

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

*Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту*

**ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ
СПОРТСМЕНІВ З ПАНКРАТІОНУ**

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

Виконав:

студент 2 курсу, 601 групи
спеціальності 017
“Фізична культура і спорт”

Коватар Костянтин Іонелович

Керівник:

Кандидат пед.наук
доцент: **Жукотинський К.К.**

*До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № _____ від _____ 2024 р.
Зав. кафедрою _____ доц. **Наконечний І.Ю.***

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДГОТОВКИ ПАНКРАТІОНІСТІВ ВІД ЗАРОДЖЕННЯ ДО СУЧАСНОСТІ.....	5
1.1. Історичні зміни у підготовці панкратіоністів	5
1.2. Змагальна діяльність як основа планування індивідуальної підготовки спортсменів-єдиноборців	11
1.3. Стратегія і тактика управління спортивною підготовкою у єдиноборствах за допомогою сучасної системи науково-методичного забезпечення	19
1.4. Теоретичні основи техніко-тактичної поведінки та її застосування в тренуванні повного контакту	23
1.5. Застосування ідеомоторних вправ у підготовці спортсменів з панкратіону.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	35
2.1. Методи дослідження	35
2.2. Організація дослідження	36
РОЗДІЛ 3. ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З ПАНКРАТІОНУ	38
3.1. Методичні особливості побудови тренувального процесу в панкратіоні...38	
3.2. Застосування експериментальної програми техніко-тактичної підготовки панкратіоністів 14-15 років, для оптимізації тренувального процесу	43
3.3. Результати техніко-тактичних дій в змагальних поєдинках за річний цикл	48
ВИСНОВОК	51
Список використаних джерел.....	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Панкратіон є одним з найдавніших видів спорту, який вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовки, витривалості, сили та координації. Оптимізація тренувального процесу відіграє ключову роль для тих, хто націлений на високі результати [1].

Дана характеристика виду спорту говорить про широкий спектр необхідних від спортсмена техніко-тактичних та фізичних характеристик. Що у свою чергу визначає великий обсяг тренувальних засобів, що використовуються в процесі спортивної підготовки. Це у свою чергу формує проблему вибору найбільш пріоритетних засобів та методів в умовах обмеженого тренувального обсягу, що визначається функціональними можливостями спортсмена [1].

Особливо гостро таке питання відноситься до тренувального процесу в період змагальних мезоциклів, пов'язано це з одного боку з високою значимістю в коригуванні технічної бази (у тому числі термінової) а також доведенням функціональних можливостей бійців в умовах малого обсягу та високої інтенсивності пропонованого навантаження [5].

Сучасна актуалізація наукового підходу у тренувальному процесі у змішаних єдиноборствах пов'язана з активним зростанням популярності у всьому світі до цього виду спорту. Що, у свою чергу, зумовлює необхідність пошуку інноваційних резервів підготовки бійців для досягнення найбільшого рівня спортивної готовності. Зростання популярності безпосередньо пов'язане з поглибленим вивченням та впровадженням методів засобів та тактичних розробок, спрямованих на якісний стрибок у розвитку ефективності загальної методики підготовки спортсменів [1].

Однією з проблем теорії та практики спортивних єдиноборств залишається недостатня обґрунтованість методики індивідуалізації змісту та послідовності навчання на початкових етапах становлення спортсмена [1]. Ця проблема посилюється частою зміною правил змагань для підвищення видовищності спортивної боротьби.

Тому, оптимізація тренувального процесу юних спортсменів – панкратіоністів покликаний забезпечити доказову базу ефективності та міцності інноваційних рішень і є актуальною темою для дослідження.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес з панкратіону.

Предмет дослідження – оптимізація тренувального процесу спортсменів 14-15 років для покращення техніко-тактичні показники у панкратіоні

Мета дослідження – оптимізувати тренувальний процес спортсменів 14-15 років для покращення техніко-тактичні показники у панкратіоні

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати та охарактеризувати існуючі програми з панкратіону;
2. Застосувати експериментальну програму в річний тренувальний цикл;
3. Охарактеризувати показники техніко-тактичних дій за підсумками річних змагань;
4. Визначити вплив експериментальної програми на техніко-тактичні показники спортсменів 14-15 років.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; соціологічний; педагогічний; методи математичної статистики.

Структура роботи: роботу викладено на 55 сторінках комп'ютерного тексту, включаючи 3 таблиці, 2 рисунки та 1 фото. Складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури із 37 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДГОТОВКИ ПАНКРАТІОНІСТІВ ВІД ЗАРОДЖЕННЯ ДО СУЧАСНОСТІ

1.2. Історичні зміни у підготовці панкратіоністів

Панкратіон виник у грецькій та римській давнині, і хоча Олімпійська подія відбулася в 648 році до нашої ери, вона наслідком практикувалася з другої тисячоліття до нашої ери. На 33-х Олімпійських іграх «панкратіон» став фаворитом публіки. У рамках «важких змагань», поряд з боротьбою та боксом, він був призначений лише для найсильніших спортсменів [1].

Учасники пишалися тим, що представляють своє місто-державу в кожній грі, і добре усвідомлювали, що повернулися як герої, досягнувши успіху.

Благородство панкратіону походить від міфології. Однак панкратіон був не просто навичкою, яку навчили героїв грецьких міфів, а й зміцнювальною вправою, яка використовувалася у частині військової діяльності [32].

Навчання панкратіону було настільки успішним, що воно стало визначальною рисою майстерності солдата в польових умовах, залежно від його майстерності в мистецтві та деяких прийомах. Геродот називає, що Гермолік, син Євфіна, особливо відзначився в битві при Мікале в 479 році нашої ери. Олександр Македонський неодноразово згадується в давньогрецькій історії як прихильник і сприяльник подій панкратіону навколо його двору [34].

Техніка панкратіону нібито поширилася з Олександром Македонським до Індії та далі після його смерті, створивши основу азійських бойових мистецтв. Панкратіон розвинувся у багатьох різних практиках, які ми можемо спостерігати й сьогодні, які стали більш спеціалізованими, ніж коли-небудь був оригінальний захід голими руками [1].

Звичайні правила, що стосуються ударів ногами, боксу та боротьби на землі, збереглися з ігор стародавніх греків.

Однак цей вид спорту був недовгим, після 393 року нашої ери панкратіон та всі інші язичницькі свята були скасовані едиктом християнського

візантійського імператора Феодосія I. Цей вид спорту був повністю видалений з греко-англійської лексики та забутий в історії [1].

У цьому виді спорту було два суттєвих обмеження, які мали схожість із сучасними ММА. По-перше, не повинно бути виколування очей, а по-друге, не повинно бути кусання. Однак цей вид спорту був не таким простим, як кинути двох чоловіків на ринг і чекати, хто з ними перемає.

Панкратіон був розділений на кілька різних етапів гри, хоча не зовсім перший і другий тайми, які ми бачимо у футболі. Перший етап, Ано Панкратіон (або Верхній Панкратіон), вимагав від спортсменів бути у вертикальному положенні, виконуючи удари ногами, руками, ліктями та іншими смертоносними атаками, щоб послабити суперника та виграти битву. Ймовірно, це найбільше нагадувало сучасний бокс або стиль Коннора Макгрегора, який прагне тримати суперника на відстані, завдаючи якомога більше ударів. Однак стародавні джерела свідчать, що цей етап часто закінчувався бійкою [33].

Друга фаза почалася неминує, коли перший суперник впав на землю. Це було названо Kato Pankration, що дивно не перекладається як «нижчий панкратіон», і було більше греко-римською боротьбою, до якої ми звикли з намальованих зображень, залишених відповідними імперіями. Бійці душили і були один з одним, щоб поступитися, або до втрати свідомості. На відміну від сучасного ММА, у боротьбі не було обмежень на час, тобто учасники бойових дій помирилися, потім багато хто відмовлявся здаватися після того, як їх задушили, і саме тут заборонена на розколювання дала свої плоди.

Історія показує, що стародавні греки, особливо спортсмени на Олімпіаді з роками тренувань за плечима, були значно більш здатні терпіти біль, ніж сьогодні в ММА. Докази свідчать про те, що багато бійців воліли йти на очі суперника, а не розважатися на приниження здатися. Сигналом про здачу був не постук, який певний ірландець дав Хабібу Нурмагомедову (вибачте, фанати МакГрегора), а радше один піднятий вказівний палець, щоб сигналізувати про теп-аут. Відомо, що Аррікіон здобув посмертну перемогу. Боець використав останню унцію своєї сили, щоб розтрощити та вивихнути щиколотку своїх

опонентів – при цьому його душили на землі, видихаючи останній подих, коли його суперник підняв вказівний палець [1].

Панкратіоністи прагнули вивчити якомога більше різних методів, за допомогою яких вони могли кинути виклик і перемогти суперника.

Панкратіоністи мали б на меті розташувати себе в скам'ї, тобто з низьким сонцем за спиною. Через природу та клімат Греції на відкритому повітрі, часто змагання з панкратіоном тривали до вечора, під час яких учасники не хотіли, щоб сонце побачило їх на обличчі.

Для панкратіоністів завжди було рішення, чи найкращим форматом буде залишитися Ано чи Като. Взагалі, залишитися на ногах вважалося більш вигідною позицією, так як падіння на коліно вважалося істотним недоліком. Швидше за все, звідси виникли закони боксу, а встановлення на коліно стало метафорою для вчених експертів і вболівальників, коли вони поступають великою перевагою супернику.



Давньогрецькі панкратіасти (Фото: Wikimedia/MatthiasKabel)

Бійці часто грали у своєму стилі оборонно або атакуюче, реактивно або проактивно, щоб застосувати слабку сторону супротивника, якщо про це було

відомо. Це зробило багатьох панкратіоністів спритними мислителями та хорошими воїнами, звідки його практикували в містах-державах, зокрема в Спарті.

У бою в панкратіоні часто використовується багато різних рухів і прийомів по всій тривалості. Техніка ударів кулаком і ударами представлена значною мірою. Багато з них виходять від боксу і за тисячоліття з тих пір не зазнали великих змін. З іншого боку, удари ногами були невід'ємною частиною панкратіону, наш сайт було поставити суперника на підлогу, щоб підкорити його, а не нокаутувати. Удари ногами використовувалися в живих, що є розширеною темою на вазах із зображенням панкратіону, хоча, звичайно, удари ногами могли бути катастрофічними, якщо їх протистояти [16].

Техніки блокування були хлібом і маслом панкратіону, включаючи замки рук, замки на одне плече, ручки та їх комбінації, а також замки ніг. У цих рухах було небагато відмінностей від сучасного стану ММА, і, здається, у формі замків ніг панкратіоністів були творцями прямого замку щиколотки та хука п'яти. Можна назвати панкратіоністів на основі їхнього стилю — незалежно від того, чи боролися вони з каблуком чи щиколоткою [9].

Панкратіоністи широко використовували удушення та діти, хоча діти часто були неефективними, щоб змусити суперника підняти палець. Удушення були основним методом, за допомогою якого бійці вигравали змагання, душили передпліччям і мали на меті обмежити трахею.

Панкратіон у порівнянні з сучасним змішаним бойовим мистецтвом

Сучасний ММА сильно відрізняється від панкратіону, оскільки використовує багато різних стилів, включаючи джиу-джитсу, дзюдо та тайський бокс. Однак головна подібність застосовується наземного бою та його зосередженості на підкоренні, а не на стандартному нокауті з боксу. У стародавній грі траплялися нокауті, але значно рідше, ніж наземний бій, і навички панкратіону Като були перевірені [8].

