

Авторська програма підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні

Согор О.Ю., Пітин М.П., Окопний А.М.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Анотація. Мета: розробити структуру і зміст авторської програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні в річному циклі (на прикладі другого року навчання, 15–16 років). **Матеріал і методи.** У дослідженні використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, опитування тренерів-викладачів з панкратіону, аналіз документальних матеріалів. **Результати:** проведено узагальнення даних наукової та методичної літератури та визначено підстави для корегування системи підготовки кваліфікованих спортсменів у змішаних спортивних єдиноборствах на основі сучасних тенденцій. Проведено узагальнення теоретичних даних отримали доповнення зі сторони результатів вивчення нормативних документів з підготовки спортсменів різних етапів багаторічного удосконалення в панкратіоні; результатів аналізування показників змагальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні та узагальнення досвіду практики на основі опитування тренерів, що працюють із зазначеним контингентом спортсменів. **Висновки.** Запропоновано внести авторські відмінності до підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні, зокрема такі: підбір вправ з урахуванням специфіки ведення змагальної діяльності спортсменами; врахування прогнозованого рівня підготовленості, що міститься в наближенні до показників дорослих спортсменів; диференціація засобів підготовки з урахуванням варіативності манер ведення змагальної діяльності та побудови техніко-тактичних дій; зміна співвідношення обсягу виконання вправ зі загальної та спеціальної фізичної підготовки; підвищення загальної інтенсивності виконання вправ; зменшити обсяги за розділами теоретична підготовка, технічна підготовка (вибірковий вплив), тактична підготовка (вибірковий вплив), складання контрольних нормативів, загальна та спеціальна фізична підготовка (вибірковий вплив), вільні та контрольні поєдинки. Пропонується збільшити обсяги на спільне тренування з спортсменами інших спортивних колективів, кількість обумовлених поєдинків, заняття іншими видами спорту; доповнити структуру розділом із використанням засобів сполученої дії техніко-тактичної підготовки та для фізичної підготовки – засобами сполученої дії з техніко-тактичною підготовкою; використанням занять видами спорту, що споріднені за структурою та змістом змагальної діяльності з панкратіоном та конкретизовано співвідношення годин між участю у кваліфікаційних змаганнях і суддівською та інструкторською практиками.

Ключові слова: структура, зміст, змагання, підготовка, програма

Вступ. Основні напрями розвитку теорії та методики керування навчально-тренувальним процесом включають необхідність оптимальної побудови та добору змісту навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічного тренування, окрім традиційного, здебільшого орієнтованого на збільшення

обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень та удосконалення методології для забезпечення необхідних умови подальшого росту майстерності спортсменів (Платонов, 1997; Юхно, Зарудний, Олексенко & Журавель, 2011; Наконечний, 2017; Білецький & Пономарьов, 2017).

Аналіз науково-методичної літератури показав, що проблематика панкратіону вивчена досить опосередковано (Stenius, 2014; Andreasson & Johansson, 2018). Деякі науковці акцентують увагу на важливість правильної побудови навчально-тренувального процесу (Вовк, 2008; Коньков, 2008; Дзорданидис & Кузьмін, 2008; Zbigniew, Mircea & Dariusz, 2014; Наконечний, 2020). Так, ефективна побудова навчально-тренувального процесу повинна передбачати удосконалення спеціальних фізичних якостей, удосконалення основ техніки (професійний та прикладний аспекти), розвиток здібностей щодо оволодіння технікою ударів руками, ногами та боротьби, удосконалені морально-вольових якостей тощо. Варто виділити роботу Скрипки І.М., Чередніченка В. (2018), яка присвячена вивченню мотивації учнівської молоді до занять панкратіоном та Наконечного І. Ю. (2017) щодо психологічних аспектів та станів спортсменів при заняттях панкратіоном. Загалом автори вказують, що досягнення певного рівня результативності діяльності у панкратіоні неможливе без саморегуляції, внутрішньої самодисципліни, врівноваженості, стриманості (Скрипка & Чередніченко, 2018; Наконечний, 2017).

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

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Дослідження виконане згідно теми: «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (номер державної реєстрації: 0116U003167) на 2016–2020 рр. плану Зведеного плану науково-дослідної

роботи Львівського державного університету фізичної культури.

Мета дослідження – розробити структуру і зміст авторської програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні в річному циклі (на прикладі другого року навчання, 15–16 років).

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукової та методичної літератури, нормативних документів з підготовки кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в змішаних єдиноборствах.

2. Провести опитування тренерів з панкратіону щодо окремих аспектів підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні.

3. З урахуванням сучасних вимог розробити структуру та зміст програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні в річному циклі (на прикладі другого року навчання, 15–16 років).

