

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

**УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ
ПОЧАТКОВОЇ ГРУПИ ВІКОМ 6–8 РОКІВ З ПАНКРАТІОНУ**

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

Виконав:
студент 2 курсу, 611 групи
Пилипко Микола Михайлович
Керівник:
асист. **Горюк П.І.**
Рецензент:
кандидат психологічних наук,
доцент **Наконечний І. Ю.**

**До захисту допущено
на засіданні кафедри**

Протокол №__ від “__” _____ 2023 р.

Завідувач кафедри _____ **Ігор НАКОНЕЧНИЙ**

АНОТАЦІЯ

Пилипко М.М. Удосконалення методики підготовки початкової групи віком 6-8 років з панкратіону. Кваліфікаційна робота магістра. Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. м. Чернівці, 2023 р.

Здійснений загальний теоретичний аналіз удосконалення методики підготовки юних спортсменів з панкратіону початкового рівня. Теоретично обґрунтована методика організації фізичної підготовки з спортсменами 6–8 років, які займаються панкратіоном, використувувались методи, серед яких: теоретичний аналіз; педагогічне тестування фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; математична статистика, демонстрація і показ. В основу методики визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів 6–8 років з панкратіону покладено тест оцінки стану фізичної підготовленості, який передбачав: біг 20 м з ударами по лапам ліктем в кінці дистанції, смуга прешкод в залі, нахил вперед із положення сидячи або стоячи, підтягування з тонкою гумою, човниковий біг 4x9 м з ударами, вправа «жабка». Сформована експериментальна програму комплексного розвитку фізичної підготовки спортсменів з панкратіону, експериментально перевірені та описані результати й висновки.

Ключові слова: панкратіон, тренувальний процес, фізична підготовка, удосконалення.

(ABSTRACT)

Pylypko M. Improving the methodology of training the primary group aged 6-8 years in pankration. Qualifying thesis for the masters degree in specialty 017 Physical culture and sport, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University; Chernivtsi, 2023. A general theoretical analysis of the improvement of the methodology of training young athletes in pankration of the initial level was carried out. The methodology of organization of physical training with sportsmen of 6-8 years old who are engaged in pankration is theoretically grounded, methods were used, among which: theoretical analysis; pedagogical testing of physical

fitness; pedagogical experiment; mathematical statistics, demonstration and display. The basis of the methodology of determination of the level of physical fitness of sportsmen of 6-8 years old in pankration is a test of an assessment of a state of physical fitness which provided: running 20 m with blows on paws with an elbow at the end of a distance, an obstacle course in a hall, a bend forward from a sitting or standing position, pull-ups with thin rubber, a shuttle run 4x9 m with blows, an exercise "frog". The experimental program of complex development of physical training of sportsmen in pankration is formed, the results and conclusions are experimentally tested and described.

Keywords: pankration, training process, physical training, improvement

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ПАНКРАТІОНІ.....	8
1.1. Характеристика фізичної підготовки у сучасних єдиноборствах.....	8
1.2. Вікові особливості фізичного розвитку юних спортсменів 6–8 років.....	15
1.3. Аналіз структури та змісту навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки в панкратіоні.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	40
2.1. Методи дослідження	40
2.2. Організація дослідження	42
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ПОЧАТКОВОЇ ГРУПИ ВІКОМ 6–8 РОКІВ З ПАНКРАТІОНУ.....	44
3.1. Особливості програми експериментального дослідження підготовки початкової групи віком 6-8 років з панкратіону.....	44
3.2. Результати дослідження підготовки спортсменів з панкратіону 6-8 років.....	46
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54

ВСТУП

Актуальність. Велике зацікавлення викликають різні види єдиноборств в сучасному спортивному житті, серед яких панкратіон відіграє значущу роль. Спортивні єдиноборства стали видовищними видами спорту, що вимагають від спортсменів високого рівня фізичної підготовки для ефективного володіння та вдалого виконання спортивної техніки [2; 23].

У панкратіоні, так само як і в інших виданнях спорту, досягнення високих результатів потребує високоякісної фізичної підготовки, яка служить основою для подальшого спортивного розвитку [27]. Важливо відзначити, що в сучасній системі підготовки спортсменів було проведено численні наукові дослідження, що розглядають питання підвищення рівня фізичної підготовки спортсменів у різних видах спорту [20]. Фахівці вважають, що фізична підготовка є невід'ємною складовою процесу спортивного вдосконалення спортсменів, що створює основу для технічної складної змагальної діяльності [15].

Останнім часом відзначено збагачення теорії та методики єдиноборств системою знань, що стосуються фізичної підготовки. Певні дослідження акцентують увагу на методологічних підходах до розв'язання завдань фізичної підготовки єдиноборців та розглядають особливості комплексного поліпшення їх техніко-тактичних навичок [21], спеціальної фізичної підготовки [15], розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок [16], методів і форм підготовки [22], а також вивчення та оцінки психофізіологічного стану [49; 18].

На етап початкової підготовки в панкратіоні відводиться важлива роль, оскільки на цьому етапі здійснюється розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я юних спортсменів, виправлення фізичних недоліків та формування рухового потенціалу для більш ефективного володіння технікою даного виду спорту [31].

Проаналізувавши науково-методичну літературу, було виявлено обмежену кількість даних, що стосуються вдосконалення процесу фізичної підготовки на етапі початкової підготовки в панкратіоні. Зазвичай автори акцентують увагу на використанні сучасних ефективних методів тренування, особливостях змагальної діяльності та опануванні спеціальних технічних навичок [17; 24]. Важливою передумовою для зайнять в єдиноборствах, особливо на етапі початкової підготовки, є розвиток вестибулярного апарату, який слід починати формувати у дітей з молодшого шкільного віку [10].

Огляд науково-методичної літератури дозволяє визначити, що оптимальна організація першого етапу тривалої підготовки молодих спортсменів в численних видів спорту забезпечується через раціональне поєднання різних видів підготовки та змістовне наповнення навчальних програм. Існує значна кількість досліджень, присвячених підготовці висококваліфікованих єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки [2; 21; 38; 45]. Однак, на жаль, досі відсутні дослідження, які докладно розкривають методику підготовки юних панкратіоністів віком 6–8 років на етапі початкової підготовки. Це зумовлює актуальність обраної теми.

Об’єкт дослідження: навчально-тренувальний процес з панкратіону у дітей молодшого віку.

Предмет дослідження: удосконалення фізичної підготовки спортсменів 6-8 років з панкратіону.

Мета дослідження: розробити науково-обґрунтовану методику удосконалення комплексного розвитку фізичної підготовки спортсменів з панкратіону 6–8 років.

У відповідності з предметом та метою в магістерській роботі висунути наступні завдання:

1. Здійснити загальний теоретичний аналіз виявленої проблеми.

2. Теоретично обґрунтувати методику організації фізичної підготовки з спортсменами 6–8 років, які займаються панкратіоном.

3. Сформулювати експериментальну програму комплексного розвитку фізичної підготовки спортсменів з панкратіону, експериментально перевірити та описати результати й висновки.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення; педагогічне тестування фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження впроваджено у практику фізичної підготовки клубу спортивних єдиноборств «Централ» м. Чернівці з вихованцями початкових груп.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі змісту, вступу, трьох розділів, підрозділів, висновків, списку використаних джерел. Магістерська робота може бути рекомендована широкому колу фахівців, тренерам, інструкторам, особливо тим, хто починає тренерську діяльність з панкратіону.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Характеристика фізичної підготовки у сучасних єдиноборствах

Система підготовки дітей у віці 6-8 років в панкратіоні поки що не має належного наукового обґрунтування. В більшості випадків тренери намагаються використовувати існуючу програму для дітей віком 8–9 років.

Ця ситуація створює потребу в розробці науково обґрунтованої програми підготовки, яка враховувала б вікові особливості дітей, які займаються панкратіоном. Оскільки на початковому етапі підготовки акцент робиться на фізичній частині, важливо розглянути теоретичні та методичні принципи структури і змісту фізичної підготовки молодих спортсменів для визначення правильної методики цієї підготовки.

Для належного наукового та методичного обґрунтування структури та змісту фізичної підготовки дітей у віці 6–8 років на початковому етапі підготовки у панкратіоні та для правильного планування цієї підготовки нами розглянуто теоретичні та методичні принципи.

Порушуючи питання особливостей завдань на початковому етапі спортивної підготовки, необхідності належної та ефективної організації занять спортом з дітьми в ранньому віці, фахівці відзначають, що на цьому етапі, щодо великого спорту важливо створити міцну основу для подальших спортивних досягнень. Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, виправлення недоліків у фізичному розвитку, навчання техніці обраного виду спорту, а також техніці різних допоміжних та спеціально-підготовчих вправ.

Автори зауважують, що підготовка молодих спортсменів характеризується використанням різноманітних засобів і методів, включаючи різні види спорту та рухливі ігри, і використання ігрового підходу. На етапі початкової підготовки не рекомендується проводити тренувальні заняття із значними фізичними і психічними навантаженнями, що передбачають використання одноманітного та монотонного матеріалу.

Наукові дослідження підтверджують, що у процесі технічного вдосконалення важливо використовувати різноманітні фізичні вправи. Під час технічного розвитку не слід намагатися зафіксувати одну стабільну техніку рухів, оскільки це не допомагає досягнути спортивних результатів. На цьому етапі молодим спортсменам слід вчитися різним руховим діям. Цей підхід становить основу для подальшого технічного вдосконалення. Ця концепція також важлива на наступних етапах підготовки, але особливо актуальна на етапі початкової підготовки.

Тренувальні заняття на цьому етапі переважно проводяться 3 рази на тиждень і тривають 60 хвилин. Вони повинні добре поєднуватися з уроками фізичної культури в школі і передбачати головним чином ігровий підхід.

Як зазначають фахівці, річний обсяг тренувань для молодих спортсменів на початковому етапі підготовки має бути обмеженим і зазвичай коливається від 100 до 150 годин. Річний обсяг роботи значною мірою залежить від тривалості початкового етапу, який, в свою чергу, пов'язаний із віком початку спортивних занять. Наприклад, якщо дитина розпочала тренування в ранньому віці, 6–7 років, то тривалість початкового етапу може становити 3 роки з відносно невеликим обсягом роботи упродовж кожного з них (наприклад, перший рік – 80 годин, другий – 100 годин, третій – 120 годин). Якщо молодий спортсмен розпочав тренування пізніше, наприклад, у віці 9–10 років, то початковий етап підготовки часто скорочується до 1,5–2 років, і обсяг роботи, враховуючи попередні заняття фізичною культурою в школі, може відразу

досягти 200–250 годин на рік.

Більшість дослідників погоджуються з тим, що на початковому етапі тренування велика увага має бути приділена зміцненню здоров'я та загальній фізичній підготовці дітей. Крім цього, на цьому етапі необхідно розвивати такі фізичні якості, як спритність і швидкість. Основними методами їх формування є прості комплекси фізичних вправ, які не потребують від дітей великого зусилля і виконуються з великим діапазоном руху і максимальним розслабленням м'язів, які не беруть участі в цих рухах.

Паралельно з цим на тренувальних заняттях важливо широко використовувати природні рухи, такі як біг, стрибки, спортивні і рухливі ігри, які займають до 50 % загального часу тренувань. Дослідники також дійшли висновку, що вікові межі та тривалість цього етапу тренувань є індивідуальними та різними. Наприклад, якщо дитина почала займатися спортом у віці 5–5,5 років, то етап попередньої підготовки триває орієнтовно три роки. Зазвичай, в кінці цього періоду діти розпочинають проявляти інтерес до певного виду спорту і виявляють спортивні здібності.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що на етапі початкового спортивного тренування необхідно акцентувати увагу на різнобічну фізичну підготовку, спеціально спрямовану на розвиток техніки фізичних вправ, які є характерними для конкретного виду спорту. Під час тренувальних занять можуть застосовуватися спеціалізовані комплекси вправ, спрямовані на розвиток фізичних здібностей.