Панкратіон був, мабуть, першим, хто використовував удари ногами та тілом як метод, за допомогою якого втомлювався супротивник перед тим, як

перейти до задущливого прийому або подачі. Майстри єдиноборств, звичайно, були використані і використовували різні комбінації ударів і боротьби залежно від своїх уподобань.

Під час порівняння стає очевидним, що сьогодні ММА має велике значення для ударів по голові як методу дезорієнтації суперника та завершення бою. На стародавніх Олімпійських іграх це часто призводило до летального результату, насамперед від лікарів на місці та рефері на рингу з учасниками ММА, де летальні випадки трапляються просто рідше [17].

Сучасний панкратіон: одне з найновіших змішаних бойових мистецтв.

Після початкової заборони в 393 році нашої ери стародавній олімпійський вид спорту відзначив нове життя у формі неопанкратіону. Однак після відновлення Олімпійських ігор у 1896 році панкратіон не було відновлено як змагання – його правила щодо ударів супротивника голіруками викликали особливе занепокоєння в більш «ввічливому» суспільстві. Замість цього виду спорту ММА течії розділи на бокс, фехтування, дзюдо, карате, тхеквондо та боротьбу.

Сучасний панкратіон був знову представлений Джимом Арванітісом у 1969 році як основний вид бойового мистецтва і привернув увагу світу завдяки своїй фігурі на обкладинці Black Belt. Зусилля Арванітіса були суттєвими для того, щоб ММА вийшли на передній план уваги ЗМІ, після чого він піонером повернувся до методів стародавніх греків [32].

Саввідіс Е. А. Лазарос був засновником сучасного панкратіону Атліма, який перетворився на Всесвітню федерацію панкратіону Атліма, щоб допомогти підтримати та скерувати тих, хто вперше займається спортом. Це мало сенс, після цього означало, що вперше в історії спорту було спеціальне навчання прийомам зі стандарту та технічну програму випробування під назвою ендіма. Після скасування регуляторного контролю, як і ММА, сучасний панкратіон був прийнятий FILA, відомою зараз як United World Wrestling [37].

Ці інновації отримали міжнародне визнання Pankration, що призвело до його включення в кілька різних ігор, включаючи Всесвітні бойові ігри, починаючи з 2010 року [37].

І якщо в ті часи правила практично були відсутні, то в даний час традиційний панкратіон має обмеження в ударній техніці. Для досягнення максимальних результатів у спортивній діяльності. До підготовки спортсменів та пропонуються рекомендації щодо побудови ефективної тренувальної програми для юних спортсменів, що спеціалізуються на традиційному панкратіоні.

Стародавні джерела представляють панкратіон як повноконтактний вид єдиноборства, що дозволяє використовувати різні прийоми, такі як удари, боротьба та боротьба. По суті, панкратіон був поєднанням боксу, боротьби та інших бойових мистецтв з тією лише різницею, що тут практично не існувало правил. Укусити і виколоти противнику очі, ніс чи рот пальцями було єдиною заборонаю рингу. Решта, наприклад, удари ногами в живіт і геніталії, було дозволено і навіть очікувано [37].

Нео-панкратіон (сучасний панкратіон) був уперше представлений спільноті бойових мистецтв греко-американським спортсменом-єдиноборцем Джимом Арванітісом у 1969 році, а потім став відомий усьому світу у 1973 році. Міжнародний олімпійський комітет не відносить панкратіон до олімпійських видів спорту.

У сучасному панкратіоні є набір правил, що нагадує аматорський ММА, поділений на два набори правил: [28]

- «Елітний» (менш суворий, дозволені удари руками та ногами по корпусу та голові).

- «Традиційний» (суворіший, тобто відсутність ударів руками і ногами по голові, хоча «контрольовані удари ногами по голові з розвороту» дозволені) [3].

Футбольні удари ногами, кулаками-молотами, удари ліктями по голові, удари корпусом, захоплення ногами, захоплення хребта та будь-які удари під час бою на землі заборонені в обох стилях. Також заборонено націлюватися на

будь-яку з наступних областей тіла: шию, потилицю, горло, коліна, лікті, суглоби, нирки, пах і вздовж хребта.

Фізична підготовка в річному циклі юнаків 14-15 років, що спеціалізуються на традиційному панкратіоні, може бути побудована на основі 1 або 2 макроциклів.

Незалежно від їх кількості, кожен макроцикл поділено на 3 етапу:

- Підготовчий,
- змагальний,
- Перехідний.

Метою підготовчого етапу є формування міцного фундаменту підготовки як загального, так і спеціального до основних змагань, а також становлення спортивної форми.

Змагальний етап сконцентрований на стабілізацію спортивної форми за допомогою вдосконалення аспектів підготовки, отриманих на попередньому етапі. У цьому аспекті забезпечується інтегральна підготовка. Спортсмени також готуються до основних змагань і надалі беруть участь у них.

У перехідному періоді відбувається тимчасова втрата спортивної форми, відповідно, відбувається відновлення фізичного потенціалу, загубленого внаслідок важких тренувань та змагань [4].

1.2. Змагальна діяльність як основа планування індивідуальної підготовки спортсменів-єдиноборців

Методологія, процедура, інструментарій виявлення індивідуальних особливостей підготовки, критерії індивідуалізації можуть відбивати як актуальний стан спортсмена, і його типоспецифічні особливості. Організація поточного та етапного контролю у багаторічному циклі є найважливішим аспектом планування, а системність у цій роботі служить гарантією індивідуалізації підготовки висококваліфікованих спортсменів-єдиноборців збірних та клубних команд. Використання змагальної статистики у процесі

психологічної підготовки спортсменів сприяє оптимізації психологічного стану спортсмена та підвищує його впевненість на передзмагальному етапі підготовки.

Тим часом у рамках програми Ігор Олімпіади з літніх видів спорту спортивні єдиноборства, як і раніше, є «медальомісткою» групою спортивних змагань [2, 3, 4].

Індивідуальний підхід у теорії та практиці фізичного виховання та спорту декларується, але його втілення рідко розкривається у методичній літературі зі спеціальної, техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки, часто залишаючись «таємницею» тренерської майстерності. Наші дослідження [5, 6, 7] показали, що у підготовці кваліфікованих спортсменів-єдиноборців:

а) багато чого, як і раніше, робиться «на око», що часто знижує їхню впевненість у рівні власної готовності;

б) деякі технології підготовки вибудовуються щодо системно:

- на основі «статусу», що закріпився за спортсменом, амплуа, добре відомих особливостей його стилю боротьби, що веде до повторення колишніх помилок в умовах змагань і робить спортсмена-єдиноборця передбачуваним для потенційних суперників;

- на основі стійких переконань, напрацьованих алгоритмів та професійного досвіду тренера;

- з урахуванням науково розроблених критеріїв індивідуалізації підготовки.

Очевидно, що критерії індивідуалізації підготовки можуть базуватися на якості та властивості, що мають досить стійку природу, або стосуватися актуального стану спортсмена [6].

До першої групи можна віднести:

- морфологічні показники (зростання, вага, статура, довжину кінцівок та ін.);

- Рівень розвитку фізичних якостей;

- Спортивний досвід;

- психічні якості та властивості, специфічні для кожного виду спорту (рухливість нервової системи, емоційна стійкість, рівень саморегуляції, психічна надійність та ін.);

- фізіологічні показники (скоротлива здатність нервово-м'язового апарату, міжм'язова координація та ін.) та ін.

До другої – психоемоційний, функціональний стан спортсмена, рівень мотивації та ін. [8].

Вважається, що використання критеріїв індивідуалізації тренувального процесу визначає як рівень навантаження, а й оптимальну послідовність освоєння прийомів, вибір найефективніших стилів змагальної боротьби, кінцеву ефективність навчання [1, 9].

Особливого значення має методологія, процедура, інструментарій виявлення індивідуальних особливостей спортсмена-єдиноборця. Набір отриманих показників може відбивати як актуальний стан спортсмена, і його типоспецифічні особливості, зазвичай визначають різними співвідношеннями досліджуваних показників. Використання відповідного математичного апарату передбачає розуміння тренерським складом природи того чи іншого показника, саме тому підготовка кадрів у сучасних єдиноборствах нині стала актуальним завданням [6, 7].

Організація поточного та етапного контролю в багаторічному циклі є найважливішим аспектом планування.

Системність у цій роботі є гарантією індивідуалізації підготовки висококваліфікованих спортсменів-єдиноборців збірних та клубних команд.

Недостатньо розробити (або вибрати із запропонованих у науково-методичній літературі) критерії індивідуалізації тренувального процесу (фізичної, тактичної, технічної та психологічної підготовки спортсмена), провести тестування та аналіз. Найважливішим етапом роботи є алгоритмізація тренувального процесу залежно від індивідуальних (типологічних та актуальних) особливостей спортсмена. У цьому вся процесі може бути успішно

використаний аналіз змагальної діяльності, зокрема. статистика бою або тренувального спарингу [10].

Багаторічні дослідження зі спортсменами-борцями [1] дозволили, наприклад, виділити та обґрунтувати значимість шести параметрів (елементів) змагальної діяльності: надійність захисту, ефективність техніки, середній бал, інтервал атаки, різноманітність техніки та інтегральний рівень підготовленості. При цьому слід розуміти, що:

- інтервал успішної атаки – це середній час між прийомами, що оцінюються;
- інтервал атаки – середній час між оцінюваними прийомами та спробами;
- середній бал – ставлення виграних балів до всіх виконаних прийомів чи кількості проведених сутичок;
- ефективність атаки – ставлення виграних балів до суми виграних та програних балів;
- надійність захисту – ставлення виграних технічних дій до суми виграних та програних;
- переважна результативність – відношення виграних прийомів у стійці до суми всіх виграних прийомів (ефективність роботи у стійці та у партері);
- різноманітність техніки – кількість технічних дій із різних класифікаційних груп.

Великий статистичний матеріал щодо аналізу найбільших змагань [1] дозволив сформулювати такі положення для індивідуального програмування тренування:

- борці технічного типу домагаються перемоги переважно за рахунок виконання амплітудних прийомів або комбінації прийомів;
- борці швидко-силового типу – за рахунок високоефективних одиночних прийомів та гарного захисту;
- борці темпового типу – за рахунок високої рухової активності та гарного захисту.

Дані характеристики можуть бути доповнені за рахунок застосування та ширшого аналізу [11]:

А) Борці ігрової манери ведення поєдинку відрізняються вмінням експромтом проводити атакуючі дії з урахуванням особливостей ситуації, що склалася, використовувати помилки суперника, зосереджуючись на зустрічних і відповідних контратаках.

У тренувальному процесі таким борцям необхідно:

- Постійне поповнення арсеналу техніко-тактичних дій;
- вдосконалення здатності творчо, оригінально діяти у різних ситуаціях, що у ході поєдинку;
- вміння виконувати сутички за завданням;
- Вдосконалення вміння проводити атакуючі дії, комбінаційно використовуючи різні способи тактичної підготовки (виклик, подвійний обман, зворотній виклик, повторну атаку).

«Ігровики» – це своєрідні універсали, які з однаковим успіхом використовують у стійці кидки (сивом, поворотом, підворотом, збиванням, оборотом), а в партері - задушливі та болючі прийоми. Відомо, що борців даного стилю найбільше в категоріях 66 і 73 кг, а зі зменшенням чи збільшенням ваги їхня кількість зменшується.

Б) Борці-силовики характеризуються вмінням використовувати хороший фізичний розвиток - вести сутички на ближній дистанції, виконувати технічні дії при щільних захватах, застосовуючи виведення з рівноваги та сковування.