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел (проведено пошук інформації та з'ясування обґрунтованості наукової проблематики дослідження); опитування тренерів-викладачів з панкратіону (анкетування, проведено для узагальнення підходів до структури і змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні, було залучено 16 тренерів, які працюють з зазначеним віковим контингентом, середній вік становив $31,31 \pm 4,76$ років та стаж тренерської діяльності в панкратіоні $7,63 \pm 3,95$ років); аналіз документальних матеріалів (вивчено структуру та зміст програми підготовки кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні).

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчення даних наукової та методичної літератури дало підстави

врахувати сучасні тенденції побудови системи підготовки кваліфікованих спортсменів у змішаних спортивних єдиноборствах (Гаранин & Кузнецов, 2015; Radchenko, 2015; Pityn, Okopnyu, Tyravska, Hutsul & Pnytsky, 2017).

Основні з них полягають у тому, що напрями подальшого розвитку теорії та методики керування навчально-тренувальним процесом включають необхідність оптимальної побудови та добору змісту навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічного тренування; удосконалення методології для забезпечення необхідних умов подальшого росту майстерності спортсменів; прогнозування результативності та ефективності навчально-тренувального процесу спортсменів на різних етапах багаторічного тренування; встановлення оптимального співвідношення між розвитком фізичних якостей і рівнем технічної майстерності; узгодження індивідуалізованої та групової підготовки на основі урахування показників психофізіологічних і фізичних якостей, технічної та функціональної підготовленості спортсменів; чіткого контролю за функціональним станом спортсменів (Коньков, 2008; Гаранин, 2015; Білецький & Пономарьов, 2017; Наконечний, 2017).

Зазначимо, що суттєвий вплив на обраний нами підхід до організації навчально-тренувальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки чинили отримані власні дані на попередніх етапах дослідження:

- результати вивчення нормативних документів з підготовки спортсменів різних етапів багаторічного удосконалення у панкратіоні (Согор, Пітин, Окопний & Свістельник, 2017);

- результати аналізування показників змагальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні (Согор & Пітин, 2018, 2019);

- узагальнення досвіду практики на основі опитування тренерів, що працюють із зазначеним контингентом спортсменів.

Зокрема відзначимо, що у ході вивчення нормативних документів та наукових даних встановлено певні невідновності в підготовці спортсменів у панкратіоні на прикладі етапу спеціалізованої базової підготовки (Платонов, 1997; Коньков, 2008; Панкратіон: навч. програма, 2010; Согор та ін., 2017), зокрема:

- необхідність певного перерозподілу обсягів за окремими розділів навчально-тренувальної діяльності;

- відсутність врахування на другому та третьому роках навчання змісту підготовки, пов'язаного із використанням рухливих ігор загального та спеціального характеру;

- суттєве та різке збільшення обсягів обумовлених, вільних та контрольних поєдинків уже починаючи з другого року навчання;

- підвищенням вимог до фізичної підготовленості спортсменів на тлі зменшення кількості годин приділених на загальну та спеціальну фізичну підготовку в річному обсязі.

Аналіз змагальної діяльності спортсменів на етапі попередньої базової підготовки проведений на змаганнях Чемпіонату України та Всеукраїнських турнірів м. Суми, м. Чернівці, м. Львів упродовж 2017 року. Аналіз проведено на основі 25 сутичок спортсменів середніх вагових категорій, починаючи зі стадії 1/4 змагань. Для порівняння взято показники дорослих спортсменів (середні вагові категорії) у 25 поєдинках на основі відеоматеріалів змагальної діяльності Чемпіонату Світу із панкратіону, котрий відбувся з 29.09.2016 р. до 02.10.2016 р. в Грузії. Щодо особливостей структури та змісту змагальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні констатовано наступне (Согор & Пітин, 2018, 2019):

- спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки рідше та менш якісно за дорослих спортсменів проявляють себе в дострокових завершеннях поєдинків, кількості нокаутів та технічних нокаутів, рідше застосовують удари у голову

порівняно, виконанні техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою, значно менше застосовують удари «лоу-кік»;

- спортсмени на етапі спеціалізованої базової підготовки частіше, проте з меншою їхньою ефективністю, порівняно з більш кваліфікованими спортсменами застосовують удари по корпусу, виконують удари ногою в голову, загалом частіше застосовують удари руками в порівнянні із дорослими;

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

Опитування фахівців (тренерів-викладачів) проведене на змаганнях Чемпіонату України та Всеукраїнського турніру м. Львів у 2018 році (залучено 16 тренерів, які працюють зі спортсменами цієї вікової групи).