На думку багатьох фахівців, головною метою початкового етапу підготовки юних спортсменів є «формування рухової функції, яка проявляється через рухову діяльність і тісно пов'язана із запасом умовно-рефлекторних зв'язків»[13]. Різноманітний і широкий запас умовно-рефлекторних зв'язків сприяє кращому розвитку рухових здібностей дітей. Під час занять діти мають навчитися виконувати рухи точно, легко та естетично. Основними складовими

рухової функції є різнобічна фізична підготовка, руховий досвід і вміння керувати власними рухами. Ці аспекти мають бути обов'язковими на цьому етапі тренувань і повинні бути враховані через вирішення завдань, які постають на попередньому етапі підготовки. Фізична підготовка на цьому етапі не поділяється на загальну і спеціальну; її ціль одна – зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток всіх органів і систем молодого організму, що росте. Це досягається через регулярне виконання загально-розвивальних та прикладних вправ, рухливих ігор, а також прогулянок на лижах та походів. Важливою є здатність виконувати вправи самостійно та оцінювати їх якість, і це вимагає серйозного ставлення до тренувань.

Деякі дослідники стверджують, що на цьому етапі підготовки надзвичайно важливо враховувати фізіологічні особливості дітей на різних вікових стадіях. Процес окостеніння різних частин опорно-рухового апарату ще досить далекий від завершення. Наприклад, до 9 років ще триває процес скостеніння фаланг пальців. Кістки в цьому віці містять значну кількість хрящової тканини. Хребет на цьому етапі відзначається високою гнучкістю, але мускулатурі ще добре не розвинена, тому хребет вразливий на викривлення. М'язи дітей в цьому віці є еластичними, вони вміщують багато води, але в порівнянні з дорослими мають менше білкових неорганічних солей. Ця висока еластичність м'язів не дозволяє їм витримувати значні навантаження, але забезпечує їхню високу розтяжність [38].

Відомо, що діти віком 8–9 років відстають у формуванні рефлексорних зв'язків і гальмівних реакцій порівняно з дітьми у віці 10–12 років. Також на цьому етапі їх умовні рефлекси ще не настільки стійкі. В цьому віці виникають умовні рефлекси на природні цілісні рухи значно швидше, і чим більше завдання або рухова дія стають конкретнішими, тим простіше вони виконуються дітьми. Здатність дітей оцінювати свої рухи у часі, просторі і залежно від м'язових зусиль пов'язана із розвитком «м'язового відчуття». Вони

навчаються відчувати і оцінювати рухи у часі, просторі і в залежності від силового навантаження. Хоча руховий аналізатор дитини все ще удосконалюється і досягає високого рівня лише від 13–14 років, 8-річні діти вже можуть оцінювати просторові, часові і силові аспекти рухів у відносно простих рухових завданнях, і з відповідним навчанням ця здібність може значно покращитися [8; 18].

Встановлено, що діти краще оцінюють рухи, які включають розгинальні дії, ніж рухи, які включають згинальні дії. Вони також більш точно оцінюють великі просторові відстані, інтервали часу та м'язові зусилля, ніж менші. Прості рухи, які вимагають від дітей виконання одного або двох рухових елементів і мають однотипний ритмічний характер, і які не потребують високої точності в оцінці часу і простору, а також не вимагають значних м'язових зусиль, успішно опановуються дітьми цього віку. Проте важливо зауважити, що розвиток рухових навичок в цьому віці відбувається нерівномірно, і після успішних виконань можуть наступати неуспішні спроби. Тому процес засвоєння рухових навичок потребує тривалої та наполегливої роботи [28].

Дослідження, які стосуються розвитку сприйняття часу на етапі початкової підготовки, чітко підтверджують потребу в різносторонній фізичній підготовці, використовуючи можливість дітей опановувати складні рухи, особливо в технічному відношенні. Важливо приділяти значну частину часу тренування розвитку ефективної техніки з використанням спеціальних і підготовчих вправ, орієнтованих на час. З цієї причини належить ретельно планувати навчально-тренувальний процес для розвитку сприйняття часу, зокрема так, щоб вивчення певних типів вправ сприяло подальшому освоєнню подібних рухів та створювало технічну основу [9].

Протягом тривалого часу багато тренерів підкреслювали необхідність виконання специфічних для обраного виду спорту фізичних вправ з дитинства як обов'язкового елементу оптимальних тренувальних завдань. Аналіз наукових

досліджень підтверджує, що акцент на спеціально підготовчих вправах під час тренувань дітей спричиняє швидку адаптацію і призводить до досягнення високих спортивних результатів. Однак такий обмежений підхід до спортивної підготовки дітей на ранньому етапі може бути недостатнім. Головною метою цього виду підготовки є швидке досягнення високих результатів у юнацькому спорті шляхом специфічних тренувань, що може негативно позначитись на майбутньому розвитку юних спортсменів. Застосування широкого спектру тренувальних методів допоможе компенсувати вузьку спрямованість підготовки, яка призводить до непотрібного збільшення тренувального об'єму [34].

У науковій літературі висувуються різні проблеми, пов'язані зі занадто ранньою спортивною спеціалізацією та інтенсивними тренуваннями. Спеціалізовані тренування, які занадто зосереджені на одному виді спорту, можуть спричинити дисбаланс у розвитку окремих м'язових груп і відхилення в роботі різних органів. Це може призвести до порушень у гармонійному розвитку фізичного здоров'я та біологічної рівноваги, які є важливими для поліпшення фізичної підготовки. Рання спеціалізація у тренуванні може викликати виснаження організму, перетренування та навіть травми.

Це також може негативно позначитися на психічному стані дітей через сильний стрес, який вони можуть отримати під час інтенсивних тренувань і змагань. Багатогадинні тренування можуть також впливати на соціальний розвиток дитини та її стосунки з іншими дітьми. Одноманітні та нудні тренувальні програми можуть позбавити інтересу до зайнять спортом, і часто діти припиняють заняття спортом, перш ніж досягнуть повного фізіологічного та психологічного розвитку [8].

У різних дослідженнях розглядаються питання щодо прогнозування потенційних можливостей. Загальною думкою є те, що планування та передбачення є двома важливими функціями управління, які тісно пов'язані між

собою.

Сучасний спорт – це тривалий і багаторічний процес, де всі аспекти тренувальної та змагальної діяльності відіграють важливу роль. Це включає в себе відбір та спортивну орієнтацію, управління підготовкою спортсменів та передбачення в спорті. Тому розробка програми передбачення на основі конкретних інформативних параметрів спортсменів є актуальною [4].

Все вказує на те, що досягнення високого рівня в сучасному спорті вимагає постійного пошуку нових методів підготовки і раціонального планування тренувальних процесів на різних стадіях розвитку спортсмена. Також важливо вивести спортсмена на високий рівень спортивної форми в час старту, шляхом раціонального змішування засобів, методів та інтенсивності навантажень. Недавні дослідження підтверджують, що надмірне збільшення навантажень може призвести до виснаження функціональних систем і вимагає постійних пошуків нових способів поліпшення системи багаторічної підготовки [9].

Останнім часом фахівці звертають увагу на оптимізацію навчально-тренувального процесу у системі підготовки спортсменів. В Україні національна освітня система активно працює над подальшим вдосконаленням освіти та виховання дітей та молоді. Оптимізація фізичних занять сприяє задоволенню особистісних потреб, розвитку фізичних можливостей та підтримує позитивний підхід до навчання та праці [19].

На думку багатьох фахівців, фізичне тестування, яке включено як елемент етапного контролю як у системі спортивної підготовки, так і в фізичному вихованні, повинно враховувати рівень фізичного здоров'я школярів та їх віковий розвиток. Тести також мають бути цікавими для дітей і підтримувати їхні інтереси у різних видах фізичної активності. Аналіз результатів правильно обраних фізичних тестів допомагає визначити рівень фізичних якостей та функціонування основних систем організму дітей [29].

За свідченням ряду авторів, на сучасному етапі розвитку спорту спостерігається зростання складності змагальних програм та підвищення виконавської майстерності в обмежених рамках часу, яке визначається правилами Міжнародних федерацій для змагань [10].

Загострення спортивної конкуренції між національними збірними командами вимагає особливої уваги до подальшого підвищення ефективності спортивного тренування та пошуку додаткових засобів, які допомагають юним спортсменам краще володіти руховими навичками та вміннями.

1.2. Вікові особливості фізичного розвитку юних спортсменів 6–8 років

Підготовка юних спортсменів в панкратіоні зазвичай починається від 6 років. Для визначення структури та змісту цієї підготовки важливо враховувати вікові особливості фізичного розвитку юних спортсменів.

Деякі дослідники вважають, що для належного фізичного виховання дитини необхідно розуміти та враховувати особливості її вікового розвитку. Розвиток дитини супроводжується змінами в її організмі, які мають якісні та кількісні характеристики, і залежать як від біологічних, так і від соціальних факторів. Кожен віковий етап має властиві свої особливості [13; 36].

Згідно із наступною інформацією [24], у нашій країні установається практика поділу «шкільного періоду дитинства» на три вікові групи: молодший шкільний вік (діти від 6 до 10 років, учні I–IV класів), середній шкільний вік (підлітки від 11 до 14 років, учні V–VIII класів), та старший шкільний вік (юнаки та дівчата від 15 до 17 років, учні IX–XI класів).

Багато експертів вважають, що в молодшому шкільному віці спостерігається інтенсивний фізичний розвиток організму дитини, відзначаються такі тенденції, як зріст на 3–5 см щорічно та збільшення ваги на

2–2,5 кг. Процес окостеніння ще не завершився, поперекова кривизна хребта не сформувалася і не закріпилася, кістки таза не зрілі, а кістки скелета легко піддаються деформаціям. Хребет відзначається високою гнучкістю та рухомістю. М'язи та зв'язковий апарат є слабкими – для підтримки тіла у вертикальному положенні потрібне значне напруження м'язів. Тому неправильне положення тіла, надмірне навантаження та велике м'язове напруження можуть призвести до викривлення хребта. Сколіози є найпоширенішими відхиленнями в положенні хребта, а також спостерігаються випадки плоскої, сідлоподібної, сутулуватої та круглої спини [22].

На думку деяких авторів, функціональні особливості вегетативних систем організму дітей цього віку мають такі характеристики: вони характеризуються більшою площею поверхні легень порівняно з дорослими; великою кількістю крові, яка проходить через легені за одиницю часу; більшим обсягом легеневого дихання на хвилину; значно більшим обсягом крові на хвилину, як в спокої, так і під час фізичної активності; високою еластичністю судин [7]. Важливо пам'ятати, що функціональні можливості систем організму дітей цього віку впливають на характер і особливості їх рухової активності. Вегетативні органи та системи можуть реагувати на незначні стимули. У той же час серце швидко адаптується до фізичних навантажень. Отже, правильна організація фізичного виховання є відмінним способом покращення роботи серцево-судинної системи. Неправильний режим, утримання дітей від фізичних вправ та обмеження рухової активності можуть призвести до негативного впливу на їх розвиток.

У науково-методичній літературі відзначено важливість взаємозв'язку між органами дихання та кровообігу. Ці органи забезпечують кров киснем, необхідним для окислювальних процесів у тканинах. Грудна клітка стає значно більшою в окружності (до 64 см) та набуває форму, що краще відповідає її функції.

Відбувається підсилення відношення окружності грудної клітки до зросту.

У віці 6–7 років ці параметри стають приблизно однаковими. До цього віку дихальні м'язи ще слабкі, і їхня нестача компенсується більшою частотою дихання – від 20 до 22 рази на хвилину. Повітря, яке видихає дитина, містить лише 2 % вуглекислого газу, порівняно з 4% у дорослих. Одночасно об'єм легень зростає від 1300 до 2000 кубічних сантиметрів за цей період. У цьому віці також спостерігається початок різниці між типами дихання: діафрагмальним у хлопчиків і грудним у дівчат [28].

Деякі дослідження вказують, що різноманітні м'язові рухи призводять до взаємних переміщень кінцівок, окремих сегментів скелета та натягання сухожиль та м'язових зв'язок [11; 20]. Під час цих рухів кістки та суглоби піддаються стисканню, розтягуванню та обертанню, що супроводжується підвищеним надходженням крові та живильних речовин від активних м'язів. Кістковий скелет дитини зміцнюється за рахунок збільшення маси кісткової тканини, що призводить до їх більшої масивності, а також за рахунок поліпшення структури (збільшення поверхні щільного шару кістки і інших подібних аспектів).