«Силовики» у стійці частіше виконують кидки скручуванням, прогином та нахилом. Більше часу борються в партері, де застосовують перевороти та утримання. Вони мають низький зріст, короткі кінцівки, довгий тулуб, ширшу ступню, тобто мають більшу стійкість. Такі борці використовують саме ці кидки тому, що велика фізична сила та короткі важелі покращують «підйомну» роботу.

Борці з такою манерою ведення сутичок найчастіше зустрічаються у важких вагових категоріях.

В) Для сутичок борців-темповиків характерні висока рухова активність і насиченість техніко-тактичними діями.

«Темповики» частіше використовують у стійці кидки під-воротом, поворотом та оборотом. У партері вони не люблять боротися, але якщо вже пішли туди, то їх улюблені прийоми –удушення.

Борці даного стилю мають більший зріст, ніж інші, довгі кінцівки, відносно короткий тулуб, більшу життєву ємність легень, кращу функціональну підготовленість, меншу стійкість, більшу рухливість. Найбільша кількість даних борців у легких вагових категоріях.

У боксі також можна виділити ряд стилів ведення поєдинку: "нокаутери", "темповики", "ігровики", "універсали" [12].

Кожен тип діяльності відповідає певній сукупності розрахункових характеристик, які інтегральна вираженість дозволяє точніше визначити рівень реалізації індивідуальних можливостей спортсмена [9, 12].

Статистичні характеристики змагальної діяльності у єдиноборствах можуть служити орієнтиром у моделюванні на заняттях та тренувальних спарингах різних змагальних ситуацій, у розробці

тактичних сценаріїв боротьби з ймовірним суперником.

На основі оцінки змагальної діяльності подальший тренувальний процес може бути побудований з метою:

- Розширення використовуваного спортсменом арсеналу;
- удосконалення мінімального та достатнього (проявленого) бойового арсеналу;
- додаткової підготовки з вибірових (відстаючих або провідних) змагальних завдань у різних їх поєднаннях.

Виявлення основних трендів у реалізації вищої спортивної майстерності дає змогу цілеспрямовано змінювати системи підготовки єдиноборців у чотирирічному циклі. Зокрема, у боксі вже досить тривалий час застосовується аналіз відеозаписів боїв з подальшим розрахунком коефіцієнтів ефективності

атаки, надійності захисту, підрахунком ударів, завданих боксерами, та ударів, що дійшли до мети. У процесі відеоаналізу фіксуються також такі показники:

- кількість бойових епізодів;
- час бойових епізодів;
- швидкість атакуючих дій;
- тривалість інтервалу атаки;
- ефективність ударів.

Зазвичай такий аналіз включає виступи всіх фіналістів Олімпійських ігор, а потім визначається динаміка перерахованих показників у всіх раундах поєдинку, що робить зрозумілим (вимірюваним) «малюнок» бою [13].

Подібні технології аналізу існують практично у всіх видах спортивних єдиноборств, проте реалізація подальшого етапу – планування підготовки з опорою на змагальну статистику такого типу – у доступній нам літературі, інтерв'ю фахівців галузі, матеріалах ЗМІ нічим не підтверджується.

Використання змагальної статистики в процесі психологічної підготовки спортсменів у літературі також не описано, проте наші дослідження показали, що такий підхід сприяє оптимізації психічного стану спортсмена і підвищує його впевненість на етапі підготовки до змагань [10]. та тренерами відеоматеріалів, практично повна відсутність чи нераціональне ведення «спортивних щоденників», нечіткість формулюваного тренером плану змагальної боротьби. Тим часом аналіз досвіду перемог і поразок є необхідною частиною психологічної підготовки спортсмена [14].

За підсумками змагань спортсмену може бути запропонована спеціальна таблична форма для:

- 1) самостійного заповнення після змагання:
 - Успішних дій, корисних станів, ефективних рішень та ін;
 - Фіксації основних помилок;
- 2) розроблення плану виправлення виявлених у ході
- 3) контролю за виконанням плану роботи над помилками

4) підрахунку сумарного обсягу виконаної роботи змагальної боротьби помилок; над помилками напередодні чергового старту;

5) складання, доповнення або корекція плану в ході чергового етапу підготовки; майбутньої боротьби.

Ця технологія багато років успішно використовується в ході проведення консультативної роботи зі спортсменами [14].

- зняти після змагальний стрес спортсмена, оскільки вносить ясність; робить подальшу підготовку більш цілеспрямованою, формуючи надію поліпшення ситуації;

- раціонально використовувати будь-який досвід змагання (усвідомити та закріпити позитивні аспекти змагальної самореалізації, оцінити слабкі ланки своєї підготовки);

- доповнити базову тренувальну програму актуальними акцентами та обґрунтованими змінами, що підвищує мотивацію спортсмена до виконання важких фізичних навантажень;

- підвищити перед черговим стартом рівень впевненості спортсмена у своїх силах та правильності підготовки.

Індивідуалізація спортивної підготовки висококваліфікованих спортсменів-єдиноборців досі залишається завданням актуальним та не вирішеним. Вибір критерію для індивідуалізації пов'язаний з необхідністю одночасно брати до уваги типоспецифічні показники та актуальний стан спортсмена. Методологія, процедура та інструментарій для виявлення індивідуальних особливостей спортсменів у різних видах єдиноборств можуть бути загальними. Саме така взаємна інтеграція технології тестування набуває все більшого поширення. Організація системного поточного та етапного контролю у підготовці клубних та збірних команд дозволяє вчасно коригувати тренувальний процес та сприяє збереженню у спортсменів високого рівня мотивації.

Справді, підсумки змагання, бою, поєдинку чи тренувального спарингу є, по суті, формою оцінки тренувальної роботи, виконаної за певний період. Але

алгоритмізація всього тренувального процесу значною мірою залежить від виявленого під час змагальної діяльності індивідуального стилю спортсмена-єдиноборця. Щодо основних трендів у реалізації вищої спортивної майстерності, розрахованих за результатами індивідуальних та командних виступів на Олімпійських іграх, то такі дані мають стати основою програми підготовки членів збірних команд країни та найближчого резерву.

Використання змагальної статистики у процесі психологічної підготовки спортсменів має значення, як у роботі з досвідченими, і з молодими спортсменами. Ця тема також сприяє об'єднанню зусиль тренерського складу та спортивних психологів.

1.3. Стратегія і тактика управління спортивною підготовкою у єдиноборствах за допомогою сучасної системи науково-методичного забезпечення

Подальше вдосконалення трирівневої системи управління підготовкою спортсменів збірних команд за видами спортивних єдиноборств виникає необхідність розробки науково-методичних стендів (НМС), які моделюють змагальну діяльність (ЗД) висококваліфікованих спортсменів, для отримання об'єктивних показників зростання спортивної майстерності та підготовленості борців. Як зазначає І.П. Павлов: «Наука рухається поштовхами зі створення нових методів дослідження». На основі створення таких стендів з'являється можливість розробок нових підходів у методиці підготовки ВКС.

Одночасно за допомогою подібних стендів оцінюються резервні та граничні можливості спортсменів. При модернізації НМС вони можуть бути використані для оцінки та контролю життєздатності працюючої на виробництві людини з урахуванням її професійної діяльності та індивідуальних особливостей, а також для підвищення оптимальної та максимальної продуктивності праці.

У сучасній ситуації необхідно вийти на новий виток науково-методичного забезпечення, для чого слід створити науково-методичні стенди, що моделюють змагальну діяльність.

Сучасна науково-практична концепція управління підготовкою ВКС заснована на взаємозв'язку ЗД, майстерності та систем організму. Причому дані елементи як тісно взаємодіють друг з одним, а й впливають друг на друга з урахуванням виду спорту, індивідуальних особливостей спортсменів і правил змагань.

Відомий вчений у галузі філософії Дж. Брунер зауважує: «...коли елементи цілого не просто об'єднані механічно і не просто пов'язані, а пов'язані між собою так, що взаємно впливають один на одного, причому цей вплив досить суттєвий, має сенс говорити, що елементи системи утворюють структуру».

Біомеханічний аналіз улюблених прийомів динамічної ситуації початкового дотику (ДСПД) Максимальні показники в динаміці тривалості сутички (5-6 хв) Педагогічна оцінка (за 5-бальною шкалою) Стійкість техніко-тактичних даних (ТТД) на основні перешкоди (збиваючі фактори) помилкових атак за періодами Час оцінки зручної ситуації по відеозаписи індивідуальних особливостей та правил змагань [3,6].

Особливо взаємозв'язок елементів залежить від індивідуальних особливостей спортсмена. Відомо, що у спортивних видах боротьби розглядається 3 типи спортсменів: темповий, швидко-силовий та комбінаційний.

У темпового типу спортсменів найбільше навантаження поширюється у діяльності змагань на інтервали атаки (ІА), надійність захисних дій (ЗД), інтервали вдалої атаки (ІВА) [7].

Швидко-силовий тип борця характеризується скоюваннями проведених захоплень, НЗ, ефективністю атаки (ЕА), тривалістю часу утримання суперника в партері.

Комбінаційний тип спортсмена виділяється різноманітністю техніки (РТ), ефективністю атаки (ЕА) та способом тактичної підготовки (СТП)

Причому правила змагань також впливають успішність поєдинку в певного типу спортсменів. Наприклад, з 1998 по 2009 р. переважали спортсмени темпового типу, оскільки протягом одного дня спортсмен проводив до трьох сутичок, що було перевагою для спортсменів швидкісно-силового типу. І якщо в майбутньому буде доведено до 1 поєдинку, як у боксі, або до двох сутичок, то в цьому випадку боротьба буде більш видовищною, результативною, і тут домінуватимуть спортсмени комбінаційного типу.

Розроблений А.А. Новіковим «Управління руховою діяльністю людини», стенд-тренажерно-моделюючий пристрій СД дозволяє вивчати та контролювати ефективність змагальної діяльності борців з урахуванням їх індивідуальних особливостей, а також елементи цієї діяльності, отримувати термінову та достовірну інформацію про основні сторони майстерності та тренуваності спортсмена.

Стенд керований за допомогою комп'ютера, реалізує тренувальні програми та здійснює реєстрацію таких, наприклад, параметрів:

- Біомеханічні характеристики прийомів;
- кількість кидків в одному циклі та за сутичку;
- середнє за бій силовий тиск спортсмена на манекен;
- кількість швунгів за бій, повторних швунгів;
- робота за тренування тощо.

Реєстрація параметрів здійснюється у точній відповідності до навколограничних та оптимальних характеристик, одержуваних в умовах змагань. Спеціальні режими тестування дозволяють визначити цю навколомежу і на їх основі задавати величину тренувальних режимів роботи в кожній хвилині тренування на стенді. Ці режими відповідають відсотковим відношенням, що спостерігаються на змаганнях.

Моделювання майстерності змагальної діяльності на стенді здійснюється в такий спосіб. Відомо, що найважливішою умовою виконання прийому є його

стійкість на основний фактор, що збиває, яким є захист суперника. У єдиноборствах це найсильніша перешкода. На стенді така ситуація моделюється завданням спортсмену виконати тактико-технічну дію при дозованому напрузі електромагніту, що моделює захист суперника. Спеціальні режими тестування дозволяють визначити навколограничні характеристики рухової діяльності спортсмена і на їх основі задавати величину захисних зусиль суперника, алгоритми яких розподілені в кожній хвилині тренування на стенді.

