

С.103–109. Режим доступу: <http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv> (науково-теоретичний журнал ISSN 2522-1108).

9. Кулик Н. А., Заяц С. В., Гученко Г. Б. Вивчення мотивації жінок зрілого віку до занять аквааеробікою. *Науковий журнал «Інноваційна педагогіка»*. Спецвипуск 2020. С. 9094. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.18>. (www.innovpedagogy.od.ua).

Стрельников Александр, Ратов Анатолий

СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ- ПАНКРАТІАСТІВ 10–11 РОКІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. Впровадження запропонованих комплексів вправ сприяло опануванню техніки виконання бічних, кругових і прямих ударів ногами. Координаційно-силова і швидкісно-силова спрямованість запропонованих вправ сприяла розвитку відповідних спеціальних здібностей про що свідчить динаміка оцінки виконання ударів.

Ключові слова: панкратіасти, спеціально-підготовчі вправи, тренувальний процес.

Strelnikov Alexander, Ratov Anatoly. SPECIAL EXERCISES IN THE TRAINING PROCESS OF PANCRATIAN ATHLETES 10-11 YEARS OLD

Abstract. The introduction of the proposed sets of exercises helped to master the technique of performing side, circular and direct kicks. Coordination-force and speed-force orientation of the proposed exercises contributed to the development of appropriate special abilities, as evidenced by the dynamics of the assessment of the impact.

Key words: pankratias, special preparatory exercises, training process.

Постановка проблеми. Не аби якої популярності у світі в останні кілька десятиліть набули такі змішані єдиноборства, як панкратіон, бойове самбо, хортинг, рукопашний бій та інші [1]. Серед змішаних єдиноборства, які найактивніше розвиваються в Україні слід відзначити панкратіон.

Значна кількість робіт присвячена підготовці висококваліфікованих спортсменів-єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки [2; 6; 7]. Менш розглянутими залишаються питання підготовки юних спортсменів-панкратіастів, а особливо використання спеціально-підготовчих вправ у тренувальному процесі. Все це і обумовило актуальність обраної теми роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У своїх наукових роботах С. В. Чередніченка та О. А. Томенка наголошують, що сучасна студентська молодь виявляє зацікавлення до занять з панкратіону, які сприяють зміцненню здоров'я, удосконаленню спеціальних фізичних якостей та техніки виконання вправ [8; 9].

І. Ю. Наконечний займається дослідженням психологічних аспектів та стану спортсменів, які займаються панкратіоном [4]. Проблемним питанням тренувального процесу в панкратіоні присвячені роботи Д. А. Конькова. На думку автора спортсмени змішаного стилю тренуються за шаблонами зі своїх базових видів спорту, таких як бокс, кікбоксинг, дзюдо, боротьба тощо і намагаються змінити техніку під змішані одноборства [3]. Змагальній діяльності спортсменів з панкратіону присвячені роботи С. Согора, М. Пішина [5]; О. Согора і М. Пітина [6].

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність використання спеціально-підготовчих вправ у тренувальному процесі спортсменів-панкратістів 10–11 років.

Результати дослідження. Техніка виконання прийомів має важливе значення для отримання гарних результатів під час змагань, а як відоме саме спеціально-підготовчі вправи сприяють освоєнню і вдосконаленню техніки, а також підвищенню рівня спеціальної фізичної підготовленості. Саме тому було розроблено комплекси спеціально-підготовчих вправ, спрямованих як на опанування техніки виконання ударів ногами, так і розвиток фізичних якостей з подальшим їх впровадженням.

Педагогічний експеримент проводився з січня 2021 по травень 2021 року на базі ОДЮСШ «Спартаковець» м. Суми. Враховуючи вікову категорію і рівень технічної підготовленості, були сформовані приблизно однакові групи: контрольна та експериментальна, до складу якої входили хлопці у віці від 10 до 11 років. Кількість спортсменів у кожній групі становило 10 осіб. На початку і після експерименту, обидві групи (контрольна і експериментальна) пройшли експертне оцінювання наступних видів вправ: технічні удари ногами: бічні, прямі, кругові.

Проаналізувавши отримані дані (табл. 1), ми виявили, що більш високі бали у всій експериментальній групі були виставлені при оцінюванні ударів ногами.

В контрольній групі достовірно зросли оцінки за виконання прямого і бічного удару ногою (гомількою, підйомом стопи) у зовнішню частину стегна ($p < 0,05$). Натомість в експериментальній групі достовірних змін не зафіксовано лише за оцінками виконання прямого і кругового удару ногою (стопую) у голову.

На рисунку 3.1 представлена динаміка оцінок виконання ударів ногою за час експерименту в контрольній і експериментальній групі. Як бачимо, в контрольній групі приріст у балах за виконання ударів склав від 0,1 до 0,9 балів, а в експериментальній – від 0,3 до 1,8 балів.