Вивчення науково-методичної літератури дозволило встановити, що між м'язовою діяльністю та функціонуванням внутрішніх органів існує взаємозв'язок. Сигнали, які надходять від м'язів, впливають на активність внутрішніх органів з метою забезпечення потреб організму в кисні та живильних речовинах, і це допомагає забезпечити координацію між роботою м'язів і внутрішніх органів. Найбільш чутливо до впливу м'язової активності реагують серцево-судинна та дихальна системи. Серцево-судинна система працює більш ефективно під час різних м'язових навантажень і в режимі спокою. М'язова активність і дихання тісно взаємопов'язані. Різні види м'язових навантажень впливають на дихальні рухи та об'єм повітря, який надходить до легень, а також на обмін кисню та вуглекислого газу між кров'ю та повітрям у легенях, і на використання кисню тканинами організму. Зміни в

положенні грудної клітки залежать від рухів скелетних м'язів, тому дихання контролюється всіма рухами організму. При виконанні рухів вперше, ця взаємодія може бути ще не досконалою, що може призводити до напруження та порушення ритму дихання [4; 16].

Заняття фізичними вправами сприяють поглибленню дихання та поліпшенню газообміну як в легенях, так і в тканинах організму. Дихальні рухи можуть бути свідомо контрольовані, і тому під час фізичних вправ особливо важливим є узгодження дихання з рухами. Цей підхід сприяє швидшій формуванню правильного механізму дихальних рухів і оптимізує як кількість, так і глибину вдихів, а також об'єм повітря, який проходить через легені [12].

Дослідження вказують, що функціонування нирок також залежить від активності м'язів. Підвищена м'язова активність, яка супроводжується виділенням поту, може призвести до зменшення обсягу виділеної нирками сечі та збільшення концентрації різних метаболічних продуктів у сечі.

Численні дослідження також вказують на складну взаємодію між м'язами та внутрішніми органами під час руху, яку регулює нервова система. Ця взаємодія прискорює передачу імпульсів між нервовими центрами та різними органами, збільшує швидкість обміну інформацією між ними та поліпшує роботу органів чуття. У деяких професіях, таких як артисти балету, цирку, гімнастика, лижники і фігуристи, розвинуте м'язово-суглобове чуття, оскільки вони регулярно виконують рухи та контролюють положення свого тіла.

Дослідження останніх років свідчать, що фізичні вправи також покращують функції зору, покращують слух, розвивають рівновагу та тактильну чутливість. Вони сприяють покращенню здатності аналізувати сигнали, які надходять до нервової системи під час рухів, і стимулюють формування адекватних рухових реакцій.

Ця активність сприяє збагаченню центральної нервової системи різноманітними нервовими зв'язками, що сприяє швидшому розвитку нових

рухових навичок. Прості рухи можуть швидко перетворитися в добре координовані рухові вміння. Загалом, ці дані вказують на те, що фізичні вправи, включаючи заняття спортом, сприяють поліпшенню фізичного та нервового розвитку дитини: підвищується її продуктивність, зменшуються витрати енергії на виконання фізичних завдань і стає більш ефективними витрати енергії в стані спокою.

Вивчення науково-методичної літератури допомогло встановити, що нервова система відіграє ключову роль у регулюванні всієї діяльності організму. Вона підпорядкована корі великих півкуль головного мозку. Анатомічно закінчується формування структури мозку в молодшому шкільному віці, але функціонально він ще не повністю розвинений. Розвиток мозку відбувається під впливом навчальних занять у школі, які вимагають тривалого напруження, уваги, концентрації розумової праці, навчання та запам'ятовування навчального матеріалу, а також підпорядкування роботи і поведінки школяра встановленому в школі режиму та дисципліні. Ці процеси супроводжуються збільшенням активності та гальмування нервових процесів, і друга сигнальна система, зокрема мова, набуває все більшої важливості [13].

Так, в науково-методичній літературі вказується на високі вимоги до уваги учнів у школі навіть з перших днів навчання. Першокласникам потрібно бути уважними під час уроків, слухати вчителя та виконувати його вказівки, а також домашні завдання. Увага, спрямована на конкретні об'єкти або завдання, вважається довільною увагою. Процес розвитку цієї довільної уваги є тривалим і складним, і вимагає від учнів значних волевих зусиль на протязі всього періоду навчання [19]. Отже, батькам не слід впадати у відчай, коли їхні першокласники у перших днях і місяцях школи проявляють неухважність і забудькуватість.

У науково-методичній літературі зазначається, що у цьому періоді нормальним є низький рівень концентрації уваги у дітей. Діти не завжди здатні

утримувати увагу протягом тривалого часу на певних предметах чи явищах. Але важливо, щоб батьки співпрацювали з вчителем, особливо в перші роки навчання, щоб підвищити вміння дитини керувати своєю увагою. Для цього важливо враховувати деякі особливості. Наприклад, молодшим школярам важко одночасно сприймати декілька об'єктів або виконувати кілька різних завдань одночасно, навіть якщо вони є взаємозв'язаними і не занадто складними, з погляду дорослих. Деякі батьки можуть бути роздратовані, коли їхні діти постійно відволікаються від основного завдання та не можуть розподілити свою увагу між двома різними справами одночасно. Однак цей етап розвитку уваги у молодших школярів є необхідним, і діти, які навчаються керувати своєю увагою, зазвичай пройдуть його швидше. Для цього важливо створити необхідні умови для виконання домашніх завдань, грати в ігри, які тренують увагу, і терпляче розвивати навички управління увагою [18].

За деякими дослідниками, психологічний портрет молодшого школяра формується, враховуючи його темперамент та характерні особливості. Темперамент визначається в основному від народження, тоді як характер може змінюватися під впливом навколишнього середовища і виховання. Темперамент може впливати на формування деяких позитивних або негативних рис характеру, в залежності від того, як особа керує ним. Навіть на ранньому етапі формування молодшого школяра можна виявити такі риси як активність і байдужість до загальних справ, працьовитість і лінощі, правдивість, чесність і неправдивість, доброту і жадібність, нещирість, зазнайство, хвалькуватість і скромність. Ці риси відображають відношення молодших школярів до праці, інших людей, колективу і самих себе [34; 35].

Аналіз проведених досліджень вказує на важливість формування у молодших школярів ключових фізичних здібностей для їх гармонійного розвитку, зокрема спритності, швидкості, витривалості, сили, гнучкості та вміння доволі розслаблювати м'язи. Дослідники в галузі фізичного виховання

та спорту в Україні зауважують, що розвиток рухових здібностей у ранньому віці характеризується гетерохронністю, що означає наявність активного темпу розвитку, пасивного етапу і етапу стабілізації [18]. Висловлено також думку, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливим періодом для розвитку більшості рухових здібностей, з особливим акцентом на інтенсивний розвиток швидкості, гнучкості і координаційних здібностей, в той час як розвиток сили і витривалості проходить менш інтенсивно [33].

У теоретичному і практичному контексті визначено, що однією з ключових рухових здібностей молодших школярів є швидкість. Дослідження вказують на те, що високий рівень прояву швидкості залежить від ряду факторів, включаючи структуру м'язів, внутрішньо-м'язову та міжм'язову координацію, рухливість нервових процесів, потужність і місткість креатин-фосфатного джерела енергії, буферних систем організму, розвиток швидкісно-силових здібностей і гнучкості [26].

Дослідження вказують на те, що існують оптимальні вікові періоди для розвитку різних аспектів швидкісних здібностей, таких як швидкість в простих і складних рухових реакціях, швидкість руху та частота рухів. Наприклад, інтенсивний розвиток функцій, що відповідають за швидке реагування, спостерігається у період від 6–8 до 11–12 років.

Аналізуючи дані досліджень, присвячених гнучкості, можна визначити, що розуміння морфо-функціональних можливостей опорно-рухового апарату визначає ступінь рухливості його складових. Дослідження вікових змін у розвитку гнучкості вказують на те, що природна гнучкість збільшується до 14–15 років. Особливо сприятливі умови для формування гнучкості спостерігаються у дітей молодшого шкільного віку (6–11 років). Це пояснюється їхньою природною гнучкістю та пластичністю опорно-рухового апарату, високим рівнем еластичності тканин, відсутністю великої маси м'язів, наявністю значної кількості синовіальної рідини у суглобах та інтенсивним

рівнем рухливості в суглобах. Отже, темпи приросту гнучкості найвищі від 7 до 8 років, і вчені вказують на те, що систематичний розвиток гнучкості має починатися з 6–7 років.

Експерти в галузі фізичного виховання і спорту [13] класифікують координаційні здібності за критеріями їхнього вияву, оцінки і чинниками, що їх визначають. Вони виокремлюють точність управління часовими, силовими і просторовими параметрами рухів; здатність до збереження рівноваги; відчуття ритму; орієнтацію в просторі; здатність до довільного розслаблення м'язів і координованість рухів (спритність). У дітей віком від 7 років спостерігаються найбільш істотні зміни у розвитку координації рухів. Важливо надавати дітям якнайбільше вправ для розвитку координації рухів. При цьому необхідно спрямовувати їх на вдосконалення м'язового чуття, розвивати їхню здатність розрізняти темп і амплітуду рухів, ступінь розслаблення і напруження м'язів, а також відчуття часу і простору. За результатами наукових досліджень, найшвидший розвиток координаційних здібностей відзначається у віковому періоді 6–8 років, при цьому показники зростають на 75% від 7 років. Дослідники також підтверджують, що у дітей 7–8 років спостерігається швидке вдосконалення здібності до точних рухів [17].

Вивчення вікової динаміки розвитку спритності було проведено різними авторами. Багато дослідників згодні в тому, що всі аспекти координаційних здібностей найбільш інтенсивно розвиваються в молодшому шкільному віці.

У результаті численних досліджень встановлено, що формування силових здібностей має ключове значення в процесі фізичної підготовки дітей. Становлення кісткової та м'язової систем відіграє важливу роль у розвитку сили. Деякі дослідники вважають, що молодший шкільний вік не є чутливим періодом для розвитку силових здібностей, оскільки апарат дітей, який включає кістки, м'язи та суглоби, ще не готовий до значних навантажень [29]. Встановлено, що у віці 7 років максимальна сила збільшується на 10 %.

Витривалість, як і інші фізичні якості, розвивається нерівномірно в процесі природного зростання. Більшість фахівців у галузі фізичного виховання і спорту відзначають, що у дітей молодшого шкільного віку рівень розвитку витривалості не є високим [10]. Енергетичне зростання витривалості до динамічних м'язових навантажень спостерігається у дітей з 8 років.

Таким чином при аналізі анатомо-фізіологічних особливостей дітей у віці 6–8 років нами встановлено, що у процесі їхнього зростання та розвитку спостерігаються зміни в будові та функціях різних систем організму; під час прогресивного дозрівання кори великих півкуль відбувається вдосконалення сили, врівноваженості та рухливості нервових процесів; типовою особливістю цього віку є формування основних рис особистості й вольових якостей характеру, що є важливою умовою для цілеспрямованого фізичного вдосконалення дітей.

Отже, заняття фізичною культурою створюють сприятливі умови для розвитку сприймання і пам'яті у дітей 6–8 років, а також сприяють вихованню працьовитості, активності, правдивості, чесності, вольових рис характеру. Вони також сприяють підвищенню фізичного розвитку і загальної працездатності учнів. Багато досліджень свідчать, що учні, які активно займаються фізичною культурою і спортом, досягають значно кращих результатів у навчанні, ніж ті, хто не займається фізичною активністю.

1.3. Аналіз структури та змісту навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки в панкратіоні

В сучасній науковій галузі ведеться пошук нових та ефективних способів організації навчального процесу з фізичного виховання у закладах освіти. Це спрямовано на регулювання рівня рухової активності дітей та підвищення загального рівня їхнього здоров'я.

Протягом останніх десятиліть в Україні відзначається збільшений інтерес

до проблем, пов'язаних з розробкою методик навчання єдиноборствам для учнів та студентів. Також враховується важливість створення нормативної бази для спортивних єдиноборств, включаючи панкратіон, та вдосконалення фізичної підготовки у цьому напрямку [28].