Крім того, стенд дозволяє виконувати програмовану за допомогою комп'ютера змагальну сутичку та всі сторони майстерності, включаючи інтегральний показник діяльності борця. Робота на стенді передбачає також тестування спортсмена та визначення навколограничних можливостей за такими показниками, як:

- 1) амплітуда зусиль осідання та ривка вздовж вертикальної осі, 200-2500 Н;
- 2) амплітуда зусиль фронтального тиску та зворотного ривка «на себе», 500-2000 Н;
- 3) амплітуда зусиль відриву манекена від електромагніту, 200-1500 Н.

Важливим елементом програми є формування кривої залежності від часу зусилля на педалях (модель сили опору при боротьбі за захоплення наступного переходу виконання прийому).

F_n - зусилля на педалях тренажера, яке спортсмен повинен долати протягом п'яти-шести відрізків часу по одній хвилині кожен, тримаючи постійну, максимально можливу для нього частоту обертання педалей. Величина F_{n0} повинна задовольняти наступним двом умовам: де F_{n0} - граничне значення амплітуди зусиль на педалях, характерне для даного спортсмена і взятє з його банку даних.

Оцінка спортивної майстерності єдиноборців включає низку показників. Насамперед, це біомеханічний аналіз улюблених прийомів, зв'язок виконуваних прийомів з методами тактико-технічного майстерності (ТТМ) єдиноборця, тобто. атакуючий власними діями повинен перевести свого суперника в

ситуацію, щоб легко провести атакуючу дію. Однак, суперник може встигнути виконати захисні дії. Тоді нападник має відпрацювати додаткові дії, подолавши захист та виконавши прийом. Ця конкретна динамічна ситуація (КДС) є найважливішим елементом поєдинку спортсменів. Детальне пізнання цього вузла залежатиме від застосування науково-методичного стенду, що моделює змагальний поєдинок.

Нами раніше використовувався подібний, нині морально застарілий стенд. Однак у час виникає потреба у необхідності створення сучасного науково-методичного стенду з докладнішою фіксацією деталей, зокрема і даного конфліктного вузла, тобто. КДС.

Крім того, необхідний аналіз тактико-технічної майстерності єдиноборця з позицій зміни психофізичної підготовки спортсмена, його антропометричних показників, боротьби на краю килима та інші особливості, що супроводжують змагальну діяльність [8].

1.4. Теоретичні основи техніко-тактичної поведінки та її застосування в тренуванні повного контакту

Теоретичні техніко-тактичні знання, отримані під час змагань, є важливими, тому що це єдиний спосіб вдосконалення тренувального процесу. Абсолютний повний контакт характеризується як бойовий вид спорту особливої складності та перемінної інтенсивності, де техніко-тактичні фактори є вирішальними для виступу, тоді як фізичний компонент може бути кондиційним фактором.

Ретельне регулювання між техніко-тактичним навчальним навантаженням і фізіологічним навантаженням є важливим для отримання регульованої адаптації. Слід розглядати як когнітивний, так і динамічно-екологічний підходи на основі відповідних моделей навчання.

Поєдинки розвиваються в умовах високої варіативності, непередбачуваності та наполегливості з високим вольовим зусиллям за рахунок силових ударів може відбутися в будь-який момент. У цьому контексті, на

додаток до обмежень продуктивності (фізичних, психологічних, соціально-афективних), технічні та тактичні здібності є визначальними факторами та є вирішальними у продуктивності.

Фактично, згідно з літературою, у комплексних видах спорту, таких як спортивні єдиноборства або колективні види спорту, лише через техніко-тактичну підготовку розвиваються всі інші навички.

Крім того, попереднє дослідження з бійцями та тренерами з різних бойових мистецтв і видів єдиноборства (повний контакт, тхеквондо, бокс, повний контакт, панкратіон, фрі-файт, ММА, боротьба, дзюдо, муай-тай, карате, джиу-джитсу), техніко-тактичні навички та психологічні здібності є найважливішими параметрами продуктивності. Крім того, відомо, що техніко-тактична продуктивність у змаганнях пов'язана з контекстуальною тренувальною практикою.

Таким чином, теоретичні знання, отримані на практиці, а потім науково проаналізовані, є визначальним засобом для розвитку навичок тренера та продуктивності бійця, покращуючи науково-тренувальне втручання та розвиток бійця [1]. Спостереження за динамікою бійця під час змагань рекомендується, оскільки це дозволяє нам отримати репрезентативні знання для контекстуалізованих практик [1,16,25-33].

Проте в літературі описано, що техніко-тактичний аналіз визначає посилення для контекстуалізованих програм тренувань, які адаптовані до вимог і правил конкретного виду єдиноборства [4,34,35]. Насправді було показано, що бійці мають різні профілі перцептивно-моторної продуктивності в різних видах єдиноборства [36], навіть у тій самій модальності, тоді як модифікації правил передбачають відмінну техніко-тактичну динаміку [37]. У цьому міркуванні зрозуміло, що (наприклад) спроба зробити рукоятку в контексті, де дозволено лише підкорення, сильно відрізняється від контексту, де також дозволено наносити удари; або удари руками, коли правила дозволяють лише удари руками, дуже відрізняються, якщо правила також дозволяють удари ногами чи захоплення. Крім того, більшість поточних техніко-тактичних досліджень у

спортивних єдиноборствах є результатом модальностей з різними характеристиками, правила змагань яких дозволяють обмежену кількість навичок, наприклад, в олімпійському тхеквондо WT (World Taekwondo), де, по суті, ноги використовуються прийоми; в боксі, де дозволені тільки удари руками; у кікбоксингу, карате та тхеквондо ITF (Міжнародна федерація тхеквондо), де дозволені лише прийоми ударів руками та ногами; або у боротьбі, дзюдо та джиу-джитсу, де дозволені лише навички боротьби з підкоренням. Отже, підготовка до різних змагальних правил вимагає об'єктивної та конкретної оцінки[3].

Хоча огляд техніко-тактичної динаміки є необхідним, завдяки попередньому дослідженню було зрозуміло, що експериментальні дослідження не публікуються.

Отже, було прийнято критерії включення, які враховують дослідження, проведені в подібних модальностях (гібридні повноконтактні види єдиноборств) або в інших дослідженнях повноконтактних єдиноборств, приділяючи велику увагу цьому дослідженню.

Дослідження, які аналізували техніко-тактичні показники, допомагають зрозуміти успіх найкращих бійців, оскільки розвиток техніко-тактичних можливостей максимізує успіх у змаганнях.

Однак фізіологічний підхід може бути обумовлюючим фактором для техніко-тактичної функціональності, особливо щодо зміни інтенсивності поєдинків. Відомо, що страйк більше асоціюється з режимом високої інтенсивності з алактатною або алактичною системою живлення, тоді як, навпаки, греплінг підкорення більше асоціюється з режимами низької інтенсивності з гліколітичною системою живлення [11].

Тому стає зрозумілою необхідність узгодження навантаження техніко-тактичної підготовки з фізіологічним навантаженням для отримання регульованих адаптацій, поєднання та артикуляції окремих прийомів із прийомами комбінацій. Це набір різноманітних і диференційованих навичок, які повинні залишатися взаємопов'язаними як одна з основних умов у бою [24],

з метою домінувати над суперником за допомогою наступальних, контрнаступальних і захисних дій, пошуку результату бою нокаутом, технічним ударом. нокаут, технічний нокаут, прийом або рішення [13].

Аналіз техніко-тактичних дій може допомогти нам зрозуміти їх різний вплив на результати, а отже, регулювати їх застосування в поєдинках. Крім того, результати бійки пов'язані з контекстуалізованими практиками [21]. Таким чином, результати бою нокаутом/технічним нокаутом і сабмішн більше пов'язані з ударами та боротьбою під час партерного бою, тоді як результати рішенням більше пов'язані з ударами стоячи [29].

В інших дослідженнях, які аналізували лише стиль греплінгу в бою, повідомляється, що результати бою нокаутом/технічним нокаутом, поданнями чи рішеннями про результати (одноголосним і розділеним) продемонстрували техніко-тактичний шаблон.

Зокрема, боротьба показала нижчу частоту спроб з нокаутом/технічним нокаутом, боротьба на партері показала більшу частоту спроб, пов'язаних з результатами подання, тоді як боротьба зі стійки показала більшу частоту спроб, пов'язаних з рішеннями щодо результатів.

Однак успішні моторні дії вимагають точного моторного контролю, щоб сприяти швидкій адаптації до просторово-часових варіацій, а також підтримувати дистанцію та контроль над опонентом за допомогою очікуваних та скоригованих атак із підвищеною частотою [11]. Насправді переможці показали вищу частоту ударів, позиційні покращення порівняно з переможеними, а також більше дій саморегуляції під час раундів, зі значним збільшенням спроб удушення в останньому раунді, що дає їм високий рівень контроль над програшами [11]. У цьому полі ударні комбінації слід використовувати на відстані. Під час клінчу атаки повинні поєднуватися з тейкдаунами. Зокрема, якщо боєць перебуває в не вигідному становищі в стоячому бою по відношенню до свого супротивника, то він повинен продовжувати боротьбу в партері, намагаючись завершити бій прийомами підкорення, бажано задушливими навичками [16]. На відстані бійці

використовують вільні рухи/дії без захватів, де навички характеризуються повним контактом (руками, колінами та ліктями) [19,25].

Фактично існує висока технічна варіативність, коли удари повинні бути потужними та точними, не піддаючись впливу супротивника [16]. Під час бою в клінчі та партії бійці використовують навички підкорення (захвати, тейкдауни, удушення та блокування суглобів) [1], а також удари з партер (партер і паунд) [1,5].

Прийняття рішення в бою стоячи або на землі є тактичною характеристикою, яка залежить від бійця або контексту [4,8,]. Це складається з взаємодії індивід-контекст, який відноситься до взаємозв'язку між бійцем і середовищем, діяти відповідно до можливостей (дозволів) [6]. Ці можливості є результатом взаємодії обох бійців як динамічно-екологічного підходу. Бійці сприймають можливості атакувати або захищатися в одній міжособистісній синергії, і успіх залежить від здатності їхніх дій використовувати нестабільність або стабільність контексту [5].

Проте в огляді того ж автора [5] повідомляється, що саме досвідчені бійці можуть точно сприймати межі дій [5].

Крім того, перцептивно-когнітивний досвід дозволяє швидко сприймати, інтерпретувати та діяти наперед (передбачення) до дій суперника є фундаментальним навиком у спортивних єдиноборствах [6]. Ця здатність зловлювати інформацію, швидше за все, є у досвідчених бійців [6].

Фактично, загальну перевагу перцептивно-когнітивних навичок демонструють досвідчені бійці [7]. Це узгоджується з когнітивним тактичним міркуванням, де досвід, отриманий через повторну практику, є фундаментальним фактором для покращення сприйняття бійця, точної техніки та прийняття рішень [12].

Систематичне повторення автоматизує дії, опрацьовує пам'ять і підвищує здатність сприйняття та розрізнення для прийняття правильних рішень і точних дій [17].

У цьому сенсі технічний розвиток базується на еволюції координаційної здатності, що вимагає педагогічної прогресії координаційної складності як рекомендованого методу для її ефективності [22]. Фактично, гібридні види єдиноборства, такі як Ultimate Full Contact, характеризуються особливою складністю та вимагають високого ступеня когнітивної обробки під час вольових зусиль для прийняття відповідних рішень із численних можливих ресурсів, а також для визначення стратегій і дистанцій у пошуках можливості атакувати та контратакувати з точністю та силою.

Це відповідне прийняття рішень вимагає перцептивно-когнітивного досвіду, щоб дозволити бійцям сприймати та діяти відповідно (сприйняття-дія), враховуючи дистанцію бою, прогрес атаки та реакцію супротивника.

