суперників, визначення положення в турнірній таблиці, розподіл сил [31].

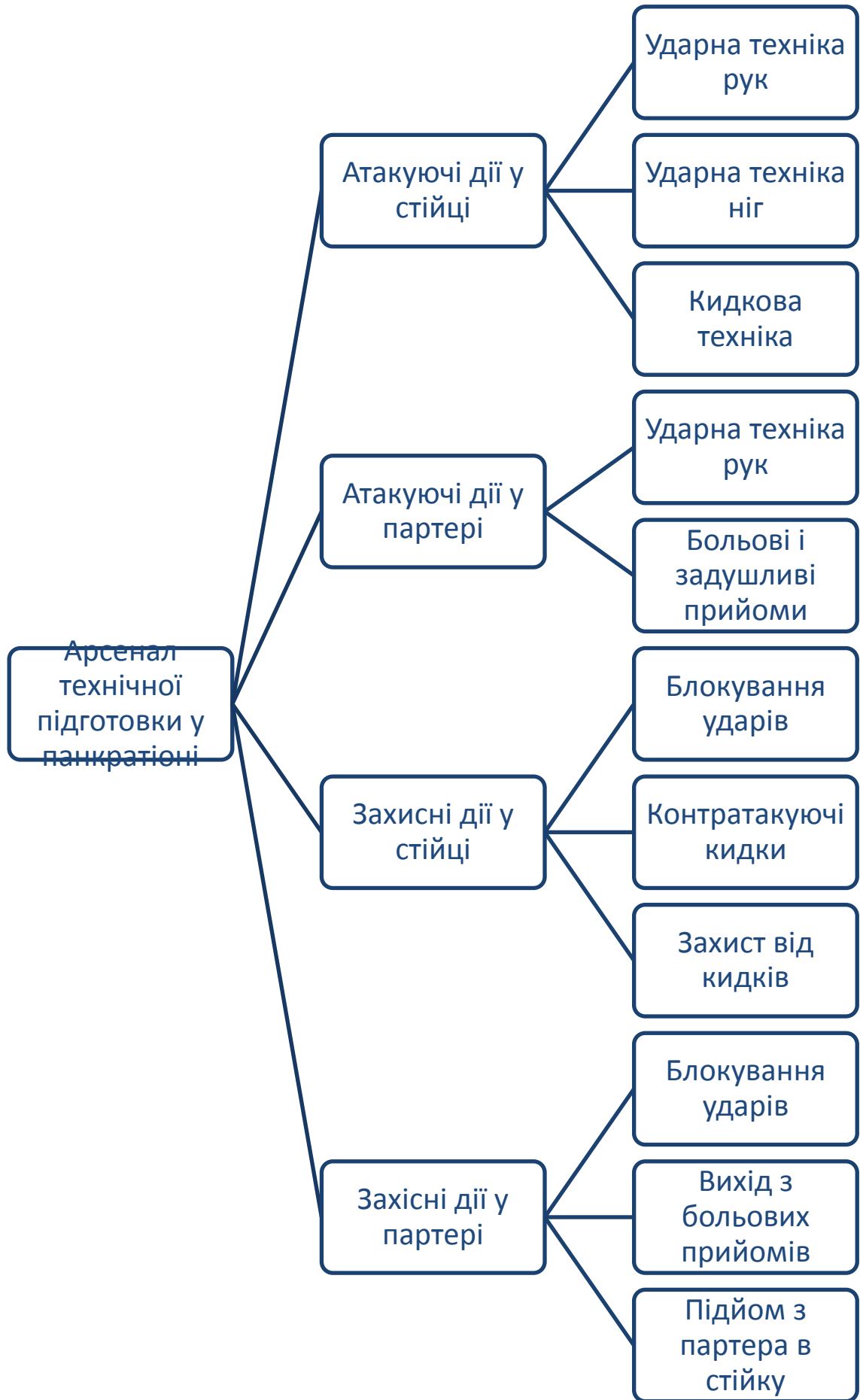


Рис 1

У процесі тактичної підготовки спортсмена з панкратіону необхідно вивчати як теорію, так і практику ведення панкратіону. При цьому в процесі навчання спортивній тактиці слід вивчати чотири основні та самостійні розділи: теорія практики, турнірна тактика, тактика ведення поєдинку та тактика застосування техніко-тактичних засобів. Кожному із цих розділів необхідно приділяти увагу у процесі вдосконалення тактичної майстерності атлетів. Зі сказаного вище видно, що найважливішою умовою успішного вдосконалення техніко-тактичної майстерності атлета є систематичне розширення його теоретичних знань, а також розвиток здатності самостійного мислення. Отже, освітня сторона, реалізована у процесі теоретичної підготовки атлета, є невід'ємною частиною техніко-тактичної підготовки спортсмена.

Перейдемо більш поглибленому розгляду тактики у панкратіоні. З урахуванням вищевикладеного, під тактикою панкратіона слід розуміти доцільні способи ведення поєдинку, що включає теорію та практику ведення бою, підготовку та виконання різних техніко-тактичних дій у бою. Виходячи з цього, в тактиці панкратіону можна виділити чотири основні та самостійні розділи: теорія тактики панкратіону, турнірна тактика, тактика ведення бою, тактика застосування техніко-тактичних засобів. За такого підходу до визначення сутності тактики панкратіону чітко вимальовуються компоненти, її складові. Кожному із цих розділів тактики необхідно навчати у процесі підготовки атлетів від новачка до спортсмена найвищої кваліфікації. Під теорією тактики панкратіона ми розуміємо тактика, як теоретична дисципліна. Теорія тактики розкриває способи ведення всіх видів бойових дій проти різних супротивників, а також підготовчі дії для проведення різних техніко-тактичних комбінацій. Вивчення тактики здійснюється за допомогою теоретичних занять, а також під час техніко-тактичних практичних занять, що є однією з основних форм навчання та вдосконалення панкратіастів тактики ведення бою. Практичні заняття з тактики застосовуються також для відпрацювання техніки виконання різних прийомів та дій під час вирішення різних тактичних завдань.