У спортивних єдиноборствах велика вага приділяється фазі початкової підготовки. Саме на цьому етапі необхідно створити технічну та рухову основу для подальшого спортивного вдосконалення. Відповідно на початковому етапі підготовки основний акцент робиться на розвитку загальної фізичної підготовки [12; 21; 25].

На етапі початкової підготовки у фізичній підготовці у єдиноборствах спостерігаються загальні тенденції, спрямовані на поліпшення здоров'я, різноманітну фізичну підготовку і усунення недоліків у фізичному розвитку. Це досягається через застосування ігрових занять. Процес покращання динаміки на цьому етапі поступовий і може пояснюватись повільним, але надійним вивченням молодими спортсменами технік і прийомів єдиноборств [16].

Методики для розвитку рухових якостей базуються на використанні організму спортсмена, який має здібності до поступової адаптації, що називається накопичувальною адаптацією. Під час цієї адаптації, під впливом регулярно повторюваних вправ, організм пристосовується до характеру і інтенсивності навантаження його функціональні можливості підвищуються в конкретному напрямку. Ця адаптація включає в себе адаптацію до форми руху і рухових якостей, які виявляються під час виконання цих рухів [23; 24]. Рухові якості можуть розвиватися через виконання певних рухів і впливати на виконання інших рухів, які відрізняються за координаційною структурою, завдяки процесу, який називається перенесенням якості. Для досягнення цілей фізичної підготовки використовуються різноманітні вправи, що мають вплив на розвиток рухових якостей спортсмена. У цьому контексті фізичні вправи слід розглядати як різні рухові дії, спрямовані на досягнення конкретних рухових

цілей [28].

На сучасному етапі більшість федерацій з єдиноборств розпочинають етап початкової підготовки для дітей віком від 8 років, але практика показує, що декларативний вік для такої підготовки знижується до 6–7 років.

На сьогоднішній день існують різні набори тренувальних завдань, спрямованих на розвиток різних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, спритність та витривалість, координація, а також вправи, спрямовані на покращення фізичних можливостей під час тренувань у панкратіоні.

«Панкратіон – це вид єдиноборств (синтез боротьби і кулачного бою), який в 648 р. до н.е. було включено до програми Олімпійських Ігор. У 2004 р. Панкратіон був визнаний в Україні як вид спорту. Панкратіон – це сукупність багатьох видів єдиноборств, який поєднує в собі найдоцільніші прийоми боротьби та кулачного бою, сучасного тайського боксу, кік-боксингу, тощо. Спортивний панкратіон – один з найкрасивіших та найскладніших видів єдиноборств. Правила змагань з панкратіону включають три розділи: поєдинки без ударів – граплінг; поєдинки з обмеженим повним контактом – традишн; поєдинки з повним контактом – фул» [51].

Багаторічна підготовка в панкратіоні розділена на п'ять основних етапів:

Перший етап – початкова підготовка: включає учнів, які навчаються протягом 1–2 років, віком від 8 до 10 років.

Другий етап – загальне удосконалення (попередній етап базової підготовки): охоплює групи попередньої базової підготовки з тривалістю навчання від 3 до 6 років і віком від 10 до 13 років.

Третій етап – індивідуальне удосконалення (спеціалізований етап базової підготовки): передбачає групи спеціалізованої базової підготовки, де тривалість навчання становить від 7 до 10 років і вік учнів варіюється від 13 до 16 років.

Четвертий етап – підготовка до вищих досягнень (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей): включає групи вищої спортивної

майстерності, де спортсмени старшого віку, старші 17 років.

П'ятий етап – збереження рівня спортивних досягнень: орієнтований на підтримку і підтримання високого рівня спортивних навичок і результатів.

На першому етапі підготовка в панкратіоні спрямована на наступні аспекти: зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток фізичних форм і функцій учнів; різнобічну загальну фізичну підготовку та початковий розвиток спеціальних фізичних якостей; спеціальну рухову підготовку, яка включає розвиток здібності відчувати та розрізняти просторове розташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкти, які рухаються. На цьому етапі проводиться початкова технічна підготовка в панкратіоні, включаючи опанування підготовчих, підвідних і найбільш простих базових елементів стійки й партеру; формування інтересу дітей до занять спортом загалом і панкратіоном зокрема; опанування мінімальними теоретичними знаннями з панкратіону, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту, вивчення та удосконалення ритуалу панкратіону; опанування програми 10-го учнівського ступеня (Deltataxis – 3 юн. розряд.).

Завдання другого періоду навчання включає в себе наступні аспекти: підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовки; удосконалення спеціально-рухової підготовки, включаючи розвиток здібності відчувати та розрізняти просторове розташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкти, які рухаються; опанування середніх тренувальних навантажень; опанування базової техніки панкратіону в стійці та положенні лежачи. На цьому етапі передбачається постійна участь у дитячих змаганнях; опанування програм для різних рівнів підготовки: 9-ї учнівської ступені (2-й юніорський рівень), 8-ї та 7-ї учнівських ступенів (1-й юніорський рівень), 6-ї та 5-ї учнівських ступенів (3 розряд – 1-й розряд), 4-ї та 3-ї учнівських ступенів (2 розряд).

Завдання третього періоду навчання включає в себе наступні аспекти: удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, зокрема спеціальної

витривалості та швидко-силових здібностей; планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, які вдвічі перевищують рівень навантажень на змаганнях; опанування базової техніки панкратіону в стійці й положенні лежачи; засвоєння нестандартної індивідуальної техніки та формування основних прийомів у стійці та в боротьбі лежачи; удосконалення базової психічної підготовленості, включаючи набуття досвіду формування оптимального бойового стану (ОБС) перед змаганнями, самоналаштування, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації; активну участь у змаганнях (від 10 до 12 змагань на рік); опанування програм для різних рівнів підготовки: 2-ї учнівської ступені (1 розряд) та 1-ї учнівської ступені (Кандидат у майстри спорту України).

Завдання четвертого періоду навчання включає в себе наступні аспекти: подальше вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості; періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, включаючи опанування максимальних тренувальних навантажень, які втричі перевищують рівень навантажень на змаганнях; удосконалення базової нестандартної індивідуальної техніки, шліфування «коронних» прийомів у стійці й боротьбі лежачи, для досягнення високого рівня надійності виступів; максимальне розкриття індивідуальних можливостей борців; розширення психологічних знань і вмінь, для досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань; подальше удосконалення теоретичної та тактичної підготовленості; досягнення максимально можливих спортивних результатів та підтримання високого рівня змагальної готовності (12–14 змагань на рік); опанування програм для різних ступенів майстра, включаючи 1-й ступінь майстра (Pankrationist-1), 2-й ступінь майстра (Pankrationist-2) і 3-й ступінь майстра (Pankrationist-3).

Завдання п'ятого періоду навчання включає наступні аспекти: подальше покращення спеціальної фізичної підготовленості; подальше удосконалення теоретичної та тактичної підготовленості; періодичне досягнення найвищого

рівня тренуваності; розширення психологічних знань і вмінь, для досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань; максимальне розкриття індивідуальних можливостей борців; опанування програм для різних ступенів майстра, включаючи 4-й ступінь майстра (Pankrationist-4) та 5-й ступінь майстра (Pankrationist-5).

Спортивна підготовка в панкратіоні представляє собою довготривалий та систематично організований процес, спрямований на гармонійний розвиток, навчання та виховання учнів.

Основною ціллю підготовки в панкратіоні є здобуття перемоги на міжнародних змаганнях, таких як чемпіонати світу, Кубки світу, чемпіонати Європи, чемпіонати держави та міста. Проміжними цілями є відповідні спортивні розряди, такі як «кандидат у майстри спорту України», «майстер спорту України», «майстер спорту України міжнародного класу», а також виконання системитехнічних вимог.

Завдання спортивної підготовки в панкратіоні формулюються на основі навчальної програми для ДЮСШ:

- «1. Зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку і фізичній підготовленості.
2. Удосконалення спеціальних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.
3. Удосконалення засад техніки, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів в панкратіоні.
4. Розвиток здібностей щодо оволодіння технікою ударів руками, ногами та боротьби.
5. Навчання тактичних прийомів у процесі занять і під час змагань.
6. Удосконалення психічної (морально-вольової) підготовки юних спортсменів.
7. Підготовка і складання технічних нормативів за вимогами програми.

8. Виконання нормативних вимог по видах підготовки.

9. Підготовка громадських інструкторів з-поміж тих, хто займається, залучення до суддівства змагань спортсменів старшого віку» [511].

Програма забезпечує послідовну та неперервну реалізацію всього процесу розвитку спортивної майстерності юних спортсменів у вирішенні завдань, пов'язаних із головною метою системи довгострокової підготовки спортивних резервів у панкратіоні – підготовки спортсменів високого рівня.

У навчальній програмі з панкратіону для ДЮСШ зазначається, що при плануванні навчально-тренувального процесу у різних секціях, що проводиться протягом року та охоплює всі групи спортсменів і всі розділи підготовки, розробляється навчальний план та річний графік розподілу навчальних годин з урахуванням трьох основних періодів: підготовчого, змагального та перехідного. У кожному з цих періодів структура занять має включати підготовчу, основну та заключну частини, які будуються згідно з планом підготовки [51].

Базою системи підготовки в панкратіоні є щотижневі мікроцикли (МКЦ). Тренувальні МКЦ є відносно самодостатніми, повторюваними фрагментами тренувального процесу, які включають в себе дев'ять окремих тренувань. Ці тренування становлять послідовність, що відповідає певним проміжним цілям підготовки.

У річній підготовці планування відбувається на основі трьох МКЦ:

1. Ординарний – це система тренувальних МКЦ, включаючи п'ять або шість тренувальних днів, де передбачено один день відпочинку. Цей план використовується для структурування щоденних тренувань і не спрямований на підготовку до конкретних важливих змагань.

2. Ударний – застосовується в період найбільш інтенсивних тренувань і включає п'ять або шість тренувальних днів з одним днем відпочинку. Ударний план передбачає великий обсяг тренувальних навантажень, який має бути на

30–35 % вищим, ніж у звичайному ординарному плані.

3. Підвідний – використовується перед найближчими змаганнями і включає зменшення обсягу навантажень. Тривалість цього плану становить приблизно три дні, і його зміст визначається кількістю днів, які залишилися до змагань після відпочинку перед останнім ударним планом. Під час планування навчально-тренувального процесу з панкратіону варто особливу увагу звертати на виділення достатньої кількості часу для опанування тих технічних дій, які на змаганнях оцінюються найвищими балами.

При розробці навчально-тренувального плану в панкратіоні важливо акцентувати увагу на відведення достатнього часу для вивчення тих технічних дій, які мають найвищий бал на змаганнях.

Практичний розділ включає опанування технічних навичок, таких як: правильна стійка та виконання переміщень вперед, назад, ліворуч і праворуч; рух по колу приставним кроком; стрибок з обох ніг та з однієї; правильні техніки ударів руками та ногами; техніки звільнення від обхватів і захватів.

На нашу думку, етап початкової підготовки у панкратіоні повинен відповідати рекомендаціям вчених, зокрема В. М. Платонова, що розглядає фізичну підготовку як таку, що включає:

- загальну фізичну підготовку (ЗФП), спрямовану на підвищення загальної фізичної працездатності;
- допоміжну фізичну підготовку (ДФП), яка орієнтована на розвиток координаційних навичок, швидкості реакції на рухливі об'єкти, розширення можливостей антиципації (передбачення напрямку атаки);
- спеціальну фізичну підготовку (СФП), зосереджену на розвитку спеціальних фізичних якостей;
- функціональну фізичну підготовку (ФФП), що забезпечує спортсменів високими обсягами та інтенсивністю тренувальних навантажень [52].

Аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить про важливість і

актуальність впровадження практичного досвіду у розробку структури та змісту фізичної підготовки дітей у віці 6–8 років, які починають займатися панкратіоном упродовж першого та другого року навчання. Ця підготовка повинна сприяти не лише опануванню технічних навичок, але й заохочувати дітей приєднатися до спортивної секції і відвідувати заняття регулярно.