Техніко-тактичні дослідження в конкретних гібридних видах єдиноборств є рідкісними або взагалі відсутні (Ultimate Full Contact, Pankration, Free Fight, Shooto, *Vale Tudo* та MMA), а ті кілька, що існують, були розроблені в MMA. Однак тактичні здібності, такі як бойові дистанції, стилі бою та розвиток наступальної, контрнаступальної та оборонної динаміки, вимагають подальшого вивчення, враховуючи їх важливість для продуктивності під час бою.

Поєдинки відбуваються в контексті високої непередбачуваності, мінливості та наполегливості, з бійкою стоячи та/або партерою, відповідно до їхньої техніки та тактичної поведінки.

Щоб досягти успіху в бою, повноконтактні бійці повинні розвинути широкий і різноманітний техніко-тактичний репертуар і якості своїх дій, такі як передбачення, швидке сприйняття та інтерпретація, просторово-часова синхронізація та адаптація, адекватне прийняття рішень, автоматизація, адаптивність до контексту, час, використання можливостей, непередбачуваність, вимірювання відстані, баланс, переміщення, ефективність, точність і потужність.

Щоб тренувальний процес, як за допомогою навичок ведення бою стоячи, так і в партері, розвивався на основі когнітивної та динамічно-екологічної

моделей, оскільки це забезпечить безпечність, правильність, адекватність, точність і в той же час бойових дій. спонтанний, репрезентативний і творчий (поєднання аналітичних та інтегрованих методів навчання через систематичні техніко-тактичні повторення один на один і формальний або обмежений і дробовий спаринг). Відповідно до літератури, у комплексних видах спорту, таких як спортивні єдиноборства або колективні види спорту, техніко-тактична підготовка дозволяє розвивати всі інші навички (фізичні, психологічні та соціально-афективні).

Отже, навантаження техніко-тактичної підготовки слід регулювати фізіологічним навантаженням для отримання регульованої адаптації (практикувати технічні вправи під час інтервального або періодичного тренування).

Важливо також підкреслити, що остаточне тренування з повним контактом є складним процесом, що складається з тренера-спортсмена, який керується науковими принципами (методологічними, біологічними та педагогічними). Таким чином, теоретична основа техніко-тактичної поведінки є важливою та корисною інформацією для тренерів, які бажають оптимізувати свої методики, можливості втручання та бажають надати зворотний зв'язок для покращення продуктивності бійця.

Щоб створити нову тенденцію розслідування та усунути прогалини, виявлені в літературі, майбутні дослідження можуть зосередитися на кращому розумінні техніко-тактичної динаміки поведінки. Ці техніко-тактичні вимоги можуть допомогти розробити техніко-тактичні стратегії бою. Вони також корисні для тренерів, які бажають створити тренувальні програми та вправи для оптимізації продуктивності бійця.

Крім того, результати цих запропонованих досліджень базуватимуться на конкретних і репрезентативних знаннях, отриманих за допомогою гібридних видів єдиноборства, які можна буде екстраполювати на подібні модальності (панкратіон, фрі-файт, ММА).

1.5. Застосування ідеомоторних вправ у підготовці спортсменів з панкратіону

Ідеомоторна вправа – багаторазове уявне відтворення рухової дії з особливою концентрацією уваги на його вирішальних фазах або невдалих операціях. Механізм впливу ідеомоторного тренування виявляється у тому, що з допомогою використання м'язового потенціалу відбувається неусвідомлена і невидима іннервація м'язів, імпульсна структура якої відповідає відчувається, представленим чи уявним рухам [6].

Ідеомоторне тренування (ІМТ) дієвий метод психологічної підготовки людини до виконання певного виду діяльності, за допомогою психічної саморегуляції, налаштування виконавця під вимоги та умови майбутньої діяльності. Це вміння суб'єкта самостійно впливати на власний психічний стан та функції організму шляхом використання вербальних конструкцій та відповідних їм уявних образів.

Сутністю ідеомоторного тренування спортсменів є розвиток у них здатності викликати та аналізувати м'язово-рухові уявлення про рух, вносити в них корективи і, на підставі цього, керувати рухом.

Ідеомоторне тренування дуже ефективний засіб підготовки спортсмена до змагання, проте на практиці ефективність ідеомоторного тренування знижена через відсутність у спортсменів навичок коректного її застосування [7].

Таким чином, таке втручання у тренувальний процес має покращити техніко-тактичну складову підготовленості бійця без збільшення тренувального фізичного навантаження на організм спортсмена. Така вправа характеризується уявним поданням руху або його частин, що виконує три основні функції [6].

Програмуюча функція – уявлення рухів як ідеальної картини реальних дій, програму рухової діяльності. Так будується програма виконання рухової дії, що визначає закономірну, міцну послідовність м'язових скорочень. Подання рухів можна класифікувати так:

Тренувальна функція – формування образу, що допомагає процесу освоєння руху. Створений внутрішнім зором образ, дозволяє проводити

перенесення від розумових операцій до реального технічно правильного виконання рухової дії.

Регуляторна функція – контроль та корекція руху в ході його виконання, сполучна ланка між ідеальним чином та реальним станом формування рухової навички. Ця функція дозволяє вести самоконтроль за правильністю виконання руху з урахуванням порівняння його зі сформованим чином внутрішнього зору [6].

Усі три функції відрізняються синхронністю, їх вплив не можна ізолювати одна від одної, позитивний ефект ідеомоторного вправи пов'язані з одночасним впливом всіх функцій.

Для підтвердження ефективності позитивного впливу ідеомоторних тренувальних засобів на базі ЦСЄ TOP TEM SIBERIA сформували контрольну та експериментальну групи. Так контрольна група в процесі мезоциклу змагання не використовувала ідеомоторні засоби спортивного тренування, а експериментальна група включила до своєї підготовки високу частку ідеомоторних вправ. Групи включали по 12 осіб, порівняних вагових категорій, віку, спортивної майстерності, змагального досвіду. Вік досліджуваних становив від 18 до 20 років.

Контрольні змагання, що є основними в сезоні і представників обраних груп показали високий рівень приросту технічної майстерності та вільної варіації використання технічних засобів у бою у експериментальної групи. У той же час, контрольна група показала стабілізацію основних технічних помилок протягом усього тренувального мезоциклу.

Таким чином, ми можемо говорити про високу значущість використання на практиці ідеомоторних засобів з метою термінової технічної корекції та їх високої ефективності у міцному освоєнні елементів руху та технічних прийомів загалом.

Є підстави для констатації того факту, що ідеомоторне тренування поступово стає все більш популярною психологічною методикою у

спортсменів. Однак у тренувальному процесі її можливості використовуються бійцями ММА нерегулярно, час від часу.

Частина сучасних бійців ММА стали регулярно застосовувати ідеомоторне тренування підвищення результативності під час змагань. Однак інша частина спортсменів нехтують ресурсами ідеомоторного тренування, упускаючи можливість ефективно та самостійно регулювати свої виступи.

Зростаючий досвід використання ідеомоторного тренування бійцями дозволив повніше та якісніше опанувати її техніку.

Отже, забезпечив можливість досягти вищих результатів найбільш економічним шляхом, раціонально спираючись на власні сили. Спортсмени навчилися відтворювати в ідеомоторному тренуванні вправу, яку потрібно виконати, повністю, а не частинами, як раніше.

Такий підхід дозволив зайняти більш високі місця у змаганнях та стимулює бажання продовжити заняття спортом. Найчастіше спортсмени відтворюють вправи у рухово-м'язовій формі, але змодельовати його виконання у зорових і тактильних образах спортсменам все ще важко. Це пояснюється переважним розвитком м'язово-рухової сфери спортсменів і відкриває актуальний напрямок роботи з оволодіння технікою ідеомоторного тренування - необхідно розвивати у спортсменів здатність до тактильного та візуально сприйняття.

В умовах, коли необхідно виконувати тренувальну роботу і вирішувати ряд технічних та фізичних недоліків із загальною спрямованістю на збереження та запас енергетичних резервів ідеомоторне тренування є незамінним засобом. І при цьому дозволяє організму розширювати функціональні резерви на базі кумулятивного тренувального ефекту базових циклів і суперкомпенсації термінового тренувального впливу.

Високо підготовлений спортсмен, після змагальної діяльності завжди виявляється ряд техніко-тактичних недоліків, які необхідно виправити в найкоротший час. дозволяє посилити коригувальний тренувальний ефект.

Так, виробляючи ідеомоторну. тренування у вільний час, спортсмен може виправляти та освоювати нові технічні дії в процесі безпосередньо рухової діяльності під час тренувального заняття швидко та чітко, оскільки програма та спосіб виконання дії вже сформовано.

Ідеомоторне тренування має спиратися на низку законів, що забезпечують ефективність її використання. Так основна вимога до дієвості такої вправи виявляється у точності сформованого уявного образу технічного впливу. Важливо створити дуже точний образ, ясно бачити і відчувати усі фази руху, приділяючи особливу увагу проблемним частинам рухового акту.

Слід розуміти, що ідеомоторним називається лише уявлення, уявний образ руху якого пов'язані з м'язово-суглобовим почуттям. Також необхідно виділити значущість обраного положення тіла спортсмена для виконання ідеомоторних вправ, так поза повинна відповідати старту рухової дії як у партері, так і в стійці. Це дозволить виробляти ЦНС більш точні та своєчасні мікроскорочення м'язів, формуючи технічно правильний рух.

Комплексність розумового образу для бійця ММА характеризується як цілісністю техніки тренуваної дії, а й діями суперника. Особливо важливий цей момент у процесі змагальних циклів, коли всі технічні рішення безпосередньо пов'язані з роботою із суперником, коли рухи не вивчаються, ізолювано, а в комплексі сутички.

Це є додатковим навантаженням у формуванні вірного та точного розумового образу, виходячи за рамки техніко-координаційної підготовки до техніко-тактичної. У таких умовах доцільно вдатися до мовного регулювання ідеомоторної вправи.

Ефект впливу уявних уявлень помітно зростає, якщо їх надягати в точні словесні формулювання. Суть такого способу посилення ефективності проста, так при уявленні руху на тлі дій суперника тренований промовляє про себе або пошепки основні елементи, визначаючи послідовність та своєчасність мікроскорочень м'язів [9].

Помилковим є думка, що процес формування уявного образу техніко-тактичної дії має бути від початку до кінця загострений на результаті [9]. Наприклад, контратакувальна дія ударної техніки не повинна бути залежною від кінцевої картини нокауту.

Пов'язано це про те, що така перенаціленість на кінцевий результат призведе до спотворення техніки руху, втрати значних фаз руху, які, своєю чергою, визначають позитивний результат. Особливо це загрожує у змагальній діяльності, коли психологічні резерви мобілізовані максимально, це може призвести до ефективних контратакуючим діям з боку суперника [10].

При всій значущості та ефективності ідеомоторної вправи, слід розуміти, що без практичного відпрацювання технічних дій або за недостатнього їх обсягу не досягти формування необхідної рухової навички.

Необхідний постійний терміновий зріз тренувального впливу ідеомоторної вправи шляхом виконання рухових дій на початку основної частини тренувального заняття, закріплення практичним застосуванням робить перенесення від уявної логіки руху та мікроскорочення до темпового амплітудного відтворення техніки у змінних умовах.

Якісне багаторазове перенесення є кінцевим засобом у формуванні рухової навички, а ідеомоторний вплив виступає каталізатором [11].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення поставлених завдань необхідно використати такі методи:

- Аналіз науково-методичної літератури;
- Соціологічний метод;
- Педагогічний метод;
- Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури

Оцінка аналізу науково-методичної літератури дозволила виявити особливості різних заходів для оптимізації програми підготовки спортсменів з панкратіону . Даний метод використовувався на початковому етапі дослідження і посприяв, як теоретична база для застосування на практиці розподілу годин на види підготовки у трьох мезоциклах.