Відзначимо, що серед респондентів домінували думки щодо необхідності проведення шести тренувальних занять на тиждень, що підтверджено більшістю відповідей в межах 5–6 тренувальних занять (46,67 % усієї сукупності респондентів); найбільшу кількість респондентів задовольнив варіант тривалості окремого тренувального заняття до 120 хвилин (75 % усієї сукупності респондентів). Зазначимо, що домінуюча більшість (93,75 % респондентів) вказали на потребу залучення засобів підготовки з суміжних видів спорту та тих, елементи яких входять до структури та змісту змагальної діяльності в панкратіоні; найбільш оптимальним, з погляду діючих тренерів, є проведення спарингів раз на тиждень, тобто (або) один раз на тренувальний мікроцикл, цей варіант підтримали 62,50 % респондентів. Більшість респондентів, а саме 56,25 % вказали на необхідність паралельного навчання та удосконалення ударної та борівської техніки спортсменів, ще 31,25 % респондентів – спрямованості на техніку боротьби та лише один

респондент вказав на першочерговість удосконалення ударної техніки.

За підсумками опитування частки обсягів рекомендовані для фізичної та технічної підготовки в середньому повинні становити 26,88 % та 28,44 % річного навантаження, також зазначено на необхідності приділення уваги для тактичної та психічної підготовки (15,63 % та 13,75 % відповідно).

На думку більшості респондентів (75,0 %) співвідношення між загальною та спеціальною фізичною підготовкою має бути майже пропорційним та коливатися у межах від 60/40 до 40/60.

Також, було отримано рекомендації респондентів щодо виокремлення в річному циклі підготовки двох макроциклів як оптимальної кількості (56,25 % респондентів), ще частина респондентів висловили думку про необхідність трьох макроциклів – 25,00 %.

Усі респонденти одностайні в необхідності залучення спортсменів цієї вікової групи до п'яти та більше змагань (незалежно від цільової спрямованості) на рік.

Оптимальною для організації якісного навчально-тренувального процесу вважають, здебільшого, кількість до 15 осіб в групі для етапу спеціалізованої базової підготовки. Також, 68,75 % респондентів висловилися про потребу диференціювати учасників навчально-тренувального заняття за ваговими категоріями. За отриманими результатами спостерігали, що більшість тренерів-викладачів найчастіше використовують інтенсивність фізичного навантаження в межах 70–80 та 60–70 % від індивідуального максимуму (28,18 та 21,18 % від загального числа відповідей).

Зазначене зумовило внесення певних суттєвих відмінностей до наявної структури та змісту програми річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. Запропоновано такі відмінності:

- підібрано вправ з урахуванням специфіки ведення змагальної діяльності

спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки;

- враховано прогнозований рівень підготовленості, що міститься в наближенні до показників дорослих спортсменів;

- диференційовано засоби підготовки з урахуванням варіативності манер ведення змагальної діяльності та побудови техніко-тактичних дій в змагальній діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні;

- змінено співвідношення обсягу виконання вправ зі загальної та спеціальної фізичної підготовки, відповідно до пропозицій фахівців, що проводять навчально-тренувальний процес зі спортсменами на цьому етапі в панкратіоні;

- підвищено загальну інтенсивність виконання вправ, що відповідає специфіці виконання техніко-тактичних дій в змагальній діяльності панкратіону;

- збережено спрямованість підготовки на зазначеному етапі багаторічної підготовки в поєднанні з планованими завданнями на подальших етапах;

- дотримано базових обсягів виділених на різні розділи підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

Зрозуміло, що за основу взято положення діючої навчальної програми для ДЮСШ (2010), зокрема для восьмого року навчання (таблиця 1).

Таблиця 1

Порівняння показників обсягу навантаження за різними розділами в підготовці спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (на прикладі другого року навчання, 15–16 років, год.)

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

Запропоновані нами зміни щодо теоретичної підготовки зумовлені тим, що реалізацію цього розділу підготовки можна поєднувати як в межах навчально-тренувального процесу, так й поза ним, тобто стимулювати самостійну роботу спортсменів. Це можливе за умов активної позиції спортсменів щодо власного самоудосконалення та якісних педагогічних впливів зі сторони тренера. У зв'язку із цим ми запропонували зменшити удвічі обсяги виділені на цей розділ підготовки.

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

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

Це дало підстави для перерозподілу та узгодження цих обсягів з нашим баченням та рекомендаціями тренерів. Для навантажень з загальної фізичної

підготовки ми запропонували виділити 50 годин, спеціальної – 70 годин загального річного навантаження, а для засобів сполученої дії з техніко-тактичною підготовкою ще 40 годин. Збільшення загального обсягу стало можливим за рахунок компенсації за іншими розділами підготовки.

Схожі підходи запропоновані фахівцями на при укладанні програм підготовки в спортивних єдиноборствах (Коньков, 2008; Лю Юн Цянь, 2015; Гаранин, 2015; Білецький & Пономарьов, 2017; Pityn et al., 2017).