Таким чином, аналіз поточного стану розвитку панкратіону дозволяє визначити важливу роль та місце фізичної підготовки у цьому виді спорту. Різноманітні рухові дії під час тренувань панкратіону вимагають гармонійного розвитку та поліпшення різних рухових здібностей і функціональних можливостей організму молодих спортсменів.

Для успішного виконання технічно-тактичних завдань необхідно реалізувати функціональний потенціал, тому належна фізична підготовка стає невід'ємною частиною виховання спортсменів в панкратіоні [16; 24].

Навчально-тренувальний процес упродовж року планується для всіх розділів підготовки груп на основі чинних програм, навчальних планів і щорічних графіків розподілу навчальних годин. План навчання включає як теоретичні, так і практичні заняття з обсягом, вказаним у програмі, і чітко визначає час, який потрібний для кожного розділу підготовки.

Важливо відзначити, що в програмі «Панкратіон» обсяг загальної фізичної підготовки (ЗФП) протягом рокового циклу тренувань становить 90 годин на першому році навчання та 96 годин на другому році відповідно. ЗФП включає в себе передусім підготовчі вправи.

Усі компоненти системи спортивної підготовки утворюють конкретну структуру на основі принципів побудови тренувального і змагального процесу, де основними складовими є тренування і змагання.

Тренування – це педагогічний процес, який проводиться систематично і послідовно, а також постійно адаптує організм спортсмена до інтенсивних фізичних і психічних навантажень. Система тренування означає сукупність

взаємозалежних принципів і методів, які створюють організовану структуру, на якій базується тренувальний процес [23; 28; 30]

У науковій літературі тренування описується як процес пристосування організму до постійно зростаючих функціональних навантажень, які включають в себе збільшені вимоги до швидкості, сили, витривалості, гнучкості, координації рухів, збільшену вольову напругу і психічне навантаження, а також інші аспекти спортивної діяльності [23].

Як зазначає І. Наконечний, «основна функція тренування в підготовчому і перехідному періоді полягає у тому, щоб набути спортивну форму, яка гарантувала б досягнення результатів, що відповідають можливостям спортсмена у цьому періоді. У таких періодах підготовки з юними спортсменами доцільно використовувати засоби сучасного фітнесу, кросфіту тощо. Широко використовують і планують у тижневих мікроциклах засоби фітнесу у системі підготовки юних спортсменів» [4849].

Цілісність навчального процесу в панкратіоні та інших комплексних єдиноборствах забезпечується завдяки встановленій структурі, яка є відносно стійким порядком об'єднання окремих компонентів (включаючи загальну та спеціальну підготовку, передзмагальну підготовку, готування до змагань та конкретних поєдинків тощо) в єдине ціле. Ця структура застосовується в системі навчання єдиноборців високої кваліфікації, незалежно від їхнього віку [46].

Раціональна організація процесу навчання базується на створенні оптимальних тренувальних циклів, рівномірному розподілі тренувальних навантажень на різних стадіях підготовки та впровадженні нових раціональних засобів для покращення спортивної підготовки. Інтеграція цих окремих понять, принципів та положень у спортивному тренуванні здійснюється з високою ефективністю за допомогою системного підходу. Цей підхід вже зарекомендував себе в теорії та методиках спортивних єдиноборств [16; 27].

Зміст технічного, тактичного, інтегрального, контрольного та змагального розділу панкратіону на перших двох роках навчання визначається таким чином: технічний розділ орієнтований на початкове оволодіння основною технікою бою. У рамках тактичної підготовки спеціалізуємося на опануванні основними елементами й прийомами тактичних дій. Інтегральна підготовка включає в себе поєднання та координацію всіх видів підготовки для ефективної змагальної діяльності.

Важливо відзначити, що на етапі початкової підготовки, загально-розвивальні вправи можуть становити 85-90% від загального обсягу фізичної підготовки, під час коли засоби спеціальної фізичної підготовки складають лише 10-15% цього обсягу. Обсяг вправ високої інтенсивності зростає повільніше, хоча загальний обсяг тренувань може збільшуватися швидко.

Необхідно бути особливо обережними щодо інтенсивності навантажень у період інтенсивного зростання і дозрівання організму дітей. Також використовуються індивідуальні методики та підготовки молодих спортсменів через моделювання успішних спортивних комбінацій.

На будь-якому етапі тренування рекомендовано застосовувати ігровий метод, специфічні рухливі ігри, спеціальні вправи для розвитку швидкості та сили, а також тренування з умовними суперниками, поступово розширюючи спектр доступних атак [12].

Після аналізу результатів численних досліджень [2; 29] та враховуючи особливості віку молодших школярів, ми рекомендуємо приділяти особливу увагу ігровим вправам на навчально-тренувальних заняттях. Ці вправи спрямовані на розвиток м'язового корсету у юних багатоборців і враховують важливі аспекти фізичної підготовки.

За аналізом літературних джерел, можна побачити, що ефективність поліпшення системи контролю залежить від аналізу та урахування практичного досвіду і теоретичних знань у спорті загалом і в єдиноборствах зокрема. Саме

це послужило обґрунтуванням включення контрольного розділу до загальної структури та змісту фізичної підготовки на перших двох роках навчання панкратіону.

Платонов В.М. зауважує, що «комплексний контроль повинен здійснюватись за допомогою педагогічних, медико-біологічних, фізіологічних та психологічних методів» [Error! Reference source not found.2]. Основними принципами, на яких базується спрямоване вдосконалення системи контролю в єдиноборствах, є загальнотеоретичні принципи підготовки і управління тренувальним процесом. Важливим аспектом ефективності цієї системи контролю є створення структурних зв'язків між фізичними і психічними навантаженнями з кумулятивним ефектом адаптації у спортсменів. Це особливо важливо для молодих спортсменів на початкових етапах багаторічної підготовки.

Перевірку теоретичної підготовленості можна проводити на кожному навчально-тренувальному занятті. Оперативний контроль фізичної підготовленості повинен проводитися наприкінці кожного місяця [24; 33]. Можна проводити мінізмагання із загальної та допоміжної фізичної підготовленості(акробатичні та гімнастичні вправи).

Система підготовки в панкратіоні включає в себе ряд компонентів: набуття теоретичних знань з питань техніки безпеки на тренуваннях, історії розвитку цього виду спорту, пропаганди здорового способу життя, освоєння основних технічних елементів та ознайомлення з правилами змагань; підвищення рівня фізичної, технічної підготовки та функціонального стану спортсменів; стимулювання мотивації і підвищення зацікавленості учнів у заняттях панкратіоном; проведення контролю за теоретичною, фізичною, технічною підготовкою та функціональним станом.

Ці завдання повинні бути взаємопов'язані для підвищення ефективності навчально-виховного процесу.

Теоретична підготовка в спортивному процесі охоплює процес підняття теоретичного рівня спортсмена та надання дітям необхідних знань і вмінь для їх використання під час тренувань і змагань. Цей процес є невід'ємною складовою всієї спортивної підготовки та має важливе значення у сучасному спорті, де висока конкуренція вимагає глибокого розуміння спортивної діяльності. Недооцінка важливості теоретичної підготовки може призвести до нерозуміння природи та мети вправ та завдань, що, в свою чергу, може вплинути на якість виконання спортивних завдань. При цьому, під час проведення теоретичного навчання дітям, необхідно враховувати їхні вікові та психологічні особливості, а також рівень їхньої інтелектуальної готовності. Робота з дітьми різного віку має свою специфіку і вимагає розробки цікавих методів та форм навчання теоретичному матеріалу.

Згідно із рекомендаціями деяких вчених [15; 26], для дітей молодшого шкільного віку більш підходящим методом для засвоєння теоретичного матеріалу є використання ігрової форми. Оскільки цей віковий період супроводжується особливими психологічними особливостями, теоретичний матеріал може бути наданий через творчі завдання, які спонукають дітей до дослідницького та самостійного навчання, а також до пошуку власних способів здобуття знань.

На перших двох роках навчання з панкратіону, головна мета полягає у виконанні наступних завдань у сфері теоретичної підготовки: встановлення базових знань про єдиноборство, надання доступних відомостей про правила та основні аспекти техніки бою, розширення словника молодих панкратіоністів з термінологією цього виду спорту, створення системи контролю за засвоєним матеріалом, сприяння розвитку зацікавленості та любові до панкратіону, виховання позитивних звичок та активних спортивних інтересів, а також виховання моральності у дітей, які займаються цим видом спорту.

Розділ фізичної підготовки спрямований на вирішення наступних завдань:

підвищення рівня фізичної підготовленості та покращання стійкості вестибулярного апарату, а також опанування спеціальних вправ, призначених для підготовки до бою.

Для виконання вправ спеціальної фізичної підготовки (СФП), наша мета полягає в опануванні спеціальних вправ для підготовки до бою, таких як швидкісні удари руками й ногами по певних мішенях з врахуванням встановлених інтервалів для роботи та відпочинку.

Технічна підготовка в панкратіоні визначає вивчення таких елементів, як: «техніку стійок, ударів руками і ногами, захисту, кидків із стійки, техніку технічних дій в положенні лежачи; техніку і захватів, техніку падіння, техніку виведення з рівноваги, техніку збереження рівноваги, техніку контрприйомів» [51].

На тренуваннях з панкратіону основними категоріями технічних прийомів є удари руками, удари ногами, а також техніко-тактичні дії, пов'язані з боротьбою. Прийоми руками охоплюють всі дозволені удари в корпус і голову, в той час як прийоми ногами включають всі дозволені удари в голову, корпус і верхню частину стегна згідно з правилами змагань. Технічні прийоми, пов'язані з боротьбою, включають кидки, сабмішени та здобування домінантних позицій у партері.

Переважає більшість дослідників підкреслює, що при виборі педагогічних програм для якісної підготовки спортсменів слід надавати перевагу тим, які включають загальну фізичну підготовку, яка орієнтована на поліпшення загальної працездатності; допоміжну фізичну підготовку, зосереджену на розвитку координаційних здібностей, швидкості реакції на рухомий об'єкт і розширення можливостей передбачення напрямку атаки; спеціальну фізичну підготовку, орієнтовану на розвиток спеціальних фізичних якостей; функціональну фізичну підготовку, яка забезпечує «виведення» спортсменів на високі обсяги та інтенсивність тренувальних навантажень з фокусом на рухове

вдосконалення [14].

У навчальній програмі з панкратіону для ДЮСШ зазначені як засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки такі групи вправ: «стройові та порядкові вправи; загально-розвиваючі вправи гімнастичного типу; акробатичні вправи; спеціальні вправи; спеціально-підготовчі вправи» [51].

До загально-розвиваючих вправ гімнастичного типу, які представлені в програмі з панкратіону для ДЮСШ, належать «вправи без предметів і з предметами на місці та в русі; вправи з опором; перетягування канату; вправи з партнером. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки: вправи на гімнастичній стінці, лаві, канаті, колоді, жердині, різних додаткових пристосуваннях; стрибкові вправи» [51].

Зокрема, під час підготовки спортсменів з панкратіону рекомендується застосовувати акробатичні вправи: «перекиди вперед і назад; перекиди стрибком у довжину, висоту, через додаткові перешкоди або партнера; перекиди через праве чи ліве плече; переворот боком, підйом розгином з голови; переворот вперед; темповий переворот з поворотом; темповий переворот назад; сальто боком. Парні перекиди вперед, назад та ін. Перевороти через партнера і упором руками знизу і зверху, сальто вперед і назад» [51].

Особливу увагу слід приділяти елементам внутрішньої і зовнішньої структури рухів, які мають обов'язково входити у цільову програму зі спеціальної технічної підготовки. Під час реалізації цільової програми важливо враховувати рівень організації та проведення оперативного педагогічного контролю.

І. Наконечний та П. Горюк пропонує застосовувати у підготовці спортсменів з панкратіону засоби кросфіту і фітнесу. Автор аргументує такі підходи, стверджуючи, що фізична підготовка молодого спортсмена базується на принципі посилення сили та аеробної витривалості основних м'язів за допомогою передових фітнес-технологій і засобів кросфіту. А сам тренувальний

процес, націлений на розвиток, повинен враховувати принципи статичних і динамічних навантажень [21; 48].