Соціологічний метод

Спостереження дозволило визначити найефективніші дії в поєдинках та проаналізувати їх під час річних змагань. Було проведено аналіз щоденників самоконтролю спортсменів, щодо визначення фізичного і психоемоційного стану та опитування тренерів, щодо підбору ефективних дій в поєдинках, які виконуються на змаганнях. У щоденниках самоконтролю звертали увагу на систематичність відвідування занять, втомлюваність і відновлення, страх, хвилювання, бойова готовність до спарингу на тренуваннях і змаганнях.

Педагогічний метод

Педагогічний експеримент проводився з метою визначення ефективності застосовування річної програми, спрямованої на покращення техніко-тактичних дій у поєдинках на змаганнях.

Педагогічне тестування проводилося під час поєдинків, умовах змагань. Підраховувалися показники техніко-тактичних дій за кожен поєдинок, який провів спортсмен на всіх річних змаганнях.

У програмі спортивного клубу «Централ», для спортсменів юнаків тестували наступні показники:

1. Бічний удар руками
2. Бічний удар ногами
3. Прохід в ноги
4. Больові прийоми
5. Кидки
6. Утримання зверху
7. Утримання збоку
8. Удари руками в партері
9. Комбінаційні дії

Метод математичної статистики

Математико-статистична обробка за допомогою персонального комп'ютера, що має стандартний пакет прикладних програм Excel для середовища Windows, була одним із методів обробки результатів дослідження. За допомогою неї визначалися середнє арифметичне значення, помилка середнього арифметичного відхилення.

2.2. Організація дослідження

Проведення педагогічного експерименту відбулося на базі спортивного клубу «Централ» м. Чернівці, за участю навчально-тренувальних груп панкратіоністів 14-15 років, які займаються у тренера Горюка П.І. У експерименті брали участь 22 особи і поділені на дві групи по 11 спортсменів 2009-2010 років народження.

Експеримент проводився з вересня 2023 по вересень 2024р. обстеження проходило під час змагань протягом року.

Педагогічний експеримент складався з трьох етапів:

1 етап (вересень 2023 року) на початковому етапі дослідження була проаналізовано науково-методичну літературу, поставлено мету та завдання дослідження, отримана інформація про кожного, хто займається.

2 етап (вересень 2023 – вересень 2024 року) проведено оцінку результатів тестування групи на початку експерименту у юнаків 14-15, які займаються панкратіоном, впровадження розробленої програми у навчально-тренувальний процес.

3 етап (жовтень – листопад 2024 року) проведено оцінку результатів тестування експериментальної та контрольної групи. Результати педагогічного експерименту були систематизовані, описані та узагальнені, піддані кількісному та якісному аналізу, формулювалися висновки, оформлялася кваліфікаційна робота.

Тренування проводилися 3 рази на тиждень по 1,5 навчальні години, в передзмагальний період 4 рази, в змагальний – 2 рази.

РОЗДІЛ 3

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З ПАНКРАТІОНУ

3.1. Методичні особливості побудови тренувального процесу в панкратіоні

Характер виступів борців у змаганнях у вирішальній мірі залежить від рівня та динаміки їхньої підготовленості, що призводить до істотної зміни змагальної діяльності у різні періоди циклу підготовки.

При плануванні індивідуалізованої системи змагань та оптимізації всього тренувального та змагального процесу юнаків у межах його річних циклів необхідно ґрунтуватися на закономірностях управління розвитком спортивної форми (як стану оптимальної готовності до досягнень) з урахуванням конкретних умов спортивної діяльності. Вирішуючи брати участь (або не брати участь) у конкретному змаганні та намічаючи завдання змагальної діяльності панкратіоністів, слід прагнути, щоб:

- у підготовчому періоді сприяло становленню спортивної форми,
- у змагальному періоді досягалося її збереження та реалізація у спортивних досягненнях,
- у перехідному періоді необхідно створення сприятливих передумов до початку нового циклу розвитку спортивної форми.

Для оптимізації засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки юнаків, що спеціалізуються у традиційному панкратіоні у річному циклі, можна не завжди використовувати такі заходи:

1. Розробка індивідуальної програми тренувань, що враховує вікові особливості та рівень підготовленості кожного спортсмена.
2. Включення в тренувальний процес комплексу вправ на розвиток витривалості, сили, швидкості, гнучкості та координації рухів.
3. Організація циклічної структури тренувань з чергуванням навантажень та періодами відновлення.

4. Використання силових тренувань збільшення м'язової маси і зміцнення м'язового апарату.

5. Проведення тренувань з техніки та тактики бою, з урахуванням специфіки панкратіону.

6. Регулярне проведення змагань та випробувань, для перевірки рівня підготовленості та коригування тренувального процесу.

7. Організація харчування спортсменів з урахуванням їх фізичних навантажень та потреб організму.

8. Проведення регулярних медичних обстежень для контролю за станом здоров'я та своєчасного реагування на можливі проблеми.

Таким чином, оптимізація засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки юнаків, що спеціалізуються у традиційному панкратіоні у річному циклі, є важливим компонентом успішної спортивної кар'єри та досягнення високих результатів і потребує удосконалення.

Будучи відносно молодим видом спорту, сучасний панкратіон ще не знайшов єдиних підходів у підготовці спортсменів високого класу.

Внаслідок цього досі серед провідних фахівців не існує єдиної думки щодо побудови навчально-тренувального процесу у початківців.

Як показало опитування, проведене серед тренерів, 95% респондентів під час підготовки до змагань основною проблемою вважають те, що в існуючих методиках немає чітких орієнтирів на вимоги, що пред'являються до змагальної діяльності в сучасному панкратіоні і, вирішити таким чином питання підготовки спортсменів до змагальної діяльності за правилами сучасного панкратіону неможливо.

Проведені дослідження дозволили визначити основні компоненти змагальної діяльності у сучасному панкратіоні. Ми спробували визначити, з якими з видів спортивних єдиноборств сучасний панкратіон має найзагальніші основи у технічній підготовці. Для цього проаналізували техніко-тактичні дії, що використовуються в сучасному панкратіоні.

В результаті аналізу було підтверджено ту обставину, що техніко-тактичні дії, що найчастіше застосовуються в сучасному панкратіоні, мають місце і використовуються у східних єдиноборствах. З цього можна дійти висновку у тому, що з підготовки спортсменів до змагань основною базою може бути підготовка у всіх напрямках у східних єдиноборствах.

Особливо за загальної та психологічної підготовки. Що стосується спеціальної підготовки, то обов'язково потрібно враховувати всі вимоги, що пред'являються безпосередньо в процесі змагальної діяльності в сучасному панкратіоні.

Слід зазначити, що двобій у восьмикутнику протікає при підвищеній руховій активності, колосальному нервовому напруженню, що викликає максимальну мобілізацію всіх систем організму. Психіка спортсмена зазнає максимальних навантажень. Насамперед це відноситься до сприйняття та уваги.

Протягом усього поєдинку від спортсмена потрібні точні та миттєві сприйняття, особливо спеціалізовані, такі як відчуття дистанції, почуття часу, почуття удару. У той же час спортсмену необхідне стійке та одночасно швидке перемикання уваги, наприклад, при переведенні поєдинку зі стійки в партер, з захоплення в больовий прийом (Фото 3.1).



Фото 3.1. Переведення поєдинку зі стійки в партер

При цьому велике значення має термінова переробка інформації, що надходить від суперника, що висуває серйозні вимоги до психологічної підготовки спортсмена, який виступає за правилами сучасного панкратіону.

Зазначені обставини викликають значну психічну напругу, яка посилюється постійною загрозою сильних ударів у повний контакт не тільки у стійці, а й у партері. Даний фактор не зустрічається в жодному виді спортивних єдиноборств.

З цієї причини у спортсменів загострюються психічні процеси і значно збільшується нервова напруга, що викликає швидку втому. Внаслідок чого потрібна особлива увага до регулювання навантажень як на тренуваннях, так і під час поєдинків.

Загроза отримання удару зростає у момент, коли спортсмени перебувають у партері, навіть незначні за силою удари можуть призвести до розсічення, згодом може відбутися технічний нокаут і в результаті – поразка. Також слід враховувати, як сам удар може надати безпосередній фізичний вплив на організм спортсмена, що більшою мірою збільшує гостроту впливу специфічних навантажень у сучасному панкратіоні.

Необхідно зазначити, що такі навантаження вимагають більш тривалого часу на відновлення. До того ж більшість змагань представляють складні поєдинки, в яких психічне та фізичне навантаження досягають надзвичайної межі.

Також необхідно нагадати, що спортсмени, які виступають за правилами сучасного панкратіону, не користуються захисними засобами, що характеризує панкратіон як один із травматичних видів спортивних єдиноборств. Все це накладає суттєвий відбиток на побудову навчально-тренувального процесу та його періодизацію.

Календарний рік включає кілька тренувальних циклів, подібних за обсягом і динаміці тренувальних навантажень, за застосовуваними засобами, завданням підготовки та іншим особливостям. Зазвичай кількість циклів визначається кількістю змагань протягом року і коливається від 3 до 6.

При вивченні щоденників самоконтролю ми зазначили, що динаміка навантаження у кожному циклі характеризується на початку підвищенням обсягів загальної та спеціальної підготовки, а потім стабілізацією чи навіть зниженням навантаження. Іноді у разі зниження обсягу загальної підготовки відбувається підвищення обсягу спеціальної підготовки.

А щодо інтенсивності навантаження, то воно підвищується протягом циклу і знижується лише за 2-3 тижні до змагань. Коливання обсягу та інтенсивності навантажень за мезоциклами можуть бути дуже суттєвими, але зазначена тенденція їхньої динаміки зберігається.

Незважаючи на те, що зазначені загальні риси кожного циклу, у них відзначаються певні відмінності. Слід зазначити, що термін підготовки взаємопов'язані з рівнем змагань. Відмінності відзначаються переважно у кількісних характеристиках навантаження і частково її динаміці. Чим триваліший термін підготовки до змагань, тим більше обсяг загальної та спеціальної підготовки застосовують у циклі, і тим більше плавний характер набуває динаміка обсягу навантажень.

Крім того, у тривалих циклах відзначено процес наростання чи стабілізації обсягу спеціальної підготовки. Процес підготовки спортсменів, як і будь-який інший процес творчої діяльності людини, можна умовно розділити на 3 взаємопов'язані складові:

- побудова процесу;
- його реалізацію
- контроль за ходом підготовки.

У процесі побудови спортивної підготовки цілісність тренувального процесу забезпечується на основі певної структури, яка є відносно стійким порядком об'єднання компонентів (підсистем, сторін та окремих ланок), їх закономірне відношення один з одним і загальну послідовність.

У сучасних умовах основною процедурою управління удосконаленням спортсмена є планування процесу підготовки, яке пов'язане з передбаченням очікуваного результату та його розвитком на певному відрізку часу.

Система планування підготовки спортсменів передбачає постановку цілей, завдань та визначення основних показників послідовно за кожним роком:

- спортивних результатів;
- контрольних нормативів;
- параметрів основних тренувальних та змагальних навантажень, які забезпечують у тому числі відновлювальний період.

Науково обґрунтовані плани повинні враховувати:

- індивідуальні особливості тих, хто займається;
- умови організації та проведення навчально-тренувального процесу;
- централізовану та децентралізовану підготовку;
- наявність спеціалізованої спортивної бази;
- матеріально-технічне забезпечення, кліматичні умови;
- комплекс відновлювальних, культурно-виховних заходів.