Загальні підходи, які ми виявили в програмі для ДЮСШ з панкратіону (2010), на наш погляд містять занадто велику увагу для процедур контролю. Це стосується складання контрольних нормативів з технічної підготовки та підготовка і складання заліків із загальної та спеціальної фізичної підготовленості, на які було приділено 40 та 50 годин в річному обсязі навантаження.

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

Загалом виконання контрольних нормативів дає об'єктивну інформацію про стан підготовленості спортсменів за певним напрямом. Однак інтегральне оцінювання можна і проводиться за допомогою наявних змагальних практик (контрольних сутичок) тощо. Тому зменшення часток контролю та, за їх рахунок, збільшення часток інших розділів підготовки, на наш погляд, є цілком виправданим.

Серед основних пунктів у підготовці спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки виявлена необхідність занять іншими

видами спорту. Проте у програмі ДЮСШ (2010) серед рекомендованих видів спорту зазначено плавання, легку атлетику, спортивні ігри тощо. Опіраючись на власний досвід та рекомендації тренерів, отримані внаслідок опитування ми провели певну корекцію. Вона пов'язана із тим, що кількість занять із використанням саме цих видів спорту ми зменшили, проте додали заняття із залученням засобів інших (більш споріднених з панкратіоном) видів спорту (бокс, боротьба, кікбоксинг тощо). Таким чином підвищивши загальний обсяг годин за цим розділом.

Певний перерозподіл ми зробили між використанням обумовлених поєдинків та вільних і контрольних поєдинків. При цьому загальна кількість годин за цими розділами залишилася сталою – 140 годин. Для обумовлених поєдинків ми збільшили кількість годин (на 20), водночас для вільних і контрольних поєдинків зменшили на 20 годин. Ми керувалися необхідністю відпрацювання спортсменами певних зв'язок техніко-тактичного характеру та за певним алгоритмом, що може бути реалізоване власне за допомогою використання обумовлених поєдинків. Також, варто врахувати, що спортсмени перебувають не етапі спеціалізованої базової підготовки, що передбачає протікання, здебільшого, процесів навчання та удосконалення підготовленості, а не досягнення максимального результату (Платонов, 1997).

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

Згідно рекомендацій фахівців загальної теорії та представників спортивних єдиноборств, які займалися

питаннями підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, на цьому етапі повинне спостерігатися підвищення показників участі спортсменів у змаганнях різного рівня з метою отримання змагального досвіду (Платонов, 1997; Вовк, 2008; Коньков, 2008; Гаранин, 2015).

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

Таким чином, у річній підготовці нами запропоновано зменшити обсяги за розділами теоретична підготовка, технічна підготовка (вибірковий вплив), тактична підготовка (вибірковий вплив), складання контрольних нормативів, загальна та спеціальна фізична підготовка (вибірковий вплив), вільні та контрольні поєдинки. Водночас пропонується збільшити обсяги на спільне тренування з спортсменами інших спортивних колективів, кількість обумовлених поєдинків, заняття іншими видами спорту.

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

Узагальнені відмінності обсягів тренувального навантаження в річному циклі підготовки мали свої відображення в динаміці навантаження за окремими місяцями, що враховували період із вересня до червня (річний макроцикл). Одразу зазначимо, що відмінними

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

Згідно програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки та за підтвердженими даними фахівцями (тренерами) до основних завдань ми включили для фізичної підготовки – удосконалення рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо спеціальної витривалості та швидко-силових здібностей; забезпечення досягнення високого рівня функціональної підготовленості за рахунок планомірного засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, які значно перевищують змагальні. Частково за цим розділом використано положення програма спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону, що передбачала використовувався метод колового тренування (Наконечний, 2017, 2020).

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

колективів, контроль-підготовчих змагань (до 10-12 змагань на рік) та головних стартів.

У межах технічної та тактичної підготовки спортсменів було зроблено акценти відповідно до діючої програми ДЮСШ (2010) та особливостей змагальної діяльності спортсменів цієї кваліфікаційної групи: комбінуванні ударної техніки руками та ногами, кидки та завершення больовим прийомом; виконання різних варіантів кидків після захисту від ударів руками із завершенням больовим прийомом, виконання варіантів прямих ударів рукою у голову – через стегно, через ногу вперед, через плечі, ступнею, підсікаючи різнойменну ногу (вузол руки зверху, важіль ліктя через стегно, важіль руки між ногами); ударів руками знизу (через ногу назад, через ногу вперед, кидок через спину, кидок через стегно – вузол руки зверху, важіль руки між ногами, загин руки за спину); зверху – кидок через спину, через ногу вперед, через голову, з упором ногою у живіт, зачіп різнойменної ноги зсередини, захопленням за обидві ноги спереду – вузол руки зверху, защемлення ахіллесового сухожилля, важіль коліна через стегно; збоку – через ногу вперед, через ногу в сторону, кидок через спину, через плечі – вузол руки зверху, важіль руки всередину.