Таблиця 1

Зміна середньостатистичних результатів за час експерименту в КГ і ЕГ спортсменів 10-11 років (n=10)

Групи		Удар ногою (стопою) у голову (стійка)			Удар ногою (стопою, коліном) у тулуб (стійка)			Удар ногою (гомілкою, підйомом стопи) у зовнішню частину стегна			Загальна кількість балів
		П	Б	К	П	Б	К	П	Б	К	
КГ	До	1,4	0,8	1,1	1,3	1,4	0,7	1,5	1,1	1,0	10,3
	Після	1,5	0,9	1,1	1,9	2,0	1,0	2,1	2,0	1,1	13,6
	p	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,05	> 0,05
ЕГ	До	1,2	1,0	1,0	1,4	1,6	0,7	1,6	1,2	1,1	10,8
	Після	1,6	2,1	1,3	3,2	3,4	1,9	3,4	2,3	2,8	21,5
	p	> 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Примітка: П – прямий; Б – бічний; К – круговий.

Найскладнішим ударом, який оцінюється під час змагань найбільшою кількістю балів є удар ногою в голову. Приріст за цим показником був найнижчим в обох групах. Юні панкратіасти найбільші оцінки отримали за виконання удару ногою (гомілкою, підйомом стопи) у зовнішню частину стегна.

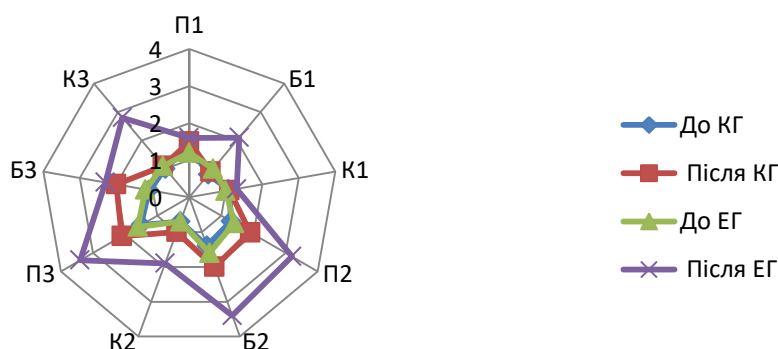


Рис. 3.1. Динаміка оцінок виконання ударів ногою за час експерименту в контрольній і експериментальній групі

Примітка: П – прямий; Б – бічний; К – круговий; 1 – Удар ногою (стопою) у голову (стійка); 2 – Удар ногою (стопою, коліном) у тулуб (стійка); 3 – Удар ногою (гомілкою, підйомом стопи) у зовнішню частину стегна; КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група.

Висновки. Впровадження комплексів вправ проводилося у формі природного циклу, не порушуючи звичайного ходу навчально-тренувального процесу, але із застосуванням нових підходів до освоєння технічних дій.

За час експерименту впровадження розроблених комплексів позитивно вплинуло на опанування ударів ногами в експериментальній групі про що свідчать оцінки експертів наприкінці експерименту.

Перспективи подальших досліджень. Впровадження комплексів вправ у тренувальний процес кваліфікованих панкратістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Білецький С. В., Пономарьов В. О. Теоретико-методологічні напрямки перекваліфікації спортсменів борцівських стилів на рукопашний бій. *Єдиноборства*, 2017. №2 (4). С. 7–10.
2. Катыхин В. Н., Тропин Ю. Н., Го Шенпен. Динамика физической подготовленности квалифицированных бойцов смешанных единоборств ММА в группах специализированной подготовки. *Єдиноборства*. 2020. №3 (17). С. 25-35.
3. Коньков Д. А. Методические особенности построения тренировочного процесса в панкратионе. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена*. 2008. № 58. С. 399–405.
4. Наконечний І. Ю. Взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу в багаторічній підготовці висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 221–226.
5. Согор О., Пішин М. Відмінності структури та змісту регламентації змагальної діяльності у змішаних одноборствах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. № 1. С. 62-67.
6. Согор О., Пітин М. Показники змагальної діяльності юних спортсменів із панкратіону. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*, 2019. №9 (117), С. 83–89.
7. Согор О. Ю., Пітин М. П., Окопний А. М. Авторська програма підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. *Єдиноборства*. 2020. С. 44-57.
8. Томенко О., Чередніченко С. Зародження і розвиток панкратіону в античний період. *Молода спортивна наука України*. 2007. №11;1. С. 372–376.
9. Чередніченко С. В. Використання єдиноборств античної культури в процесі виховання студентів педагогічних університетів (на прикладі панкратіону). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118. С. 219–221.

Фаренюк Артем, Кравченко Ігор

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У ФУТЗАЛІ НА ЕТПАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті розглядається питання техніко-тактичної підготовки на початковому етапі у футзалі. Автором запропонована методика навчання технічним та тактичним діям у футзалі на етапі початкової підготовки

Ключові слова: техніка, тактика, етап, футзаліст, навчання

Farenyuk Artem, Kravchenko Igor. TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING IN THE FUTSAL AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

Abstract. The article considers the issue of technical and tactical training at the initial stage in futsal. The author proposes a method of technical and tactical actions in futsal at the stage of initial training.

Key words: technique, tactics, futsal, player, training