Під турнірною тактикою ми розуміємо: а) раціональний розподіл сил спортсмена протягом турніру; б) відбір учасників у команду та розстановка їх за ваговими категоріями з метою досягнення загальної перемоги. Під тактикою ведення бою ми розуміємо сукупність способів застосування технічного арсеналу відповідно до завдань поєдинку, а також з урахуванням індивідуальних особливостей противника і рівня своєї підготовленості. Тактика ведення поєдинку за способом ведення бою і за спрямованістю бойових дій ділиться різні види, які у своє чергу діляться різні форми тактики ведення бою.

Удосконалення у тактиці ведення бою тісно пов'язане з технічною підготовкою спортсмена з панкратіону. Вибрана тактика ведення бою реалізується у поєдинках за допомогою застосування різноманітного індивідуального техніко-тактичного арсеналу. У зв'язку з цим необхідно завжди пам'ятати, що формування тактики ведення бою має йти паралельно з навчанням спортсмена елементам техніки. Це дозволить надалі зв'язати елементи техніки в тактичні дії, що мають важливе значення для досягнення перемоги на килимі. Різноманітний техніко-тактичний арсенал є основним засобом тактики ведення бою спортсмена з панкратіону, необхідним умовою на вирішення у бою тактичних завдань. У зв'язку з цим тактичне майстерність багато в чому обумовлена обсягом техніко-тактичних засобів, якими володіє спортсмен.

Під тактикою застосування техніко-тактичних засобів ми розуміємо доцільне застосування спортсменом свого технічного арсеналу. Воно полягає у вмілому використанні спортсменом бойової ситуації, а також умінні створювати сприятливі умови з метою ефективного застосування технічний арсенал. Тактика застосування техніко-тактичних засобів через дії безпосереднього нападу реалізується в бою у вигляді наступних дій: швидкий старт на початку раунду, безперервний тиск протягом раунду, інтенсивний фініш наприкінці раунду, постійне зміна темпу бою, часта зміна бойових стійок, швидка зміна дистанцій.

Постійне вдосконалення та збагачення техніки – неодмінна умова зростання тактичної майстерності спортсмена з панкратіону, обмеженість технічного арсеналу звужує можливості спортсмена, робить його дії одноманітними.

Для української школи панкратіону характерна гнучка та різноманітна тактика ведення бою, заснована на майстерному обігранні противника і спирається на відмінну техніку та високий рівень розвитку фізичних та вольових якостей.

.У поєдинку перед спортсменом стоїть важливе завдання - вибір та застосування тактики, яка є оптимальною по відношенню до цього супротивника, а також більшою мірою відповідає обстановці бою в даний момент. Однак залежно від рівня своєї підготовленості та меж вивченої техніки, ступеня розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей та особливостей психіки, а також кваліфікації противника, спортсмен застосовує у бою ту чи іншу тактику ведення бою.

У процесі виходу представників контактних видів єдиноборств на міжнародну арену спортсменам доводиться зустрічатися у поєдинках з представниками різних тактичних напрямів. Найбільшу складність зазвичай викликають поєдинки з панкратіастами які у поєдинку використовують і борцівську і ударну техніку з однаковою ефективністю (універсальний стиль)

Панкратіасти універсального стилю досконало володіють усіма різновидами тактичних дій. Тактика універсального стилю заснована на різнобічній тактичній підготовленості спортсмена та високому рівні розвитку фізичних та вольових якостей. Такі панкратіасти відрізняються значним ступенем розвитку спеціальних рухових якостей, властивих представникам різних тактичних типів.

### **1.3. Особливості впливу фізичної на техніко-тактичну підготовку**

Сутність технічної підготовки в спорті пов'язана з формуванням в корі головного мозку рухових програм. Правильна технічна підготовка вимагає

повторення виконання розучених рухових програм регулярно таким чином, технічна підготовленість - є наявність в корі головного мозку набору рухових програм, які адекватно з зовнішніми умовами і станом виконавчого апарату забезпечують виконання рухових програм.

Опорно-руховий апарат - виконавчий апарат управлінських команд центральної нервової системи. Рухова програма реалізується у вигляді послідовної активності рухових нейронів в руховій зоні кори головного мозку. Однак, виконавчий апарат - м'язи змінюють свої властивості, як при виконанні тривалого рухового дії через стомлення, так і по ходу тренувального процесу - при збільшенні або зменшенні силових можливостей м'язів.

У системі тренувального процесу спортсмена з панкратіону поряд із вирішенням різних завдань тактичної та технічної підготовки, теоретичної, морально-вольової, психологічної підготовки найважливіше місце займає фізична підготовка. Забезпечуючи розвиток силових, швидкісних, координаційних здібностей, витривалості, гнучкості, вона сприяє також формуванню ритмо-швидкісної структури рухових дій панкратіаста, закріпленню раціональної спортивної техніки. Багато авторів зазначають, що фізичні якості настільки тісно пов'язані між собою, що розвинути одне з них до високого рівня неможливо без оптимального розвитку інших (Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолін, Ю.В. Верхошанський та ін.). У реальній практиці панкратіону мають місце комплексні форми вияву фізичних якостей. Особливо виділяється складна взаємодія власне силових та швидкісних можливостей людини, тому, на думку фахівців, є підстава говорити про швидкісно-силові якості (термін вперше запроваджено відомим фізіологом спорту В.С. Фарфелем).

Аналіз наукових досліджень з питань виховання фізичних якостей спортсменів-єдиноборців показав, що останнім часом увага фахівців у сфері спорту спрямована на вивчення та підбір найбільш ефективних засобів та методів фізичної підготовки, які висувають підвищені вимоги до функціональних систем організму спортсмена, можливостями яких і визначається успіх змагальної діяльності. С.М. Вайцеховський у "Книзі

тренера" зазначає, що різнобічна фізична підготовка часом недооцінюється. Для фізичної підготовки часто користуються лише вузьким колом фізичних вправ цього виду спорту. Така одностороння спрямованість фізичної підготовки, на його думку, не сприяє досягненню високих спортивних результатів, а в окремих випадках може завдавати шкоди здоров'ю спортсмена.