Також підтримано навчальний матеріал, спрямований на захист від нападу з елементами несподіваності (захвати, удари, удари палицею та ножом) – застосування ударів та кидків. Навчально-тренувальний зміст стосувався комбінацій ударних дій та больових, задушливих прийомів: перехід на важіль руки між ногами після комбінації ударів руками у тулуб в положенні утримання зверху; перехід на защемлення ахіллесового сухожилля після комбінації ударів руками у тулуб в положенні утримання зі сторони ніг; перехід на задушливий прийом ззаду з захватом шиї обома руками після нанесення комбінації ударів руками у тулуб в положенні утримання зверху (суперник на грудях); перехід на защемлення колінного

сухожилля після комбінації ударів колінами у тулуб в положенні утримання впоперек (суперник на грудях). Окремим блоком були представлені засоби захисту від нападу ножом (макет) – захист від імітаційних ударів зверху, збоку та навідмах – важіль у внутрішню та зовнішню частину.

Для побудови та реалізації цього розділу застосовано рекомендації фахівців із панкратіону та низки споріднених за структурою та змістом змагальної діяльності видів спорту (рукопашний бій, ММА, дзюдо, кікбоксинг, бойове самбо тощо) (Гаранин & Кузнецов, 2015; Лю Юн Цянь, 2015; Radchenko, 2015; Білецький & Пономарьов, 2017; Pityn et al. 2017; Наконечний, 2020);

Окрім того обов'язковим на цьому етапі багаторічного удосконалення є удосконалення базової психічної підготовленості, набуття досвіду формування оптимального бойового стану в процесі тренувальних форм змагальних вправ та безпосередньо змагань, оволодіння навиками самонастроювання, саморегуляції, зосередженості та мобілізації. Для реалізації зазначених завдань ми використали загально рекомендовані підходи. Тобто у цій частині тренувального процесу структура та зміст програм. Також було дотримано стандартизованих рекомендацій, поданих у програмі для ДЮСШ (2010), щодо поглибленої теоретичної підготовки спортсменів у панкратіоні на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Висновки:

1. Зміст наукової інформації з проблематики панкратіону дає підстави стверджувати про важливість правильної побудови навчально-тренувального процесу, що повинна передбачати удосконалення спеціальних фізичних якостей, удосконалення засад техніки (професійний та прикладний аспекти), розвиток здібностей щодо оволодіння технікою ударів руками, ногами та боротьби, удосконалені морально-вольових якостей тощо.

2. Основні рекомендації тренерів, що працюють зі спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні містяться у використанні вправ зі споріднених видів спорту (кікбоксинг, боротьба, бокс тощо), паралельному удосконаленню ударної та техніки боротьби, участі в п'яти та більше змагальних стартах та рік та моделюванні змагальних умов здебільшого один раз на тиждень, варіативному використанні техніко-тактичного арсеналу, акцентах на фізичній та технічній підготовці з поступовим нарощуванням часток тактичної та психічної підготовки, застосуванні співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів (40-60 / 60-40 %), застосуванні здебільшого двох піврічних макроциклів, роботі здебільшого в зонах інтенсивності 60–80 % від індивідуального максимуму.

3. За результатами дослідження внесено суттєві відмінності до наявної структури та змісту програми річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Серед авторських коректив такі: підбір вправ з урахуванням специфіки ведення змагальної діяльності спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки; врахування прогнозованого рівня підготовленості, що міститься в наближенні до показників дорослих спортсменів; диференціація засобів підготовки з урахуванням варіативності манер ведення змагальної діяльності та побудови техніко-тактичних дій; зміна співвідношення обсягу виконання вправ зі загальної та спеціальної фізичної підготовки; підвищення загальної інтенсивності виконання вправ.

У річній підготовці нами запропоновано зменшити обсяги за розділами теоретична підготовка, технічна підготовка (вибірковий вплив), тактична підготовка (вибірковий вплив), складання контрольних нормативів, загальна та спеціальна фізична підготовка (вибірковий вплив), вільні та контрольні поєдинки. Пропонується збільшити обсяги на спільне