У програмі панкратіону для ДЮСШ як засоби спеціальної фізичної підготовки подані такі вправи: «вправи для зміцнення м'язів шиї; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, партнером, гирями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст зі стійки; те ж – з наступним переверотом через голову; вправи в падіннях із страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду; падіння через палку і через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж сидячи обличчям до палки – напівсальто зі страховкою руками; падіння на бік за допомогою партнера» [51].

Слід відзначити, що програма з панкратіону для ДЮСШ містить обмежену кількість спеціально-підготовчих вправ, які не є конкретно визначеними та не надають чітких вказівок щодо їх використання на різних етапах підготовки. Наприклад, деякі імітаційні вправи включають в себе стоячі або рухомі вправи без участі партнера, такі як підсікання, зачепи, кидки через плечі («млин»), кидки через спину, стегна, груди, а також кидок підніжкою. Вправи з імітації виконання прийомів боротьби включають в себе цілком або частково захват уявного суперника.

Техніко-тактична підготовка на початковому етапі спрямована на вивчення основної базової техніки рукопашного бою у формі ігрових ситуацій. Це дозволяє знизити ризик отримання травм під час тренувань та створює міцний фундамент для подальшого розвитку майстерності.

Загалом слід зауважити, що успішна реалізація всіх видів підготовки під час змагальної діяльності є важливою складовою інтегральної підготовки. Змагальний етап на початковому етапі підготовки в панкратіоні сприяє

впровадженню здобутих знань і навичок у практику поєдинку, що дозволяє виявити сильні та слабкі сторони молодих бійців-панкратіоністів. Контрольний етап визначається раціональним плануванням обсягу та інтенсивності тренувань, а також корекцією та індивідуалізацією обсягу навантаження.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У нашому дослідженні під час написання магістерської роботи користувались різними методами, серед них: теоретичний аналіз і синтез; педагогічне тестування фізичної підготовленості; педагогічний експеримент (констатуючий, формуючий), (початковий і контрольний етапи); математична статистика, демонстрація і показ тощо.

1. Аналіз наукової і методичної літератури з різних видів єдиноборств та теорії і методики спортивних тренувань, фізіології та психології був спрямований на розуміння біологічних закономірностей розвитку фізичного виховання дітей. Це дало можливість визначити завдання власних досліджень та розробити експериментальну програму. В проробленій роботі, аналіз літературних джерел дозволив розкрити зміст основних понять: довгострокова комбінована адаптація, гармонійний розвиток фізичних якостей дітей 6–8 років, програмування тренувальних завдань з ігровим і естафетним методом.

2. Педагогічне тестування в нашій роботі було представлено тестами фізичної підготовленості. Зокрема, в основу методики визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів 6–8 років з панкратіону ми поклали тест оцінки стану фізичної підготовленості та деяких специфічних завдань, передбачений навчально-тренувальним процесом. Тест передбачав:

- 1) біг 20 м з ударами по лапам ліктем в кінці дистанції;
- 2) смуга прешкод в залі ;
- 3) нахил вперед із положення сидячи або стоячи;
- 4) підтягування з тонкою гумою;
- 5) човниковий біг 4x9 м з ударами;

б) вправа «жабка».

3. У нашій магістерській роботі був застосований педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент полягав у визначенні ефективності розробленої методики всебічного розвитку фізичних якостей в тренувальному процесі дітей 6–8 років.

Експеримент проводився з кінця жовтня 2022 року до травня 2023 на базі Чернівецького клубу спортивних єдиноборств «Централ». В експерименті взяло участь 30 спортсменів, які були розподілені на експериментальну (склали 15 хлопців) і контрольну групи (склали 15 хлопців). З спортсменами 6–8 років КГ заняття проводилися у відповідності із загальноприйнятою методикою тренувального процесу клубу та звичайною фізичною підготовкою: віджимання, піднімання в сід, мости, присідання, вправи на спину та інше). Усі спортсмени за станом здоров'я були допущені до тренувань лікарем.

В процесі роботи вбачали за необхідне розділити на етапи експеримент: під час 1 етапу констатуючого експерименту був визначений рівень фізичної підготовленості спортсменів з панкратіону 6–8 років (за обов'язковим комплексним тестом оцінки стану фізичної підготовленості й з допомогою додаткових тестів). Зокрема, до початку проведення другого етапу експерименту показники фізичної підготовленості спортсменів з панкратіону 6–8 років експериментальних і контрольних груп суттєво не відрізнялися. Ми спостерігали динаміку до покращення показників експериментальних груп що супроводжувалось змінами показників фізичної підготовленості. Отримані результати дослідження контрольної та експериментальної груп 3 етапу спортсменів з панкратіону 6–8 років на початку і наприкінці експерименту порівнювалися шляхом визначення достовірності різниці в показниках, які визначались і порівнювались t-критерієм Стьюдента).

Обчислення і визначення результатів дослідження оброблялись методами математичної статистики, що забезпечують кількісний і якісний аналіз

показників спортсменів з панкратіону 6–8 років за допомогою сучасних інформаційних технологій. Нам вдалося визначити і проаналізувати характеристики варіаційного ряду: середнє арифметичне, M ; середнє квадратичне відхилення, σ ; середня похибка середнього арифметичного, m ; достовірність різниці по розподіленню Стюдента, $P/t \geq t_1$. Зміни показників юних спортсменів визначались також у відносних одиницях (%).

2.2. Організація дослідження

Дослідження удосконалення методики підготовки спортсменів з панкратіону 6–8 років здійснювалось у три етапи:

Перший етап (жовтень 2022 р. – січень 2023 р.) був присвячений теоретичному обґрунтуванню проблеми, узагальненню науково-методичної літератури та формувалась експериментальна методика підготовки юних спортсменів з панкратіону в СКЄ Централ у м. Чернівці.

Другий етап (січень 2023 р. – березень 2023 р.) передбачав проведення педагогічного експерименту для оцінки ефективності експериментальної методики зі спортсменами з панкратіону віком 6–8 років. Ми вважали за потрібне на початку і в кінці експерименту з контрольною і експериментальною групою проводити тестування рівня фізичної підготовленості. Відповідно було сформовано дві однорідні групи віком 6–8 років: контрольну (15 хлопців) та експериментальну (15 хлопців). Щодо розподілу по віку, то ми повністю ідентично розподілили хлопців по двох групах з однаковими віковими показниками.

Третій етап (квітень – липень 2023 р.) включав обробку й аналіз отриманих результатів, проведення порівняння результатів тестування спортсменів з панкратіону 6–8 років експериментальної та контрольної груп, опис висновків літературне оформлення роботи. За традиційною методикою спортивного клубу Централ під керівництвом заслуженого тренера України з

панкратіону Горюка Петра Ілліча працювали спортсмени контрольної групи, заняття передбачали випереджаючий та одночасний розвиток тільки тих фізичних якостей, що потрібні для успішного засвоєння техніки панкратіону та результативності у відповідному спорті, хоча моторна щільність занять та їх кількість на тиждень були такими ж, як в експериментальній групі, яка працювала за створеною нами експериментальною програмою.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ПОЧАТКОВОЇ ГРУПИ ВІКОМ 6–8 РОКІВ З ПАНКРАТІОНУ

3.1. Особливості програми експериментального дослідження підготовки початкової групи віком 6-8 років з панкратіону

Вибірку вправ і підбір засобів для розвитку фізичних якостей послужили вправи, що застосовують під час багаторічної підготовки спортсменів з панкратіону. Нами вибрані для експериментальної групи спеціально підібрані вправи, які на нашу думку піднімуть показники фізичної підготовки та покращать показники в бік результативності в дослідженні нашої магістерської роботи. При доборі фізичних вправ нашої програми ми враховували доступний нам спортивний інвентар, зовнішні обтяження, що використовувались для розвитку фізичних якостей, були гімнастичні лави, резинові джгути, розбірні гантелі, власна маса тіла, а також опір партнера, використовували рухливі ігри та естафети [33].

Експериментальна програма з експериментальною групою спортсменів з панкратіону здійснювалась **три місяці** згідно прикладів мікроциклів. Фізична підготовка проходила за двома комплексами «ЗЕВС» та «СПАРТА» 15 хв в кінці кожного тренування. В свою чергу контрольна група дітей тренувалась у інші дні і застосовувалась звичайна програма фізичної підготовки, також 15 хв

Проведений нами аналіз результатів тестування фізичної підготовленості спортсменів з панкратіону показав, що кожен з обстежених 6- 8 років хлопець з експериментальної чи контрольної групи не відрізнявся ($P > 0,1$).

Аналіз результатів тесту «Човниковий біг 4×9 м з ударами ліктем» у хлопців показав, що загальний середній результат контрольної групи спортсменів становить $13,3 \pm 0,52$ с. У юних спортсменів експериментальної

групи середній результат дещо кращий, але становить $13,3 \pm 0,47$ с, що оцінюється в один бал, згідно з програмою підготовки. Достовірної різниці між кількісними характеристиками результатів за даним тестом не виявлено.

Таблиця 3.1

Програма навчально-тренувальних завдань з фізичної підготовки спортсменів з панкратіону експериментальної групи (6-8років)

(приклад тижневого мікроциклу)

Дні, тижня.	Фізичні вправи	Пн		Ср		Пт		Сб
		1т	2т	1т	2т	1т	2т	
Комплексу «ЗЕВС»	1) стрибки вгору з позиції сидячи на колінах	•			•		•	
	2) віджимання від опори		•					
	3) підтягування з різною гумою	•				•		•
	4) присідання та відкидання ніг	•			•		•	
	5) підйом в сід з положення лежачи		•			•		
	6) утримання півприсіду в стійці	•			•		•	
	7) вис на зігнутих руках на канаті			•			•	
	8) Планка на ліктях		•					•
	9) біг 10м на швидкість	•		•	•	•	•	
Комплексу «Спарта»	1) Вибивалки	•		•	•	•	•	
	2) Жабка і акробатика		•					
	3) Згинання-розгинання рук в макс. темпі	•				•		
	4) Естафети			•		•		•
	5) Футбол							•
	6) Підтягування, віджимання, присідання			•				
	7) Прискорення після перевероту	•			•		•	

Після проведення нами тесту, результати виконання тесту «Біг 20 м з ударами по лапах» вказали на невисокий вихідний рівень розвитку частоти рухів у хлопців. Загальний середній результат у хлопців становить $8,78 \pm 0,55$ с., а у

дітей експериментальної групи середній результат становить $8,80 \pm 0,43$ с., статистично вірогідної різниці між кількісними характеристиками результатів цього тесту не виявлено також ($P > 0,05$).

3.2. Результати дослідження підготовки спортсменів з панкратіону 6-8 років

У навчально-тренувальному процесі з панкратіону саме з молодшими вихованцями використовувався системний комплекс тренувальної програми без змін від початку до кінця. Зокрема, незвичність тренувальних завдань, крім періодичної зміни комбінацій, забезпечувалась також і оновленням фізичних вправ та різноманітних ігрових засобів.

Таблиця 3.2

Порівняльна характеристика результатів тестування вихідного рівня фізичної підготовленості спортсменів початківців з панкратіону 6-8 років

Статистичні Тестові дані завдання	ЕГ (x = 15)			КГ (x = 15)			t	P
	М	$\pm\sigma$	$\pm m$	М	$\pm\sigma$	$\pm m$		
<i>Човниковий біг з ударами ліктем</i>	12,4	0,47	0,08	12,3	0,52	0,09	0,83	> 0,1
<i>Біг 20 м (с) з ударами</i>	6,80	0,43	0,07	6,78	0,55	0,09	1,75	> 0,05
<i>Вправа Жабка</i>	126,8	8,13	1,48	125,5	15,47	2,73	0,38	> 0,1
<i>Підтягування (раз.) з тонкою гумою</i>	13	2,2	0,4	13,6	2,8	0,5	0,62	> 0,1
<i>Смуга перешкод в залі</i>	206,6	31,18	5,69	207,7	45,47	8,09	1,52	> 0,1
<i>Нахил тулуба стоячи (см)</i>	7,3	4,9	0,9	7,8	4,8	0,8	0,41	> 0,1

Середній результат тесту «Вправа Жабка» у спортсменів з панкратіону контрольної групи становив 125,8 см., результат хлопців експериментальної

групи – 126,5 см., відповідно вірогідної різниці між кількісними характеристиками результатів цього тесту також не виявлено ($P > 0,1$).