Те, що високий рівень фізичної підготовленості є надзвичайно важливим для спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації, доведено і спортивною практикою, і спеціальними дослідженнями у різних видах спорту. Щодо спортивних єдиноборств, то думки більшості тренерів можна звести до наступного висловлювання А.П. Купцова: "Вирішальну та основну роль у підготовці борця грає фізична підготовка".

Як показує спортивна практика, виконання практично всіх технічних кидкових прийомів і ударних дій в панкратіоні вимагають від спортсмена максимального прояву .

Таким чином, можна констатувати необхідність виділення засобів та методів спеціальної швидкісно-силової підготовки (ШСП), які входять складовою до засобів спеціальної фізичної підготовки (СФП) та повинні сприяти як формуванню раціональної структури рухової (спортивної) дії, так і одночасно необхідному для цього підвищенню енергетичного потенціалу робочих механізмів, які забезпечують їхнє функціонування. На думку Н.Г. Озоліна, СФП слід розділяти на дві частини: попередню, переважно спрямовану на побудову спеціального "фундаменту", і основну, мета якої - можливо більш високий розвиток рухового потенціалу стосовно вимог обраного виду спорту. Іншими словами, у системі СФП швидкісно-силова підготовка та спортивна техніка повинні розглядатися у нерозривній єдності з фізичною та функціональною підготовленістю спортсменів.

Основою взаємозв'язку між технікою та фізичною підготовленістю служить єдність рухових якостей та навичок, яка обумовлена анатомічними, фізіологічними закономірностями, спільністю умовно-рефлекторного механізму, що лежить в основі розвитку як рухових навичок, так і фізичних

якостей. Нами було виконано спеціальний аналіз структури сторін фізичної підготовленості панкратіастів та результативності їхньої змагальної діяльності, який дозволив визначити значущість різних сторін фізичної підготовленості на спортивний результат.

За допомогою математичного аналізу вдалося виявити, які конкретні фізичні якості спортсменів з панкратіону визначають спортивний результат. Факторна структура спеціальної фізичної підготовленості у видах єдиноборств може бути представлена такими факторами:

- швидкісно-силовими здібностями;
- спеціальною швидкісно-силовою витривалістю;
- спеціальною швидкістю;
- силовими здібностями.

Наочне уявлення про факторну структуру засобів фізичної підготовленості дає секторна діаграма. Більш детальний аналіз впливу фізичних якостей на спортивний результат у боротьбі подано у монографії А.А. Кареліна. Методом факторного аналізу автор виділив три основні фізичні якості - точність рухів, швидкість спеціальної реакції та швидкісну витривалість, що також підтверджує правомочність зроблених нами висновків, хоча аналіз виконаний лише на спортсменах з панкратіону.

Проаналізувавши здобуту інформацію, можна назвати, що виявлена факторна структура фізичної підготовленості спортсменів з панкратіону дає можливість досить чітко орієнтувати тренерів у плануванні навчального процесу раціональний розподіл засобів підготовки. Також слід зазначити, що отримані знання про значущість елементів структури в ефективності діяльності змагань прямо вказують на необхідність розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей (77%) як основи результативного виступу панкратіастів на змаганнях.

Перш ніж рекомендувати конкретні засоби та методи швидкісно-силової підготовки, необхідно зупинитися на особливостях формування швидкісно-силових якостей та специфічної спрямованості процесу їх удосконалення. Це



дозволить тренерам не просто повторювати рекомендовані варіанти побудови швидкісно-силових тренувань, а усвідомлено модифікувати їх у кожному конкретному випадку, з індивідуальних здібностей своїх учнів.

На підставі проведених наукових досліджень експерти зазначають, що якщо при подоланні будь-якого опору розвивається слід розділяти на дві частини: попередню, переважно спрямовану на побудову спеціального "фундаменту", і основну, мета якої - можливо більш високий розвиток рухового потенціалу стосовно вимог обраного виду спорту. Іншими словами, у системі СФП швидкісно-силова підготовка та спортивна техніка повинні розглядатися у нерозривній єдності з фізичною та функціональною підготовленістю спортсменів.

Природно, що представлений аналіз формування швидкісно-силових якостей та їх роль ефективної реалізації специфічного рухового потенціалу, не претендують на повне вирішення всіх проблем системи СФП у спорті. Ми не вважали основним завданням цієї роботи показати тренерам всю складність ієрархічної системи забезпеченості рухової діяльності спортсмена, оскільки це зроблено у монографії Ю.В. Верхошанського, а спробували лише виділити вузлові фрагменти взаємозв'язку різних систем організму та сторін підготовленості з метою усвідомленого, раціонального побудови тренувального процесу у видах спортивних єдиноборств. На представлено узагальнену схему систем організму спортсмена, що забезпечують ефективне формування спеціальних фізичних якостей, необхідних для надійної реалізації техніко-тактичної майстерності в умовах змагань.

Таким чином, вдосконалення рухового апарату має поєднуватися з технічною підготовкою, а при досягненні спортивної форми необхідно узгоджувати фізичну підготовку з технічною - дотримуватися балансу між рівнем фізичної підготовленості і наявними руховими програмами. Втрата спортивної форми, наприклад, зниження аеробних можливостей м'язів, неминуче призведе до технічних помилок, оскільки стомлення м'язів не можуть адекватно відповідати на керуючі команди ЦНС.