тренування з спортсменами інших спортивних колективів, кількість обумовлених поєдинки, заняття іншими видами спорту. Пропонується наступне: доповнити структуру розділом із використанням засобів сполученої дії техніко-тактичної підготовки та для фізичної підготовки – засобами сполученої дії з техніко-тактичною підготовкою; використанням занять видами спорту, що споріднені за структурою та змістом змагальної діяльності з панкратіоном (бокс, боротьба, кікбоксинг та ін.) та конкретизовано співвідношення годин між участю у кваліфікаційних змаганнях і суддівською та інструкторською практика.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку передбачають з'ясування ефективності запропонованого авторського підходу до побудови програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Білецький, С. В. & Пономарьов, В. О. (2017). Теоретико-методологічні напрямки перекваліфікації спортсменів борцівських стилів на рукопашний бій. *Єдиноборства*, №2 (4), 7–10.
- Вовк, В. В. (2008). *Азбука панкратиона (Синтез боротьби и кулачного боя)*. Метод. пособие, Львов.
- Гаранин, Е. А. (2015). Теоретические и практические аспекты моделирования соревновательной деятельности по армейскому рукопашному бою. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*, № 4 (37), 47–56.
- Гаранин, Е. А. & Кузнецов, С. А. (2015). Экспериментальная методика подготовки бойцов армейского рукопашного боя на основе учета индивидуального стиля ведения спортивного поединка. *Физическая культура, спорт - наука и практика*, № 4, 5–12.
- Дзорданидис, В. & Кузьмин, В. В. (2008). Анализ соревновательной деятельности панкратионистов. *Ученые записки*, № 8(42), 28–31.
- Коньков, Д. А. (2008). Методические особенности построения тренировочного процесса в панкратионе. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена*, № 58, 399–405.
- Лю Юн Цянь. (2015). Вариативность физической подготовки дзюдоистов на этапе углубленной специализации. *Физическая культура, спорт - наука и практика*, № 4, 13–9.
- Наконечний, І. (2020). Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, 62–67.
- Наконечний, І. Ю. (2017). Взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу в багаторічній підготовці висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. *Молодий вчений*, № 3.1 (43.1), 221–226.
- Панкратіон* (2010) : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ.
- Платонов, В. Н. (1997). *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Олимпийский спорт, Киев.
- Скрипка, І. М. & Чередніченко, С. В. (2018). Результати впровадження програми з загально та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону в процес фізичного виховання учнів молодших класів. *Єдиноборства*, №4(10), 52–61. DOI:10.5281/zenodo.1473625

- Согор, О. & Пітин, М. (2018). Показники змагальної діяльності кваліфікованих дорослих спортсменів із панкратіону. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, №2 (32), 36–43.
- Согор, О. & Пітин, М. (2019). Показники змагальної діяльності юних спортсменів із панкратіону. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*, №9 (117), 83–89.
- Согор, О., Пітин, М., Окопний, А. & Свістельник, І. (2017). Структура та зміст підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 3 (22). 409–16.
- Южно, Ю. А., Зарудний, В. Ю., Олексенко, І. Н. & Журавель, А. В. (2011). Состав и структура соревновательной деятельности в панкратионе на современном этапе его развития. *Физическое воспитания студентов*, 4, 92–5.
- Andreasson, J. & Johansson, T. (2018). Negotiating violence: mixed martial arts as a spectacle and sport. *Sport in Society: Cultures, Media, Politics, Commerce*, 1-15 <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1505868>.
- Pityn, M., Okopnyy, A., Tyravskaya, O., Hutsul, N. & Ilnytsky, I. (2017). Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. *Journal of Physical Education and Sport*, 17 (Supplement issue 3), 1024–1030. doi:10.7752/jpes.2017.s3157.
- Radchenko, Y. A. (2015). Specific features of competition functioning of martial arts elite sportsmen. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 19 (12), 91–95. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.12014>.
- Stenius, M. (2014). The Legacy of Pankration: Mixed Martial Arts and the Posthuman Revival of a Fighting Culture. *Journal of Combat Martial Arts and Science*, 14 : 4-27.
- Zbigniew, B., Mircea, V. & Dariusz, G. (2014). The hierarchy of professional activities of martial arts and mixed martial arts coaches. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 14 (2), 29-35. DOI: 10.14589/ido.14.2.41.

Стаття надійшла до редакції: 23.08.2020 р.

Опубліковано: 01.11.2020 р.

Аннотация. Согор О., Питин М., Окопный А. Авторская программа подготовки спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки в панкратионе. Цель: разработать структуру и содержание авторской программы подготовки спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки в панкратионе в годовом цикле (на примере второго года обучения, 15–16 лет). **Материал и методы.** В исследовании использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников, опрос тренеров-преподавателей по панкратиону, анализ документальных материалов. **Результаты:** проведено обобщение данных научной и методической литературы и определены основания для корректировки системы подготовки квалифицированных спортсменов в смешанных спортивных единоборствах на основе современных тенденций. Проведенное обобщение теоретических данных получили дополнения со стороны результатов изучения нормативных документов по подготовке спортсменов на различных этапах многолетнего совершенствования в панкратионе; результатов анализа показателей соревновательной деятельности спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки в панкратионе и обобщения опыта практики на основе опроса тренеров, работающих с указанным контингентом спортсменов. **Выводы.** Предложены такие авторские различия для подготовки спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки в панкратионе: подбор упражнений с учетом специфики ведения соревновательной деятельности спортсменами; учет прогнозируемого уровня подготовленности, содержащийся в приближении к показателям взрослых спортсменов; дифференциация средств подготовки с учетом вариативности манер ведения соревновательной деятельности и построения технико-тактических действий; изменение соотношения объема упражнений по общей и специальной физической подготовке;