3.2. Застосування експериментальної програми техніко-тактичної підготовки панкратіоністів 14-15 років, для оптимізації тренувального процесу

Для оптимізації тренувального процесу юних панкратіоністів і враховуючи результати педагогічного спостереження, аналізу щоденників самоконтролю та опитування, було розподілено години у річному циклі підготовки спортсменів, тривалість тренувального циклу, розділи підготовки та методичні вказівки і засоби (табл. 3.1).

Весь тренувальний період, тривалість якого становить один рік, ділиться на 3 цикли, кожен з яких складається з обов'язкових передзмагальних, змагальних та відновлювальних мезоциклів, у двох циклах представлені базові мезоцикли, і в одному – контрольно-підготовчий.

Кількість тренувань на тиждень становить по 4 у передзмагальних мезоциклах, і по 3 – у всіх інших.

Тривалість одного тренувального заняття становить по 1,5 години у всіх мезоциклах, крім змагального, де тренувальний заняття триває 1 годину.

Розподіл годин у річному циклі підготовки юнаків з панкратіону

Назва мезоцикла	Тривалість циклу в тижнях	Загальна тривалість у годинах	Кількість тренувань на тиждень	Розділи підготовки			Методичні особливості, засоби
				фізична	техніко-тактична	психологічна	
Відновлювальний	3	14,5	3	7	4,5	3	Переважають використовуються вправи середньої і малої інтенсивності, загальної фізичної спрямованості
Базовий	8	36	3	17	17	2	Основна робота спрямована на підвищення функціональних можливостей основних систем організму, вдосконалення фізичної, техніко-тактичної підготовленості
Контрольно-підготовчий	8	36	3	16	16	4	Широке застосування змагальних та спеціально підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних
Передзмагальний	4	24	4	6	14	4	Особливе місце займає цілеспрямована технічна та психологічна підготовка
Змагальний	3	13,5	3	3	8,5	2	Збільшено обсяг змагальних вправ
Відновлювальний	4	18	3	10	5	3	Переважають використовуються вправи середньої і малої інтенсивності, загальної фізичної спрямованості
Передзмагальний	6	36	4	10	18	8	Особливе місце займає цілеспрямована технічна та психологічна підготовка
Змагальний	2	9	3	2	5	2	Переважає збільшено обсяг змагальних вправ
Відновлювальний	4	18	3	10	5	3	Переважають використовуються вправи середньої і малої інтенсивності, загальної фізичної спрямованості
Базова	4	18	3	8	9	1	Основна робота спрямована на підвищення функціональних можливостей основних систем організму, вдосконалення фізичної, техніко-тактичної підготовленості
Передзмагальний	4	24	4	6	14	4	Особливе місце займає цілеспрямована технічна та психологічна підготовка.
Змагальний	2	9	3	2	5	2	Переважає збільшено обсяг змагальних вправ
Разом	52	256	39	97	121	38	

Розподіл видів підготовки - фізичної, техніко-тактичної та психологічної - виглядає в такий спосіб:

1. У відновлювальних періодах час приділяється переважно фізичній підготовці, причому не стільки спеціальної, скільки загальної. Використовуються вправи інших видів спорту. Психологічна підготовка, що вирішує 2 головні завдання: настрій спортсмена на поєдинок та його релаксація після бою, має 2 види спрямованості – до змагань та після. Тому цей розділ підготовки досить широко представлений і в підготовчих та відновлювальних мезоциклах.

2. У передзмагальних мезоциклах обсяг психологічної підготовки становить близько 17% тренувального часу. Співвідношення часу, що відводиться на фізичну та технікотактичну підготовки в різних мезоциклах, різне і коливається від пропорції один до двох до один до одного.

3. У відновлювальних періодах часу, що відводиться на фізичну підготовку, у 2 рази більше ніж на тактичну.

4. У передзмагальних періодах - навпаки, технікотактична підготовка за тривалістю в 2 рази більша за фізичну.

5. Практично рівний обсяг фізичної та техніко-тактичної підготовки позначений у базових та контрольно-підготовчому періодах.

Слід зазначити, що у таблиці 3.1 не виділяються окремо загальна та спеціальна фізична підготовка.

Разом з тим у науково-методичній літературі засоби спеціальної фізичної підготовки у ряді випадків збігаються із засобами технічної підготовки, тому сумарний обсяг фізичної підготовки настільки значний.

У кожному мезоциклі перелічені форми та засоби підготовки розподілялися певним чином.

Таким чином, у кожному мезоциклі вирішуються свої завдання, що досягається шляхом варіювання обсягами різних видів підготовки, а також добором спеціальних засобів (табл. 3.2).

**Співвідношення форм та засобів техніко-тактичної підготовки
юнаків у річному циклі підготовки, %**

Назва мезоцикла	Групи вправ								
	імітація ударів «бій із тінню»	імітація ударів з важелями	імітація ударів на манекенах	імітація ударів на мішках	імітація ударів на лапах	«борцівської» техніки з виконання комбінацій ударів	обмежений спаринг	спаринг у повний контакт	
Відновлювальний	40	5	5		10	10	10	10	10
Базовий	10	15	10	10	10	15	10	10	10
Контрольно-підготовчий	5	10	10	10	10	20	15	10	10
Передзмагальний	5	5	10	10	5	20	20	15	10
Змагальний	5	5	5	5	5	10	10	25	25
Відновлювальний	40	5	5	10	10	10	10	10	10
Передзмагальний	5	5	10	10	5	20	20	15	10
Змагальний	5	5	5	5	10	10	10	25	25
Відновлювальний	40	5	5	10	10	10	10	10	10
Базова	10	15	10	10	10	15	10	10	10
Передзмагальний	5	5	10	10	5	20	20	15	10
Змагальний	5	5	5	5	5	10	10	25	25

Частка техніко-тактичної підготовки залежить від завдань, збільшуючись в передзмагальних і змагальних періодах. Відновлювальні мезоцикли при невеликому обсязі техніко-тактичної підготовки характеризуються застосуванням вправ невеликої інтенсивності, решта засобів використовується обмежено.

У базових мезоциклах представлені вправи застосовуються рівномірно, невеликою перевагою імітаціям ударів з обтяжувачами та «борцівської» техніки з манекеном.

Особливістю передзмагальних мезоциклів є збільшення питомої ваги «борцівської» техніки та виконання комбінацій. У змагальних періодах основна увага приділяється спарингам.

Аналіз науково-методичної літератури, опитування тренерів та спортсменів показало, що більшість використовуваних форм та засобів можна розділити на такі групи вправ:

- імітація ударів «бій із тінню»; імітація ударів з важелями (вага обтяжувачів на руках 0,5 кг, на ногах (манжети) – 1 кг);
- імітація ударів на манекенах;
- імітація ударів на мішках (маса мішків 80 та 120 кг, залежно від ваги спортсмена);
- імітація ударів на лапах; імітація «борцівської» техніки з манекеном;
- виконання комбінацій ударів;
- обмежений спаринг;
- спаринг у повний контакт.

Отже, методичні особливості підготовки спортсменів, які виступають за правилами сучасного панкратіону, визначаються такими педагогічними умовами:

- розподіл тренувального часу за розділами підготовки при трицикловому плануванні річного тренувального циклу;
- чітким плануванням засобів техніко-тактичної підготовки (узагальненої для цього виду спортивних єдиноборств);
- збільшенням (порівняно з іншими видами спортивних єдиноборств) частки психологічної підготовки, що дозволяє в тренувальному процесі коригувати психомоторний профіль спортсмена, що призводить до оптимального стану.

3.3. Результати техніко-тактичних дій в змагальних поєдинках за річний цикл

Представлені методичні особливості побудови тренувального процесу апробовані у процесі підготовки до змагань у період з вересня 2023 року. по вересень 2024 р. та отримані наступні результати (табл.3.3).

Таблиця 3.3

Результати техніко-тактичних дій в змагальних поєдинках за річний цикл

Показники техніко- тактичних дій	Кількість змагальних поєдинків за рік (5 змагань)				
	КГ (n=11)		ЕГ(n=11)		Співвідношення приросту результатів у ЕГ відносно КГ, %
	1 поєдинок ($x \pm \sigma$)	20-30 поєдинки ($m = 25,2 \pm 6,4$) ($x \pm \sigma$)	1 поєдинок ($x \pm \sigma$)	20-30 поєдинки ($m = 26,8 \pm 5,8$) ($x \pm \sigma$)	
Бічні удари руками	13,6 $\pm$ 3,2	342,8 $\pm$ 24,6	17,8 $\pm$ 4,4	448,5 $\pm$ 26,6	76%
Бічні удари ногами	7,3 $\pm$ 1,8	183,9 $\pm$ 13,4	12,6 $\pm$ 3,6	317,52 $\pm$ 20,6	57%
Проходи	3,2 $\pm$ 1,2	80,6 $\pm$ 11,1	4,1 $\pm$ 1,8	103,3 $\pm$ 12,8	77%
Больові прийоми	1,6 $\pm$ 0,8	40,3 $\pm$ 8,8	2,4 $\pm$ 1,1	60,4 $\pm$ 8,8	66%
Кидки	3,2 $\pm$ 1,1	80,6 $\pm$ 10,2	5,1 $\pm$ 1,9	128,5 $\pm$ 14,9	62%
Утримання зверху	4,3 $\pm$ 1,6	108,3 $\pm$ 14,2	5,1 $\pm$ 2,1	128,5 $\pm$ 13,1	84%
Утримання збоку	2,8 $\pm$ 0,6	70,56 $\pm$ 8,9	3,4 $\pm$ 1,4	85,6 $\pm$ 10,9	82%
Удари руками в партері	8,6 $\pm$ 2,2	216,72 $\pm$ 16,8	12,4 $\pm$ 3,1	312,4 $\pm$ 22,2	69%
Комбінації у поєдинку	1,8 $\pm$ 0,4	45,3 $\pm$ 9,1	2,4 $\pm$ 1,1	60,4 $\pm$ 9,4	75%

За підсумками 5 рейтингових змагань (Всеукраїнського та Міжнародного рівня) та в середньому 22 поєдинків, спортсмени експериментальної групи здобули 16 перемог, перевершуючи спортсменів контрольної групи (9) за такими показниками, як кількісне співвідношення прямих ударів у стійці на дальній дистанції на 60% при ($P < 0,05$).

Що стосується середньої дистанції, то спортсмени експериментальної групи перевершували контрольну за такими показниками: бічні удари руками

76,2%, бічні удари ногами на 57,3%, проходи на 77%, больові прийоми (при $P < 0,05$) (Рис. 3.1).