## РОЗДІЛ 2.

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань, у цій роботі, використовувалися такі методи дослідження: Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел з проблеми, що вивчається. Поглиблений аналіз наукової, науково-методичної та навчально-педагогічної літератури, виданої як у нашій країні, так і за кордоном, проводився за основними теоретичними напрямками дослідження: особливості формування та розвитку панкратіону; роль та місце техніко-тактичної підготовки в системі підготовки спортсменів з панкратіону, зміст та особливості фізичної підготовки в панкратіоні, індивідуалізація техніко-тактичної підготовки спортсменів з панкратіону та з інших питань, що так чи інакше стосуються теми дослідження. Опитування. Розмова проводилася із спортсменами перед тренуваннями. За допомогою цього методу ми отримали інформацію, закладену в словесних повідомленнях учнів про ставлення до занять панкратіону, здорового способу життя, бажання йти на заняття. Бесіда допомогла цілеспрямовано та впорядковано побудувати обмін ідеями з учнями, вчителями та іншими опитуваними. Педагогічні спостереження та стенографування. Основною метою застосовуваних у ході всього дослідження педагогічних спостережень було визначення відмінних рис змішаних єдиноборств, і навіть виявлення особливостей виконання спортсменами технічних процесів у умовах змагань. Цей метод, застосовуваний у поєднанні зі стенографуванням, був одним із головних для отримання вихідних фактичних даних при аналізі поєдинків. Об'єктами педагогічних спостережень були навчально-тренувальна та змагальна діяльність спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств. При стенографуванні використовувалися спеціально вироблені скорочення найменування технічних дій, наприклад, позначка "З бала" розділ "удари ногами" означає проведення одного кругового удару ногою в голову противника. Така система стенографування змагальної діяльності спортсменів з панкратіону з певними скороченими символами суттєво спрощує

фіксацію техніко-тактичних дій, що виконуються спортсменами під час поєдинків, і водночас дозволяє отримати цілком вичерпну інформацію для її подальшого всебічного аналізу. Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент проводився з метою апробації ефективності розробленої методики техніко-тактичної підготовки спортсменів з панкратіону у ДЮСШ. Суть основного педагогічного експерименту полягала у порівнянні показників ефективності діяльності учнів контрольної та експериментальної груп. Ці показники були по суті провідним зовнішнім критерієм. З метою виявлення впливу експериментальної програми на успішність змагальної діяльності спортсменів – учнів дитячо – юнацьких спортивних шкіл проводилось стенографування поєдинків та експертна оцінка рівня спортивної майстерності. Для порівняння контрольної та експериментальної груп нами було отримано кількісні значення показників фізичної підготовленості. Методи математичної статистики. Для того, щоб оцінити те, наскільки достовірними є результати досліджень, при використанні вищевикладених методів, необхідно застосувати метод математичної статистики.

Обчислювалися: середнє арифметичне: ,

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

$x_i$  - Отримані в дослідженні значення (варіанти);

$n$  – число варіант.

емпірична дисперсія:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

помилка середнього арифметичного

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

. Оцінка результатів на достовірність проводилася за критерієм Стьюдента рівня значимості  $\alpha=0,05$  з ймовірністю  $P=0,05$ . Для цього розраховувався розрахунковий коефіцієнт:

$$t_p = \sqrt{n} \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\sigma_1^2 + \sigma_2^2}}$$

## 2.2 Організація дослідження

У дослідженні взяли участь 20 спортсменів, віком 17-21 рік

- 4 – майстри спорту України (МСУ),
- 6 – кандидати в майстри спорту (КМС).
- 10 – 1 розряд з панкратіону

Експеримент проводився на базі спортивного клубу “Голден Панкратіон” за участю однорідних контрольної та експериментальної груп (по 10 осіб в кожній).

Програма спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів експериментальної групи передбачала використання таких засобів після основного тренування 2 рази на тиждень після технічних тренувань:

1. 8-10 серій, що складаються з 3-4 потужних і швидких ударів руками по лапам, тривалістю 1-1,5 сек. кожна серія, чергуються з більш спокійними рухами для відновлення організму у вигляд переміщень, змін стійок. Всього виконується 4-5 таких серій через 1,5-2 хвилини відпочинку;
2. Удари ногою по спеціальним снарядам в нижній рівень 5-6 серій по 20-30 секунд інтенсивної роботи в чергуванні з махами ногами протягом 1-3 хвилин;
3. Кидок з виконанням зачепа зовні в переміщенні протягом 10-15 секунд з перервою 15 секунд в серії і 30 секунд між серіями. Всього виконується 5 серій.

Контрольна група після основного тренування виконувала стандартні вправи на розвиток сили:

1. Підтягування на перекладені 12-15 повторів по 3-4 серії з відносно повним періодом відпочинку (від 90 до 120 с)

2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, 20-25 повторів 3-4 серії з відносно повним періодом відпочинку (від 90 до 120 с)

3. Глибокі присідання з додатковим обтяженням ( бліном 20 кг) 8-10 повторів по 3-4 серії з відносно повним періодом відпочинку (від 90 до 120 с)

Експеримент тривав 2 місяці

Для перевірки результатів фізичної підготовки використовувались такі тести рухових здібностей.

1. Човниковий біг 3 × 10 метрів (сек).

Процедура тестування: по команді «На старт!» випробуваний ставати в положення високого старту у стартовою риси. Коли він приготувався, слід команда «РУШ!». Випробуваний пробігає десять метрів до іншої риси, заступає ногою за лінію, повертається назад, знову заступає за лінію, біжить в третій раз десять метрів і фінішує. Результат: час виконання тесту в секундах.

2. Оцінка статичної рівноваги (сек).

Процедура тестування: випробуваний займає положення - стійка на одній нозі. Інша нога зігнута в коліні і максимально розгорнута назовні. Її п'ята стосується підколінної чашечки опорної ноги. Руки на поясі, голова прямо. За командою «готовий» експериментатор включає секундомір. Результат: показник часу утримання рівноваги.

3. Присідання з партнером (коливо раз за 10 с).

Обладнання: секундомір. Процедура тестування: випробуваний по команді тренера починає присідати з партнером на спині. Фіксують кількість присідань за 10 секунд.

4. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (кількість / раз за 30 с).

Обладнання: секундомір. Процедура тестування: по команді «На старт!» випробуваний починає виконувати згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Результат: кількість разів за 30 секунд.

Для оцінки техніко-тактичних дій спортсменів та порівняння методик підготовки були проведенні навчально-тренувальні сутички(спаринги) між

учасниками контрольної та експериментальної групи. Сутички проводились згідно діючих правил з панкратіону.