Провівши вправу підтягування з усіма групами, ми побачили що багато дітей 6-8 років неможуть ще виконати цю вправу. Враховуючи отримані результати спостерігається і в результатах виконання тесту «Підтягування на перекладині з тонкою гумою», де середній результат на високій перекладині у хлопців контрольної групи становив $13,6 \pm 2,8$ разів, що відповідає середньому рівню розвитку силових можливостей згиначів верхніх кінцівок. У спортсменів 6-8 років експериментальної групи загальний середній результат був $13,5 \pm 2,2$ разів, і звісно статистично значимої різниці між кількісними характеристиками результатів цього тесту не виявлено ($P > 0,1$).

Тест смуга перешкод в спортивному залі з використанням обладнання і інвентаря спортивного залу «Смуга перешкод» спортсмени контрольної групи виконали на загальний середній результат 2,077 хв, с $\pm 45,5$ с, а результат хлопців експериментальної групи – 2,066 хв, с $\pm 31,2$ с.

На наш погляд з отриманих результатів маємо достатньо високі результати які виконанні з тесту «Нахил тулуба вперед з положення стоячи». Високий рівень розвитку гнучкості вказує на сприятливий віковий і сенситивний період розвитку та удосконалення гнучкості у спортсменів 6–8 років.

Проведений нами моніторинг фізичної підготовленості спортсменів свідчить про однорідність обстежених і дає підстави для висновку, що рандомізовані нами групи були максимально наближені до сприятливих умов проведення педагогічного експерименту. Загальний середній бал, який показали спортсмени з панкратіону контрольної та експериментальної групи відповідає середньому рівневі загальної фізичної підготовленості школярів.

Таблиця 3.3

**Порівняльна характеристика результатів тестування рівня фізичної
підготовленості спортсменів з панкратіону 6-8 років
(після експерименту)**

Статистичні Тестові дані завдання	ЕГ (x = 15)			КГ (x = 15)			t	P
	М	$\pm\sigma$	$\pm m$	М	$\pm\sigma$	$\pm m$		
<i>Човниковий біг з ударами ліктем</i>	11,7	0,23	0,04	12,1	0,42	0,07	4,71	< 0,05
<i>Біг 20 м (с) з ударами</i>	6,1	0,31	0,07	6,5	0,69	0,12	5,54	< 0,05
<i>Вправа Жабка</i>	131,4	7,8	1,4	126,3	16,7	2,9	3,69	< 0,05
<i>Підтягування (раз.) з тонкою гумою</i>	18,7	2,3	0,4	13,9	3,8	0,6	1,8	< 0,05
<i>Смуга перешкод в залі</i>	190,0	2,14	5,32	202,4	45,8	8,1	4,4	< 0,05
<i>Нахил тулуба стоячи (см)</i>	9,2	4,9	0,9	7,9	4,3	0,7	3,24	< 0,05

Порівняльна характеристика результатів тестування рівня фізичної підготовленості спортсменів з панкратіону 6–8 років (після експерименту), вказує на зрушення в експериментальній та контрольній групі і є вірогідними ($P < 0,05$) з причини низького вихідного рівня даних показників, а різниця між кінцевими показниками статистично не значна ($P > 0,05$). Значний кількісний приріст результатів виконання тесту «Човниковий біг 4×9 м з ударами ліктем» спостерігається, але у якісному відношенні такий значний приріст залежить від швидкості бігу, а не від усієї сукупності складних аферентних та центральних механізмів, які відповідають за управління часовими, просторовими і динамічними параметрами рухів та рухових дій. Тому поліпшення результатів виконання даного тесту тут, мабуть, варто пов'язати із збільшенням максимальної швидкості бігу спортсменів 6-8 років.

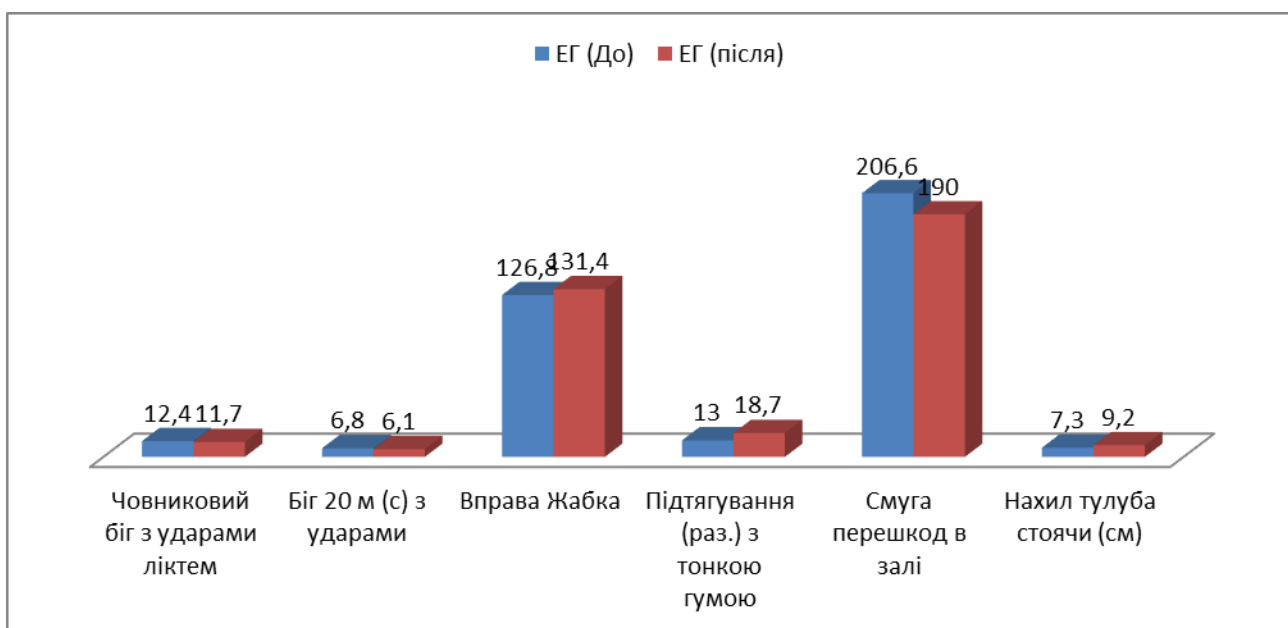


Рис 3.1. Результати тестування фізичної підготовленості експериментальної групи спортсменів з панкратіону 6-8 років (до та після експерименту)%

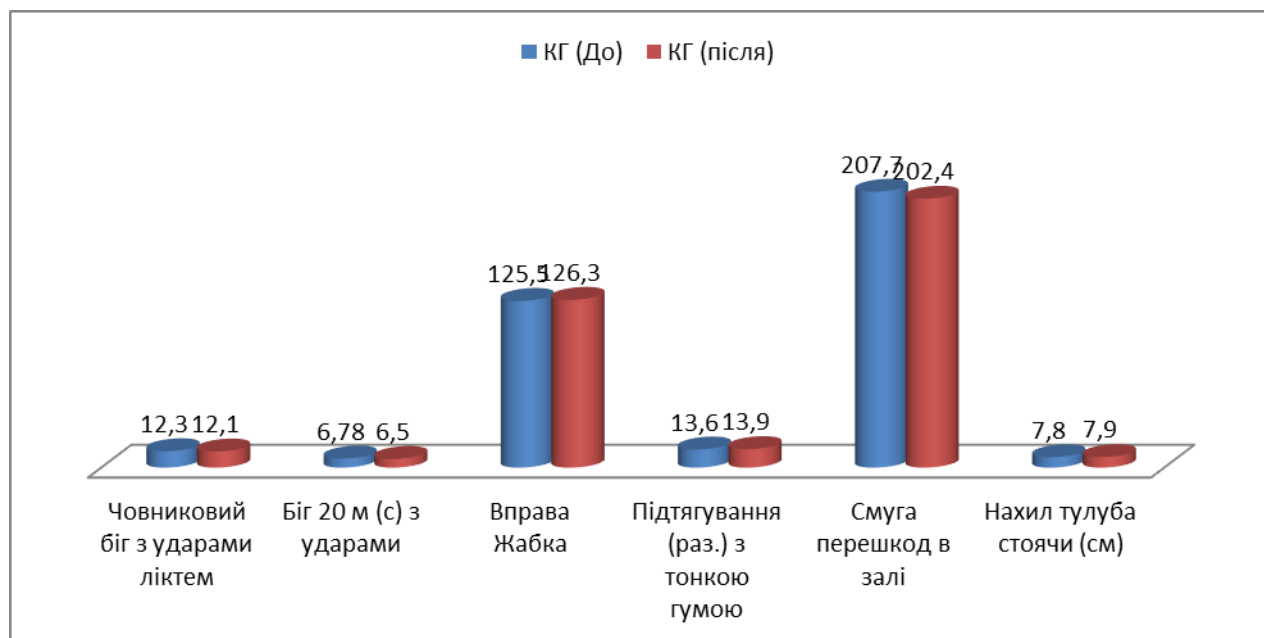


Рис 3.2. Результати тестування фізичної підготовленості контрольної групи спортсменів з панкратіону 6-8 років (до та після експерименту)%

Сенситивний період розвитку частоти рухів припадає на молодший вік, результати виконання тесту «Біг 20 м з ударами» свідчать про суттєві позитивні зрушення у показниках максимальної швидкості бігу спортсменів з панкратіону. Так у спортсменів контрольних груп становлять 4,3 %, а в експериментальних – 8,95 %. Приріст результатів у даному тесті варто пов'язувати із збільшенням темпу кроків та із збільшенням їх амплітуди.

Досить суттєві зрушення в експериментальній групі спортсменів з панкратіону спостерігали у розвитку сили ніг. Про це свідчать результати виконання тесту «Вправа Жабка». Для спортсменів контрольної групи становив 9,8 %, для експериментальної – 3,2 %. Кількісні характеристики приросту результатів між експериментальної та контрольної групи мають вірогідну різницю ($P < 0,001$), що свідчить про більшу ефективність експериментальної методики.

Виконання спортсменами з панкратіону тесту «Підтягування з вису з використанням гуми» свідчать про значні зрушення в абсолютних показниках силової витривалості згиначів рук спортсменів експериментальної групи – 31,4%, а показники спортсменів контрольної групи – 8,3 %. Приріст результатів в обох групах варто пов'язувати із природним підвищенням у скелетних м'язах спеціалізованих білих волокон, зокрема великий відсоток позитивних зрушень ми пояснюємо малими абсолютними кількісними показниками цього тесту до експерименту. Нам імпонувало під час проведення даного експерименту застосовувати тонку гумову резину для полегшення підтягувань. Це пов'язано із здатністю до значної тренуваності означеної якості дітей цього віку, а відповідно кількісні характеристики приросту результатів між експериментальними та контрольними класами мають вірогідну різницю ($P < 0,05$).

Упродовж місяців експерименту ми застосовували з спортсменами експериментальної групи різну товщину гуми для підтягувань, і кожного місяця

робили важче виконання. Результатом практичної роботи і даної методики задоволені і значний якісний приріст результатів в спортсменів 6-8 років експериментальної групи ($P < 0,05$) переконує у ефективності експериментальної методики.

Результати тесту «смуга перешкод» у спортсменів 6–8 років з панкратіону вказують на те, що в респондентів експериментальної групи відбулись значні зрушення як у абсолютних, так і відносних кількісних показниках аеробної витривалості і поліпшились на 16,6 %. Це пов'язано з тим, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом у розвитку аеробної витривалості. Різниця між кількісними характеристиками приросту результатів у обстежених групах тут вірогідна ($P < 0,001$).

Показники тесту «Нахил тулуба вперед із положення стоячи» показали в спортсменів експериментальної групи відносні високі кількісні зрушення в гнучкості кульшових суглобів. У спортсменів з панкратіону 6–8 років контрольної показники значно нижчі. Після проведеного експерименту для себе підкреслили на практиці про високий приріст результатів у спортсменів експериментальної групи, що свідчить про позитивний вплив у молодшому шкільному віці пасивних вправ на гнучкість у поєднанні з розвитком інших фізичних якостей. Про це свідчить також статистично вірогідна різниця між абсолютними величинами кінцевих результатів ($P < 0,01$).