повышение общей интенсивности выполнения упражнений; уменьшение объемов разделов теоретической подготовки, технической подготовки (избирательное воздействие), тактической подготовки (избирательное воздействие), задачи контрольных нормативов, общей и специальной физической подготовки (избирательное воздействие), свободных и контрольных поединков. Предлагается увеличить объемы на совместные тренировки с другими спортсменами, количество обусловленных поединков, занятий другими видами спорта; дополнить структуру разделом с использованием средств смежного действия технико-тактической подготовки и для физической подготовки – средствами смежного действия с технико-тактической подготовкой; использованием занятий видами спорта, похожими по структуре и содержанию соревновательной деятельностью с панкратионом и конкретизировано соотношение часов между участием в квалификационных соревнованиях и судейской и инструкторской практикой.

Ключевые слова: структура, содержание, соревнования, подготовка, программа.

Abstract. *Sogor O, Pityn M., Okopnyy A. The author's athlete training program at the stage of specialized basic training in pankration. Purpose: to develop the structure and content of the author's training program for athletes at the stage of specialized basic preparation in pankration in the annual training cycle (on the example of the second year of study, 15–16 years). Material and methods. The study used the following methods: theoretical analysis and generalization of literature sources, surveys of trainers-teachers of pankration, analysis of documentary materials. Results: there were carried out the generalization of scientific and methodical data and defined the bases for correction of qualified sportsmen preparation system in mixed combat sports on the basis of modern tendencies. The generalizations of theoretical data were supplemented by the results of the study normative documents on the training of athletes of different stages of long-term improvement in pankration; the results of the analysis indicators of athletes' competitive activity at the stage of specialized basic preparation in pankration and generalization of practical experience on the basis of coaches' interview, who working with the specified contingent of athletes. Conclusions. Significant author's differentiate regarding the existing structure and content of the program of annual training of athletes at the stage of specialized basic training in pankration are as follows: selection of exercises taking into account the specifics of competitive activities by athletes; taking into account the projected level of preparedness contained in the approach to the performance of adult athletes; differentiation of means of training taking into account variability of manners of conducting competitive activity and construction of technical and tactical actions; change in the ratio of the volume of exercises for general and special physical training; increasing the overall intensity of exercise. It is proposed to reduce the volumes by sections of theoretical training, technical training (selective influence), tactical training (selective influence), drawing up control standards, general and special physical training (selective influence), free and control fights. It is proposed to increase the volume of joint training with athletes of other sports teams, the number of staged fights, other sports; to supplement the structure with a section using the means of combined action of technical and tactical training and for physical training - by means of combined action with technical and tactical training; using sports related to the structure and content of competitive activities with pankration and specified the ratio of hours between participation in qualifying competitions and in refereeing and coaching practice.*

Keywords: structure, content, participation, training, program.

References

- Bilec'kyj, S. V. & Ponomar'ov, V. O. (2017). Teoretyko-metodologichni naprjamky perekvalifikacii' sportmeniv borciv'skyh styliv na rukopashnyj bij. *Jedynoborstva*, №2 (4), 7–10.
- Vovk, V. V. (2008). *Azbuka pankrationa (Sintez bor'by i kulachnogo boja)*. Metod. posobie, L'vov.
- Garanin, E. A. (2015). Teoreticheskie i prakticheskie aspekty modelirovanija sorevnovatel'noj dejatel'nosti po armejskomu rukopashnomu boju. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-*

- biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta*, № 4 (37), 47–56.
- Garanin, E. A. & Kuznecov, S. A. (2015). Jeksperimental'naja metodika podgotovki bojcov armejskogo rukopashnogo boja na osnove ucheta individual'nogo stilja vedenija sportivnogo poedinka. *Fizicheskaja kul'tura, sport - nauka i praktika*, № 4, 5–12.
- Dzordanidis, V. & Kuz'min, V. V. (2008). Analiz sorevnovatel'noj dejatel'nosti pankrationistov. *Uchenye zapiski*, № 8(42), 28–31.
- Kon'kov, D. A. (2008). Metodicheskie osobennosti postroenija trenirovochnogo processa v pankratione. *Izvestija Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gercena*. № 58, 399–405.
- Lju Jun Cjan'. (2015). Variativnost' fizicheskoy podgotovki dzjudoistov na jetape uglublennoj specializacii. *Fizicheskaja kul'tura, sport - nauka i praktika*, № 4, 13–9.
- Nakonechnyj, I. (2020). Vzajemozv'jazok special'noi' fizychnoi' ta tehniko-taktychnoi' pidgotovky vysokokvalifikovanyh sportsmeniv z pankrationu. *Visnyk Prykarpats'kogo universytetu. Serija: Fizychna kul'tura*, 62–67.
- Nakonechnyj, I. Ju. (2017). Vzajemozv'jazok special'noi' fizychnoi' pidgotovky ta psihologichnogo suprodu v bagatorichnij pidgotovci vysokokvalifikovanyh sportsmeniv z pankrationu. *Molodyj vchenyj*, № 3.1 (43.1), 221–226.
- Pankration* (2010) : navch. programa dlja dytjacho-junac'kyh sportyvnyh shkil. Kyi'v.
- Platonov, V. N. (1997). *Obshhaja teorija podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte*. Olimpijskij sport, Kiev.
- Skrypka, I. M. & Cherednichenko, S. V. (2018). Rezul'taty vprovadzhennja programy z zagal'no ta special'noi' fizychnoi' pidgotovky z elementamy pankrationu v proces fizychnogo vyhovannja uchniv molodshyh klasiv. *Jedynoborstva*, №4(10), 52–61. DOI:10.5281/zenodo.1473625
- Sogor, O. & Pityn, M. (2018). Pokaznyky zmagal'noi' dijal'nosti kvalifikovanyh doroslyh sportsmeniv iz pankrationu. *Fizychna aktyvnist', zdorov'ja i sport*, №2 (32), 36–43.
- Sogor, O. & Pityn, M. (2019). Pokaznyky zmagal'noi' dijal'nosti junyh sportsmeniv iz pankrationu. *Naukovyj chasopys NPU im. M. P. Dragomanova*, №9 (117), 83–89.
- Sogor, O., Pityn, M., Okopnyj, A. & Svistel'nyk, I. (2017). Struktura ta zmist pidgotovky sportsmeniv na etapi specializovanoi' bazovoi' pidgotovky v pankrationi. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ja nacii'*, 3 (22). 409–16.
- Juhno, Ju. A., Zarudnij, V. Ju., Oleksenko, I. N. & Zhuravel', A. V. (2011). Sostav i struktura sorevnovatel'noj dejatel'nosti v pankratione na sovremennom jetape ego razvitija. *Fizicheskoe vospitanija studentov*, 4, 92–5.
- Andreasson, J. & Johansson, T. (2018). Negotiating violence: mixed martial arts as a spectacle and sport. *Sport in Society: Cultures, Media, Politics, Commerce*, 1-15 <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1505868>.
- Pityn, M., Okopnyy, A., Tyravska, O., Hutsul, N. & Ilnytsky, I. (2017). Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. *Journal of Physical Education and Sport*, 17 (Supplement issue 3), 1024–1030. doi:10.7752/jpes.2017.s3157.
- Radchenko, Y. A. (2015). Specific features of competition functioning of martial arts elite sportsmen. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 19 (12), 91–95. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.12014>.
- Stenius, M. (2014). The Legacy of Pankration: Mixed Martial Arts and the Posthuman Revival of a Fighting Culture. *Journal of Combat Martial Arts and Science*, 14 : 4-27.
- Zbigniew, B., Mircea, V. & Dariusz, G. (2014). The hierarchy of professional activities of martial arts and mixed martial arts coaches. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 14 (2), 29-35. DOI: 10.14589/ido.14.2.41.

Відомості про авторів:

Согор Олег Юрійович: аспірант; Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського: вул. Костюшко 11, м. Львів, 79007, Україна.

Согор Олег Юрьевич: аспірант; Львовский государственный университет физической культуры имени Ивана Боберского: ул. Костюшко 11, г. Львов, 79007, Украина

Oleg Sogor: post graduate student; Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyu: 11 Kostjuszko str., Lviv, 79007, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-9511-9113>

E-mail: yukonbjj@gmail.com

Пітин Мар'ян Петрович: доктор наук з фіз. виховання та спорту, професор; Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського: вул. Костюшко 11, м. Львів, 79007, Україна.

Питын Марьян Петрович: доктор наук по физ. воспитанию и спорту, профессор; Львовский государственный университет физической культуры имени Ивана Боберского: ул. Костюшко 11, г. Львов, 79007, Украина

Maryan Pityn: DSc (Physical Education and Sport), Professor; Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyu: 11 Kostjuszko str., Lviv, 79007, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-3537-4745>

E-mail: pityn7@gmail.com

Окопний Андрій Михайлович: канд. наук з фіз. виховання та спорту, доцент; Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського: вул. Костюшко 11, м. Львів, 79007, Україна.

Окопный Андрей Михайлович: канд. наук по физ. воспитанию и спорту; Львовский государственный университет физической культуры имени Ивана Боберского: ул. Костюшко 11, г. Львов, 79007, Украина

Andriy Okopnyy: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyu: 11 Kostjuszko str., Lviv, 79007, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-5277-7952>

E-mail: okopnuy@rambler.ru