В сутичках оцінювались технічні дії

1. Удари руками в стійці та партері
2. Удари ногами в стійці
3. Удари колінами в стійці та партері
4. Кидки та проходи в ноги
5. Контракидки
6. Спроба больових та задушливих прийомів
7. Підйоми з партера в стійку( спортсмена який знаходився знизу)

### РОЗДІЛ 3

## РЕЗУЛЬТАТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ НА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНУ ПІДГОТОВКУ СПОРТСМЕНІВ З ПАНКРАТІОНУ

Для визначення рівня розвитку рухових здібностей спортсменів у спортивних єдиноборствах були проведені спеціальні тести. В кінці педагогічного експерименту було проведено підсумкове тестування в обох групах.

Оцінюючи отримані результати в процесі навчання вправ, спрямованих на підвищення рівня розвитку рухових здібностей (Табл. 3.1) при порівнянні показників початку і кінця педагогічного експерименту, спостерігається підвищення результатів за всіма показниками.

Таблиця 3.1

Результати тестування експериментальної та контрольної групи на початку та в кінці експерименту

Тести	Контрольна		Експериментальна	
	Березень	Травень	Березень	Травень
Човниковий біг 3x10м(сек) (Ч)	8±0,07	*8±0,05	8.5±0,05	*7±0,05*
Присідання з партнером за 10 секунд(кількість разів) (П)	5	*6	5	*7*
Згинання- розгинання рук в упорі лежачи за 30 секунд(разів) (З)	21	*26	20	*30**
Оцінка статичної рівноваги (сек) (О)	26±0,72	*28±0,31	27±0,72	*29±0,21*

Зірочкою \* зліва - відзначені достовірні відмінності показників в кожній групі відносно березня; Зірочками \* з правого боку а відзначені достовірні відмінності результатів між групами в кінці експерименту; \* -  $p < 0,05$

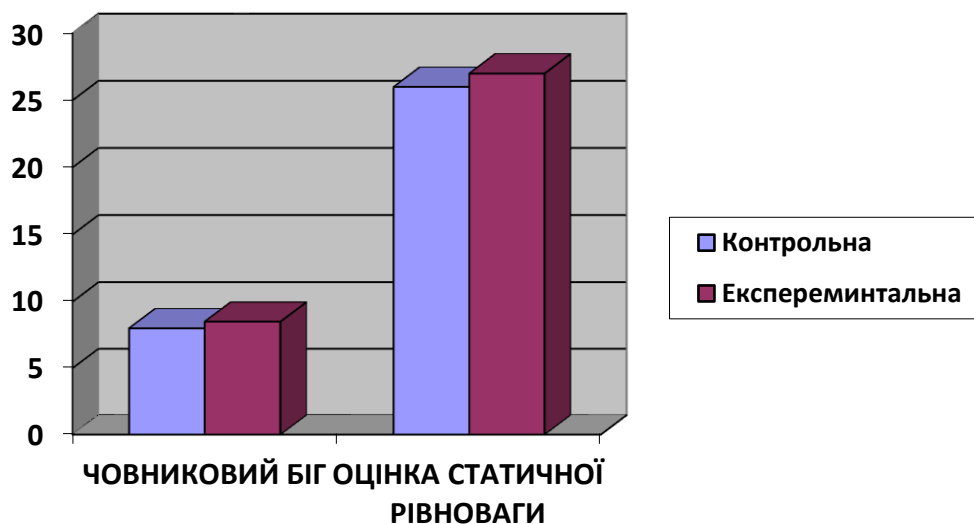


Рис 3.1. Стан показників рухових здібностей спортсменів в спортивних єдиноборствах в контрольній та експериментальній групі на початку експерименту у контрольних вправах «Човниковий біг» та «Оцінка статично рівноваги»(с.)