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи пророблену роботу, можемо підкреслити про статистичні параметри, що дають кількісні характеристики двох різних тренувальних методик підготовки спортсменів з панкратіону 6-8 років і свідчать про наявність вірогідної різниці між ними. Отже, знайдені характеристики двох методик пояснюються не випадковими, а закономірними чинниками, зокрема педагогічними та багаторічними практичними аспектами клубу єдиноборств «Централ»

З проробленої нами роботи, можемо сформулювати наступні висновки :

1. Здійснили загальний теоретичний аналіз удосконалення методики підготовки юних спортсменів з панкратіону початкового рівня. На думку багатьох фахівців, науковців і практиків спортивних єдиноборств головною метою початкового етапу підготовки юних спортсменів є «формування рухової функції. Різноманітний і широкий запас умовно-рефлекторних зв'язків сприяє кращому розвитку рухових здібностей дітей. Головними складовими рухової функції є різнобічна фізична підготовка, руховий досвід і вміння керувати власними рухами. Ці аспекти мають бути обов'язковими на цьому етапі тренувань і повинні бути враховані через вирішення завдань, які постають на попередньому етапі підготовки. На нашу думку, фізична підготовка на цьому етапі не поділяється на загальну і спеціальну; її ціль одна – зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток всіх органів і систем дітей. Зокрема, це досягається через регулярне виконання загально-розвивальних та прикладних вправ, рухливих ігор та спортивних, естафет, ігрових цікавих завдань і походів.

2. Теоретично обґрунтувати методику організації фізичної підготовки з спортсменами 6–8 років, які займаються панкратіоном, користувались різними методами, серед яких: теоретичний аналіз і синтез; педагогічне тестування

фізичної підготовленості; педагогічний експеримент (констатуючий, формуючий), (початковий і контрольний етапи); математична статистика, демонстрація і показ. Зокрема, в основу методики визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів 6–8 років з панкратіону ми поклали тест оцінки стану фізичної підготовленості та деяких специфічних завдань, передбачений навчально-тренувальним процесом. Тест передбачав: 1) біг 20 м з ударами по лапам ліктем в кінці дистанції; 2) смуга прешкод в залі ; 3) нахил вперед із положення сидячи або стоячи; 4) підтягування з тонкою гумою; 5) човниковий біг 4x9 м з ударами; 6) вправа «жабка».

3. Сформували експериментальну програму комплексного розвитку фізичної підготовки спортсменів з панкратіону, експериментально перевірили та описали результати й висновки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бауер О.П. Рухливі ігри. *Теорія і методика фізичної культури дошкільників*: навчальний посібник для студентів: під ред. С.О. Філіппової, Г.М. Пономарьова. СПб.: ВВМ, 2004. С. 331-332.
2. Бех І.Д. Особистість у контексті орієнтирів розвивального виховання. *Інноватика у вихованні*. 2015. № 1. С. 7-13.
3. Бойченко Н.В., Голубничій Р.В. Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. *Єдиноборства*. 2016. №1. С. 11-13.
4. Біомеханіка спорту: за ред. А.М. Лапутіна. Київ: Олімпійська література, 2004. 320 с.
5. Бондар О., Джевага В. Технологія корекції координаційних здатностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху. *Молода спортивна наука України*. 2016. Вип. 20, Т. 3, 4. С. 11-16.
6. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 4-9.
7. Бур'яноватий О.М. Вплив занять спеціальної акробатичної спрямованості на функціональний рівень прояву соматичних реакцій у юних бійців-багатоборців 6-8 років у групі початкової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал*. Дніпропетровськ: Інновація. 2015. № 3. С. 201-203.
8. Верітов О., Макарова Е., Гузій О. Підходи щодо профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату дітей, які активно займаються спортивними одноборствами. *Спорт. наука України*. 2012. № 4 (48). С. 10- 18
9. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів. К. : Освіта України, 2010. 388 с.
10. Вільчковський Е.С. Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання

дітей дошкільного віку: навч. посібник. 2-е вид., перероб. та доп. Суми : ВТД «Університет книг», 2004. 428 с.

11. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: навч. посібник ІЗМН, 1998. 64 с.

12. Волков Л.В. Фізичне виховання школярів у режимі навчального дня: навчальний посібник. К.: «Освіта України», 2012. 160 с.

13. Волков Л.В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

14. Волков Л.В., Павлова Т.В. Спортивний талант: особливості формування структури загальної спортивної обдарованості на етапі початкової підготовки. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переслав Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»* : зб. наук. праць. Переслав-Хмельницький, 2015. Вип. 17. Педагогіка. С. 70-84.

15. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів. К.: Освіта України, 2010. 388 с.

16. Воропай С.М., Бур'яноватий О.М. Визначення надійності побудови системи підготовки юних бійців-багатоборців 6-8 років у групі початкової підготовки. *The European scientific Community. Sciences of Europe. Praha* 2016. Vol. 1, no. 1(1), pp. 7-11.

17. Воропай С.М., Бур'яноватий О.М. Підвищення вестибулярної стійкості бійців-багатоборців на етапі початкової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал*. Дніпро: Інновація. 2017. № 2. 40 с.

18. Воропай С.М., Бур'яноватий О.М. Вплив занять спеціальної акробатичної спрямованості на функціональний рівень прояву серцево-судинної системи юних бійців-багатоборців 6–8 років у групі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Науково-*

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Випуск ЗК1 (56)15. С. 77-80.

19. Гончарова Н.М. Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф.дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. К., 2009. 20 с.

20. Горіхів Л. І., Спиридонов Е. А. Характеристика і класифікація атакуючих дій і прийомів, використовуваних в панкратіоні. *Теорія і методика фізичної культури*. 2005. № 2. С. 113–118.

21. Горюк П. Баскетбол як засіб переходу із силової роботи на швидкісну в єдиноборців у період міжсезоння. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. Вип. 32. С. 55–59.

22. Греко-римская борьба. Навчальна програма для ДЮСШ. К., 2017. 4 с.

23. Дороніна М.А. Роль рухливих ігор в розвитку дітей дошкільного віку. *Дошкільна педагогіка*. 2007. № 4. С. 10-14.

24. Дорошенко Е.Ю., Царенко К.В., Шалфеев П.О. Тестування фізичної підготовленості в системі педагогічного контролю футболістів. *Вісник Запорізького національного університету: серія «Фізичне виховання і спорт»*. 2012. № 3 (9). С. 41-47.

25. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України: за ред. М.Д. Зубалія, 2-е вид., перероб. і допов. К. 1997. 36 с.

26. Дудіна О. О. Захворюваність дитячого населення. *Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України*. 2014 рік. Київ: ДУ «Український інститут стратегічних досліджень МОЗ України», 2015. С. 52.

27. Емельянова М.Н. Рухливі ігри як засіб формування самооцінки. *Дитина в дитячому саду*. 2007. № 4. С. 29-33.

28. Енциклопедія фізичної підготовки. Методичні засади розвитку фізичних якостей: під загальною ред. А.В. Карасьова. М.: Лептос, 2004. 368 с.

29. Запольський Д. , Агеев П. Аналіз ефективності спортивної підготовки єдиноборців на основі врахування вікових особливостей фізичних якостей та практичні рекомендації щодо організації процесу підготовки спортсменів різних вікових груп. СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 2017.

30. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (ст. 42) про ЄСКУ. Частина третя статті 42 із змінами, внесеними згідно із Законом № 5460-УІ від 16.10.2012.

31. Змішані єдиноборства ММА. Навчальна програма для ДЮСШ. К., 2017. 12 с.

32. Закопайло С. Вплив секційних занять з хортингу на фізичну підготовленість старшокласників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 126-130.

33. Квак О., Будаєв С. Профілактика травматизму в спорті. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах*: матеріали І міжнарод. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ, 2015. С. 147- 148.

34. Козлова Н. О. Тренувальні центри в системі олімпійської підготовки спортсменів (на матеріалі фехтування): автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт"; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2014. 20 с.

35. Коробейніков Г. В., Аксютин В. В., Коробейнікова Л. Г., Чернозуб А.А., Вольский Д. С. Психофізіологічний стан у боксерів із різним стилем ведення поєдинку. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Серія «Фізичне виховання і спорт». 2018. № 6 (9). С. 27-30.

36. Конох О.Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5–6 років: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Д., 2014. 20 а

37. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному

виованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

38. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник [для студ. ВУЗів фіз. виховання і спорту]. Київ : Олімп. л-ра, 2008. Т.2. 320 с.

39. Лазарева О., Рожкова Т. Основні причини порушень постави в спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в спортивних танцях. *Молодіжний науковий вісник*. Сер: Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2014. Вип. 15. С. 83-86.

40. Латишев М., Кожанова О., Гаврилова Н., Цикоза Є. Аналіз результатів виступів спортсменів-одноборців на різних етапах підготовки. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019. №1. С. 18–24.

41. Линець М., Хіменес Х. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2016. №2 (24). С. 34-44.

42. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Сучасні підходи побудови фізичної підготовки в сучасних єдиноборствах. *Кулачний боєць*. 2004. № 3. С. 21–23.

43. Мунтян В. С., Пономарьов В. О. Особливості перепідготовки на рукопашний бій спортсменів з базовою підготовкою інших видів єдиноборств. *Єдиноборства*. 2018. Том 1. С. 41-44.

44. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В., Самошкіна А.В., Кожедуб Т. Г. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів]. Дніпропетровськ: Інновація, 2014.

45. Москаленко Н.В., Кожедуб Т.Г. Ефективність інноваційної технології теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. №1. С. 32-37.

46. Мітова О., Онищенко В. Контроль фізичного здоров'я дітей 6-7 років на першому році навчання в умовах ранньої спеціалізації у спортивних іграх (на

прикладі міні-баскетболу). *Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал*. Харків: ХДАФК. № 6 (50). 2015. С. 93-98.

47. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з не олімпійських видів спорту» від 24.04.2014, № 1305.

48. Наконечний І. Використання засобів фітнесу в системі підготовки юних спортсменів з панкратіону. *Психологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності у світі*. С. 77.

49. Наконечний І. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, 2019. №33. С. 62-67

50. Онищенко В.М., Грюкова В.В., Мітова О.О. Період ранньої спеціалізації як невід'ємний етап багаторічної підготовки сучасного спортсмена. *Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків: ХДАФК, 2014. С.132-135.

51. Панкратіон: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К., 2010. Режим доступу: <https://dushbc1.at.ua/pankration.pdf>

52. Платонов В. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К., Олімп. л-ра, 2013. 624 с.

53. Пітин М.П. Організаційно методичні основи теоретичної підготовки у спорті: автореф.дис. на здобуття наук. ступення д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. М.П. Пітин. Л., 2015. 38 с.

54. Самбо. Навчальна програма для ДЮСШ. К., 2001. 25 с.

55. Савченко Віктор, Лукіна Олена. Провідні компоненти фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців. *Теорія і методика підготовки спортсменів*. 2016. С. 111-114.

56. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: навч. посібник для студ. вищих навч. закладів. К. : Олімпійська література, 2001.

440 с.

57. Скрипка І. М., Чередніченко, С. В. Результати впровадження програми з загально та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону в процес фізичного виховання учнів молодших класів. Єдиноборства, 2018. №4(10). С. 52–61.

58. Согор О. Характеристика основних технічних прийомів у панкратіоні. Молода спортивна наука України. 2018. Т. 1. С. 24.

59. Согор О., Пітин М. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб наук. праць*. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. Вип. 2. С. 198–203.

60. Согор О., Пішин М. Відмінності структури та змісту регламентації змагальної діяльності у змішаних одноборствах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. №. 1. С. 62-67.

61. Чередніченко С. В. Порівняльний аналіз техніки рухових дій у панкратіоні. *ТМФВ*, 2007. С. 43-47.

62. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник у 2 ч. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2008. Ч. I. 272 с.

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

(підпис)

Микола ПИЛИПКО