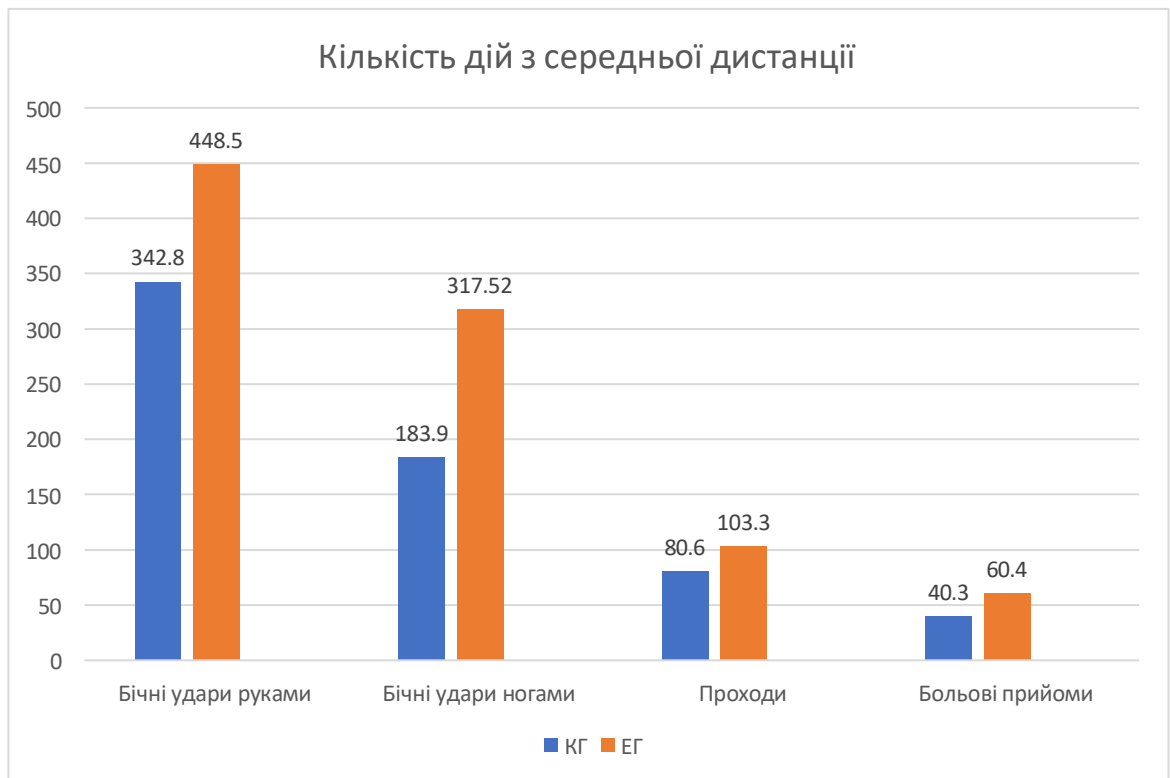


Рис. 3.1. Співвідношення кількості застосованих техніко-тактичних дій на змаганнях за рік з середньої дистанції

Слід зазначити, що на ближній дистанції спортсмени експериментальної групи значно перевершували контрольну у кидках на 62,9%, у утриманнях зверху – на 84,9%, у утриманні збоку – на 82,5%, в ударах руками у партері – на 69% (при $P < 0,05$).

Також спортсмени експериментальної групи стали використовувати комбінаційні дії у поєдинках на 75,4% (при $P < 0,05$) (Рис.3.2).

Так, з 18 показників техніко-тактичних дій у 9 виявлено статистично достовірні результати ($P < 0,05$), які впливають на результативність ведення змагальної діяльності за правилами сучасного панкратіону.

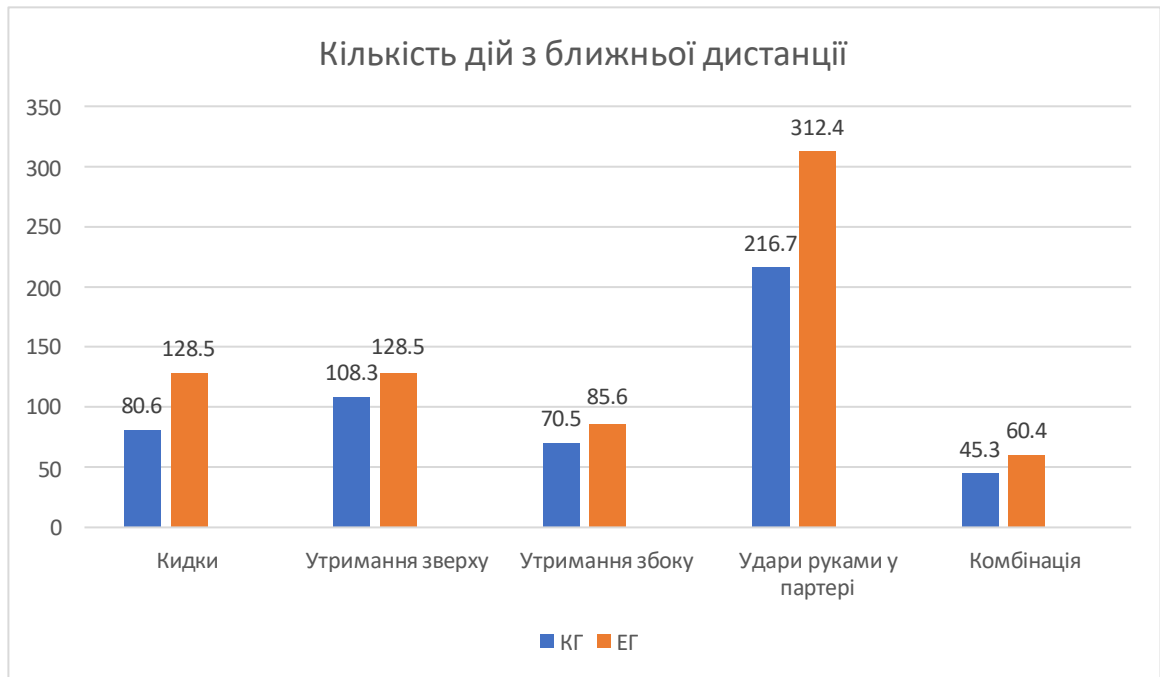


Рис. 3.2. Співвідношення кількості застосованих техніко-тактичних дій на змаганнях за рік з ближньої дистанції

Так, з 18 показників техніко-тактичних дій у 9 виявлено статистично достовірні результати ($P < 0,05$), які впливають на результативність ведення змагальної діяльності за правилами сучасного панкратіону.

Висновки

Однією з проблем теорії та практики спортивних єдиноборств залишається недостатня обґрунтованість методики індивідуалізації змісту та послідовності навчання на початкових етапах становлення спортсмена, а також у процесі вдосконалення техніко-тактичних дій у кваліфікованих спортсменів. Ця проблема посилюється частою зміною правил змагань для підвищення видовищності спортивної боротьби.

Особливості програми підготовки спортсменів, визначаються за розподілом тренувального часу, розділами підготовки річного тренувального циклу при трицикловому плануванні, за чітким плануванням засобів техніко-тактичної підготовки, за збільшенням частки психологічної підготовки, що дозволяє коригувати психомоторний профіль спортсмена.

Проаналізувавши підсумки експерименту, можна констатувати, що застосувавши програму в річний цикл тренувального процесу юнаків 14-15 років на початковому етапі підготовки підвищились показники техніко-тактичних дій в поєдинках за підсумками 5 змагань експериментальної групи у середньому від 62% до 84% відносно контрольної групи.

Отже, можемо констатувати, що експериментальна програма є ефективною для оптимізації тренувального процесу панратіоністів 14-15 років і може бути рекомендована тренерам.

Список використаних джерел:

1. Вовк В. В. Азбука панкратіону. Львів, 2008. С. 11 – 14.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
3. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
4. Лахтадир О. В. Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2017. 20 с
5. Мандрік О. П. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з панкратіону. Київ, 2010. 48 с.
6. Мандрік О. П., Яковенко Р. В., Томенко О. А., Чередніченко С. В., Наконечний І. Ю., Ветров О. М. Панкратіон : правила змагань. Київ, 2015. 55 с.
7. Наконечний І.Ю. Розвиток саморегуляції поведінки підлітків під час навчально-тренувальних занять панкратіоном. Пробл. сучас. психології. 2011. Вип. 12;
8. Наконечний І. Ю. Взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу в багаторічній підготовці висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. Київ, 2017. № 3. С. 221 – 226.
9. Наконечний І.Ю. Подолання внутрішньо-особистісного конфлікту у спортсменів високої кваліфікації у єдиноборствах. Молодий вчений. 2018. № 3;
10. Наконечний І.Ю. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. Вісн. Прикарп. університету. Сер. Фіз. культура. Ів.-Ф., 2019. Вип. 33.
11. Наконечний І. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020. 62–67. 10.15330/fcult.33.62- 67.

12. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
13. Панкратіон : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ 2010. 54 с.
14. Панкратіон : правила змагань / Мандрік О. П., Яковенко Р. В., Томенко О. А., Чередніченко С. В., Наконечний І. Ю., Ветров О. М. Київ, 2015. 55 с.
15. Панкратіон: навчальна програма для дитячоюнацьких спортивних шкіл. Київ 2010. 54 с. 10. Мандрік О.П., Яковенко Р.В., Томенко О.А., Чередніченко С.В., Наконечний І.Ю., Ветров О.М. Панкратіон : правила змагань. Київ, 2015. 55 с.
16. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навч. посіб., 4-те вид., випр. ідоп. К. : Каравела, 2020. 419 с.
17. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту. Харків : ОВС, 2007. 271 с.
18. Сергієнко Л. П. Практикум із психогенетики: навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. 360 с.
19. Скрипка І. М. Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання. Київ, 2017. С. 250 — 254.
20. Скрипка І.М., Чередніченко С.В. Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів. Молодий вчений, 2017 № 3.1 (43.1). 250–253.
21. Согор О. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств. Житомир, 2016 Вип. 2. С. 198 — 203.
22. Согор О. Відмінності структури та змісту регламентації загальної діяльності у змішаних одноборствах. Київ, 2017. Вип. 1 (82) С. 62 — 67.
23. Согор О., Пітин М. Показники змагальної діяльності кваліфікованих дорослих спортсменів із панкратіону. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018. №2 (32). С. 36–43.

24. Согор О., Пітин М. Показники змагальної діяльності юних спортсменів із панкратіону. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2019. №9 (117). С. 83–89.
25. Стеценко О. В. Правила спортивних змагань зі змішаних єдиноборств. Київ, 2013. 36 с.
26. Томенко О. А. Панкратіон: правила змагань. Київ, 2015.
27. Чередніченко С. В. Використання єдиноборств античної культури в процесі виховання студентів педагогічних університетів (на прикладі панкратіону). Київ, 2014. С. 219 — 221.
28. Черезова І. О. Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості. Науковий Вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2014. Вип. 1, Т. 1. С. 103-107.
29. Філоненко М. Психологія спілкування : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2008. 224 с
30. Юхно Ю. А. Склад і структура змагальної діяльності в панкратіоні на сучасному етапі його розвитку. Харків, 2014. С. 92— 95.
31. Телега О. В. Технічна підготовка спортсменів при переході у панкратіон з урахуванням їх базового виду спорту : кваліфікаційна робота магістра : 017 Фізична культура і спорт / О. В. Телега ; Хмельниц. нац. ун-т. — Хмельницький, 2023. — 56 с.
32. Andreasson J., Johansson T. Negotiating violence: mixed martial arts as a spectacle and sport. *Sport in Society: Cultures, Media, Politics, Commerce*, 2018: 1-15 <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1505868>
33. Stenius M. The Legacy of Pankration: Mixed Martial Arts and the Posthuman Revival of a Fighting Culture. *Journal of Combat Martial Arts and Science*, 2014.14: 4-27 20.
34. Zbigniew B., Mircea V., M., Dariusz G. The hierarchy of professional activities of martial arts and mixed martial arts coaches. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2014. 14 (2), 29-35. DOI: 10.14589/ido.14.2.4
35. Правила спортивних змагань з панкратіону URL:

https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2024/Pankration.pdf

36. Показники змагальної діяльності юних спортсменів із панкратіону

<https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/26667>

37. Pankration: The Olympic, Ancient, and Deadly Precursor to the UFC URL:

<https://oddfeed.net/pankration-the-olympic-ancient-and-deadly-precursor-to-the-ufc/>