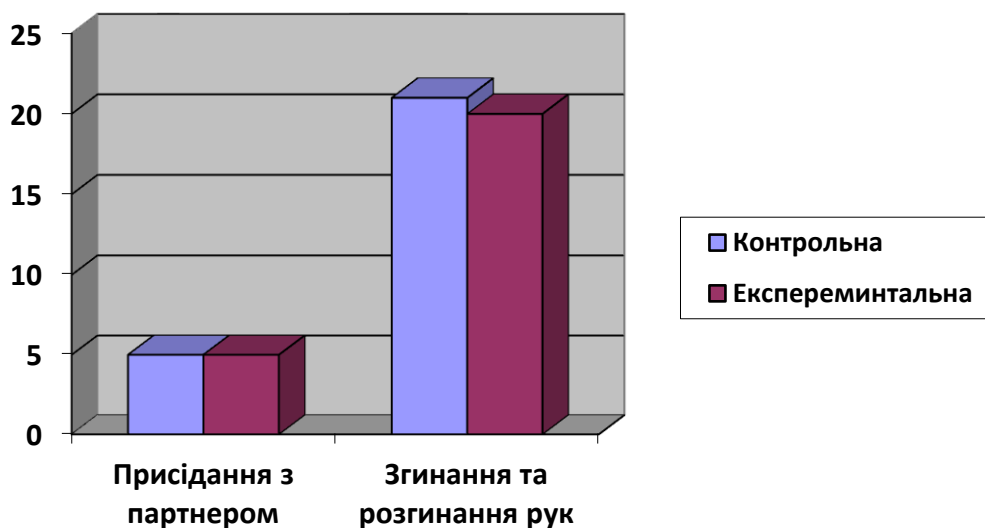
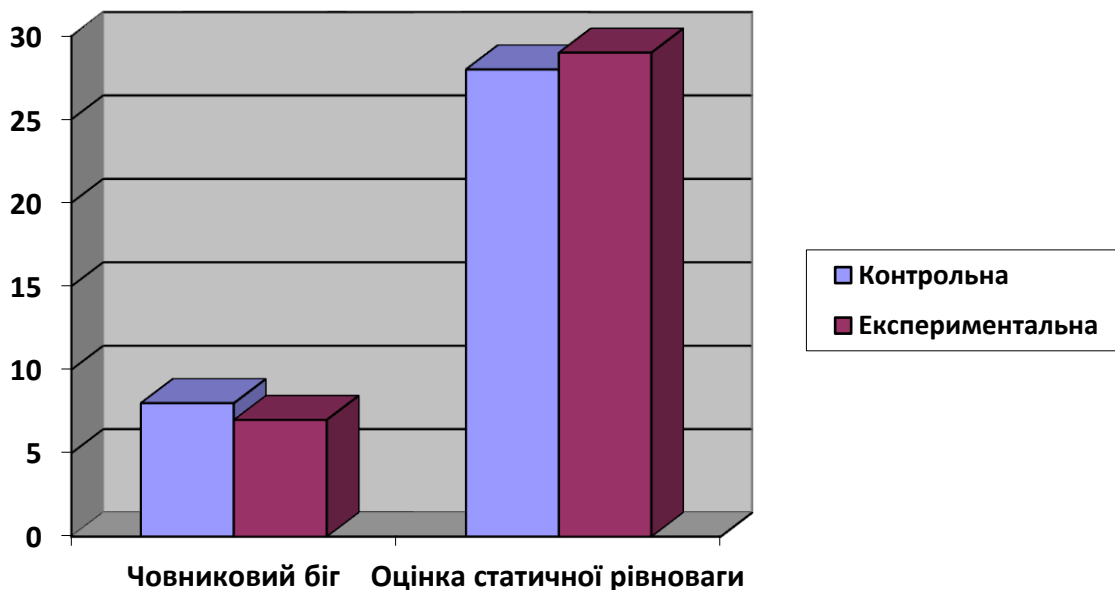
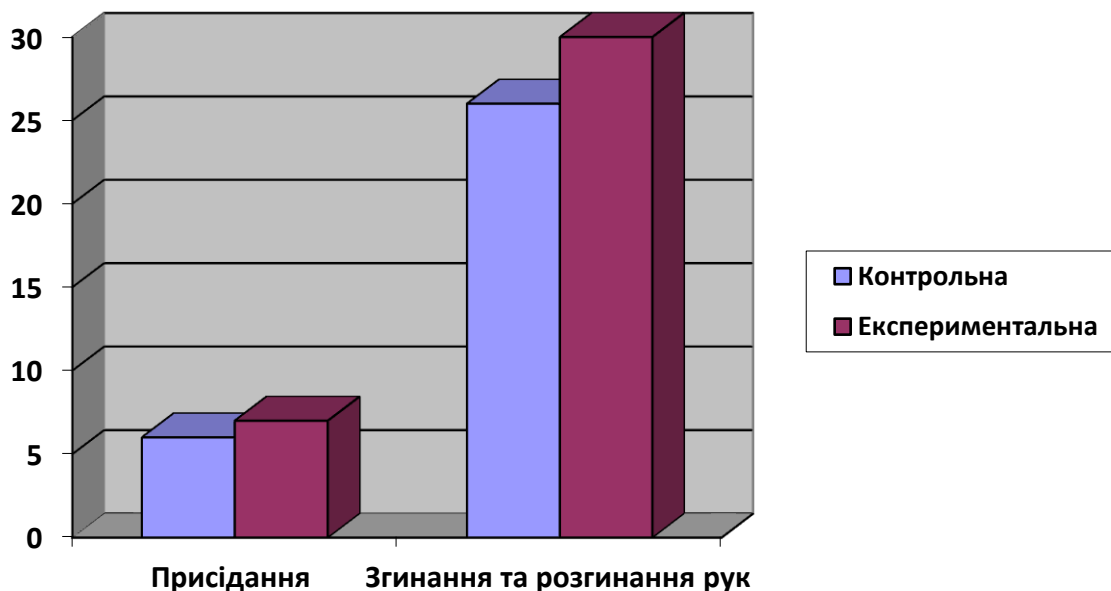


Рис 3.2. Стан показників рухових здібностей спортсменів в спортивних єдиноборствах в контрольній та експериментальній групі на початку експерименту у контрольних вправах «Присідання з партнером за 10 с.» та «Згинання та розгинання рук за 30 сек» (кількість разів)





*Рис 3.3. Приріст показників рухових здібностей спортсменів в спортивних єдиноборствах в контрольній та експериментальній групі в наприкінці експерименту у контрольних вправах «Сhestниковий біг» та «Оцінка статично рівноваги»(с.)*



*Рис 3.4. Приріст показників рухових здібностей спортсменів в спортивних єдиноборствах в контрольній та експериментальній групі в наприкінці експерименту у контрольних вправах «Присідання з партнером за 10 с.» та «Згинання та розгинання рук за 30 сек» (кількість разів)*

Результати порівняльного аналізу в розвитку рухових здібностей спортсменів у спортивних єдиноборствах наступні:

1. У тесті «Човниковий біг 3x10м»:

- Середній результат контрольної групи на початку експерименту  $8 \pm 0,07$  с, а в кінці експерименту після проведення повторного тестування результат склав  $8 \pm 0,05$  с. В результаті середній результат у контрольної групи не збільшився. оцінюючи отримані дані, була виявлена достовірність відмінностей результатів в даному тесті ( $P < 0,01$ )

- Середній результат експериментальної групи на початку експерименту  $8.5 \pm 0,05$  с, а в кінці експерименту після проведення повторного тестування результат покращився до  $7 \pm 0,05$  с. В результаті середній результат у експериментальної групи в даному тесті збільшився до 12%. Оцінюючи отримані дані, була виявлена достовірність відмінностей результатів в даному тесті ( $p < 0,05$ ).

- Порівнявши отримані дані контрольної і експериментальної групи, ми спостерігаємо, що найбільший приріст результатів в даному тесті відбувся експериментальній групі. Виявлено достовірне ( $p < 0,05$ ) відмінність показників між групами в кінці експерименту, з перевагою в експериментальній групі.

2. У тесті «Присідання з партнером за 10 секунд»

- Середній результат контрольної групи на початку експерименту дорівнює 5, а в кінці експерименту після проведення повторного тестування результат склав 6 повторень. В результаті середній результат контрольної групи збільшився на 25%. оцінюючи отримані дані, була виявлена достовірність відмінностей результатів в даному тесті ( $P < 0,01$ ).

- Середній результат експериментальної групи на початку експерименту дорівнює 5 разів, а в кінці експерименту після проведення повторного тестування результат покращився до 7 разів. В підсумку середній результат у експериментальної групи в даному тесті збільшився до 36%. Оцінюючи отримані дані, була виявлена достовірність відмінностей результатів в даному тесті ( $p < 0,05$ ).

- Порівнявши отримані дані контрольної і експериментальної групи, ми спостерігаємо, що найбільший приріст результатів в даному тесті відбувся в експериментальній групі. Виявлено достовірне ( $p < 0,05$ ) відмінність показників між групами в кінці експерименту, з перевагою в експериментальній групі.

### 3. У тесті «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 секунд»

- Середній результат контрольної групи на початку експерименту дорівнює 21 повторення, а в кінці експерименту після проведення повторного тестування результат склав 26 повторень. В підсумку середній результат контрольної групи збільшився на 20%. Оцінюючи отримані дані, була виявлена достовірність відмінностей результатів в даному тесті ( $p < 0,01$ )

- Середній результат експериментальної групи на початку експерименту дорівнює 20 повторенням, а в кінці експерименту після проведення повторного тестування результат покращився до 30 повторень. В результаті середній результат у експериментальної групи в даному тесті збільшився до 49%. Оцінюючи отримані дані, була виявлена достовірність відмінностей результатів в даному тесті ( $p < 0,01$ ).

- Порівнявши отримані дані контрольної і експериментальної групи, ми спостерігаємо, що найбільший приріст результатів в даному тесті відбувся в експериментальній групі. Виявлено достовірне ( $p < 0,01$ ) відмінність показників між групами в кінці експерименту, з перевагою в експериментальній групі.

### 4. У тесті «Оцінка статичної рівноваги»

- Середній результат контрольної групи на початку експерименту  $26 \pm 0,72$  с, а в кінці експерименту після проведення повторного тестування результат склав  $28 \pm 0,31$  с. В результаті середній результат контрольної групи збільшився на 8%. оцінюючи отримані дані, була виявлена достовірність відмінностей результатів в даному тесті ( $P < 0,05$ )

- Середній результат експериментальної групи на початку експерименту  $27 \pm 0,72$  с, а в кінці експерименту після проведення повторного тестування результат покращився до  $29 \pm 0,21$  с. В результаті середній результат у експериментальної групи в даному тесті збільшився до 11%. Оцінюючи

отримані дані, була виявлена достовірність відмінностей результатів в даному тесті ( $p < 0,01$ ).

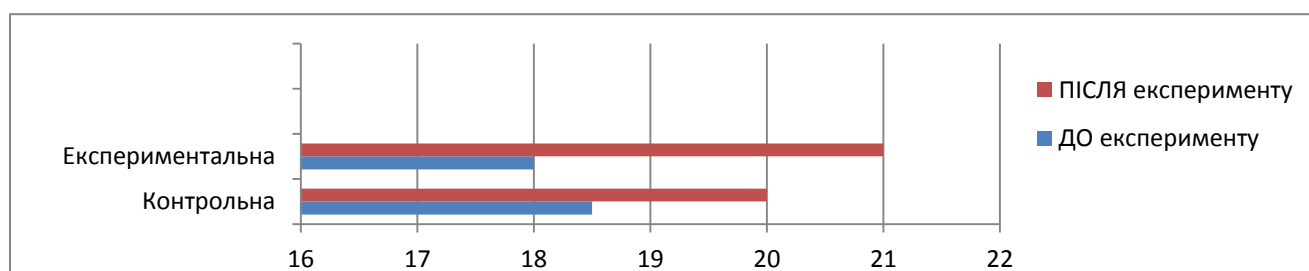
- Порівнявши отримані дані контрольної і експериментальної групи, ми спостерігаємо, що найбільший приріст результатів в даному тесті відбувся експериментальній групі. Виявлено достовірне ( $p < 0,05$ ) відмінність показників між групами в кінці експерименту, з перевагою в експериментальній групі.

Оцінюючи отримані дані в контрольній і експериментальній групі з розвитку рухових здібностей спортсменів з панкратіону виявлено достовірне збільшення показників по всім показниками в тестах. Аналіз даних отриманих в ході 2-місячного експерименту по розвитку рухових здібностей спортсменів у спортивних єдиноборствах, дозволяє констатувати, що кращими виявилися показники спортсменів експериментальної групи.

*Результати навчально-тренувальних сутичок* підтвердили кращу підготовленість експериментальної. Було проведено 10 спарингів, з підрахунком балів за діючими правилами панкратіону.

- Середня кількість технічних дій за одну навчально-тренувальну сутичку контрольної групи на початок експерименту дорівнює 18,5, а в кінці експерименту кількість середня балів склала 20

- Середня кількість технічних дій за одну навчально-тренувальну сутичку експериментальної групи на початку експерименту 18, а в кінці експерименту після проведення покращився – 21



Аналіз навчально-тренувальних поєдинків шляхом математичного підрахунку, візуального спостереження, бесід з тренером і з учасниками експерименту, дозволяє сказати що експериментальна група покращила змагальні результати

## ВИСНОВОК

В ході аналізу наукової та методичної літератури і результатів педагогічного експерименту були зроблені наступні висновки:

1. На основі проведених досліджень згідно тематики магістерської роботи зробили висновок, що оптимальне побудовання впливу фізичної та техніко-тактичної підготовки єдиноборствах покликане сприяти різнобічному і пропорційному розвитку рухових якостей спортсменів рівня 1 розряд, КМС та МС. При цьому досягнення високих показників рухових якостей за допомогою засобів загальної фізичної підготовки має служити функціональною основою для оптимального розвитку спеціальних фізичних якостей спортсмена і ефективного вдосконалення технічної, тактичної і психологічної складових підготовленості.

2. Основними засобами фізичної підготовки в панкратіоні є вправи швидко-силової і координаційної спрямованості, спортивні та рухливі ігри. Основними засобами техніко-тактичної підготовки в панкратіоні є робота на спеціальних снарядах (маківари, лапи та боксерських мішках) та відпрацювання прийомів з партнером

3. Показники рівня розвитку рухових здібностей експериментальної групи до кінця дослідження достовірно підвищилися ( $P < 0,05$ ), збільшення показників контрольної групи не є статистично значущим ( $P > 0,05$ ). Таким чином, запропонована методика підготовки показала свою ефективність. Отримані дані дозволяють стверджувати про ефективність обраних засобів фізичної та техніко-тактичної підготовки панкратіоністів.

Експеримент довів що додаткова робота на техніко-тактичній здібності має прямий вплив на покращення фізичних здібностей

На основі вищевказаного методика вважаємо ефективною, і доцільною до використання у навчально-тренувальному процесі

## Список літератури

1. Ашанин ВС. Индивидуализация технической подготовки квалифицированных каратистов. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2011; 5: 81-84.
2. Галан ЯП. Випасняк ІП. Спортивне орієнтування в системі підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2013; 18: 233-236.
3. Езан ВГ. Особенности тактической подготовки борцов высшей квалификации с учётом индивидуальных стилей ведения поединка. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. сб. научн. тр. под ред. проф. С. С. Ермакова. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). 2008; 1: 13-18.
4. Новиков АА. Система подготовки спортсменов высокой квалификации. Теория и практика физ. культуры: Тренер: Журнал в журнале. 2003; 10: 38.
5. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта. К. : Олимп. л-ра; 2004: 808.
6. Томенко О, Чередніченко С. Зародження і розвиток панкратіону в античний період. Молода спортивна наука України. 2007; 11(5): 372-376.
7. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: Учебник для студентов а. высших учебных заведений физического воспитания и спорта [Текст] / В.Ф. 140 с.
8. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. М.: «Академия», 2002. – 264 с.
9. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.З. Карнаухова, Ж.К. Холодов. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – 232 с.
10. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Л.Б. Кофман. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1998. -153 с.

11. Кузнецов, В.С. Физическая культура. Силовая подготовка детей среднего школьного возраста: Метод. пособие [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 20с.
12. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / А.М. Максименко, издание 2-е. – М.: 4-й филиал Воениздата. 2001.– 319 с.
13. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие. для студ. сред. спец. учеб. заведений [Текст] / А.П. Матвеев. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 248 с.
14. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: «Апрель». 2002. – 864 с.
15. Солодков, А.С. Общая физиология: Учебное пособие [Текст] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2002. – 216 с.
16. Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология: Учеб. для студентов педагогических вузов [Текст] / Ю.И. Смирнов, М.М. Полевщиков . – М.:«Академия», 2002. – 232 с.
17. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников [Текст] / Л.А. Смирнова. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 160 Теория спорта: Учебник для студентов институтов физической культуры [Текст] / под. ред. проф. В.Н. Платонова. - Киев: Вица школа, 1987. 130 с.
18. Туманян, Г.С. Теория, методика, организация тренировочной и соревновательной деятельности [Текст] / Г.С. Туманян, В.В. Гожин. Часть 3.
19. Туманян, Г.С. Тренировочная деятельность [Текст] / Г.С. Туманян, В.В. Гожин.. Часть 3. Книга 7. - М., 2000. - 76 с.
20. Туманян, Г.С. Интегральная подготовка единоборцев разных весовых категорий [Текст] / Г.С. Туманян. Часть 3. Книга 18. – М., 2002. 89 с.
21. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика организации тренировки [Текст] / Г.С. Туманян. . Книга 3. Кинезиология и психология М.: Советский спорт. 1998. - 95с.

23. . Фомин, Н.А. Физиология человека [Текст] / Н.А. Фомин. – 3-е изд. – М.: Просвещение, Владос, 1995. – 416 с.
24. Физиология человека: Учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов [Текст] / под редакцией В.И. Тхоревского. – М.: «Физкультура, образование, наука», 2001.
25. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – 479 с.
26. Карленко В.П Материаллы XVIII Международного конгресса, «Олимпийский спорт и спорт для всех». Алматы, 1-4 октября 2014, 3 том, с. 17.
27. Матвеев Л.П. Загальна теорія спорту. – М., 1997.
28. Мулик В.В. Система многолетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта): дис. ... доктора физ. вих. /В.В. Мулик. – Х., 2001. – 510 с.
29. Наконечний І.Ю. Психофізична регуляція в навчально-тренувальному процесі з панкратіону юнаків віком 12-13 років // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2008. – Т. 4. – С. 222-226.
30. Озолина Е. «Адаптивная физическая активность» как новая дисциплина в семействе спортивных наук /Е. Озолина, В. Дмитриев, Н. Рубцова // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 2. – С. 97–105.
31. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.
32. Шинкарук О.А. Критерии отбора спортсменов в гребле на байдарках и каноэ / О. Шинкарук // Proceedings of «Sports Selection and Orientation in the System of Long-term Preparation of Athletes» Inter. Scientific conference dedicated to a centenary of the Olympic games, Kiev, 1996.
33. Абульханова-Славская К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности / К.А. Абульханова-Славская // Проблемы психологии личности [отв.ред.
34. Е.В.Шорохова, О.И. Зотова]. – М.: Наука, 1982. – 294 с.
35. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания: избр. психол. тр. / Б.Г. Ананьев. – М., Воронеж: академия пед. и соц. наук, 1996. – 384 с.
36. Боришевський М.Й. Розвиток морального саморегулювання поведінки учнів // Психологія: Зб. наук. пр. – К.: Рад. школа, 1985. – С. 3-11.



37. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. – М.: УРАО, 1998. – С. 16-23.
38. Линда А.С. Методика формирования самоконтроля у учащихся в процессе учебных занятий / А.С. Линда. – М.: МП РСФР МОПИ, 1979. – 137с.
39. Мерлин В.С. Психология индивидуальности: избр. психол. тр. / В.С. Мерлин. – М., Воронеж: НПО "Модэк", 1996. – 448 с.
40. Напреенко А.К. Психическая саморегуляция / А.К.Напреенко, К.А.Петров. – К.: Здоров'я, 1995. – 238с.