

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичної культури

**Пресіч Юрій Васильович**

**ПРОГРАМА ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ПАНКРАТІОНУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ  
ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

\_\_\_\_\_ С. А. Лазоренко

д.пед наук, доцент кафедри ФВСД

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

Виконавець

\_\_\_\_\_ Пресіч Ю. В.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

Суми – 2021

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПАНКРАТІОНУ.....	7
1.1. Фізичне виховання студентів педагогічних спеціальностей	7
1.2. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств.....	18
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури і матеріалів Internet-джерел.....	29
2.1.2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.....	30
2.1.3. Педагогічне спостереження.....	30
2.1.4. Педагогічний експеримент.....	31
2.1.5. Методи математичної статистики.....	32
2.2. Організація дослідження.....	32
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ПАНКРАТІОНУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ .....	33
3.1. Програма загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей.....	33
3.2. Експериментальна перевірка ефективності програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей.....	39

Висновки до розділу 3.....	46
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	49

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Нині заняття спортивними єдиноборствами набувають популярності серед молоді. Панкратіон посідає чільне місце, оскільки є видовищним, поєднує прийоми боротьби та кулачного бою, сучасного тайського боксу, кікбоксинг, тощо. Рівень оволодіння цим видом спорту забезпечується значною мірою високим рівнем розвитку силових здібностей, швидкості рухів, гнучкості.

Для наукового дослідження вагомими є праці, присвячені проблемі фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей, а саме таким аспектам: підвищення мотивації та ставлення до занять фізичною культурою та спортом (Г. Безверхня, С. Маєвський, 2015 [3]; В. Азаренков, 2016 [1]; О. Остапова та В. Левків, 2016 [24]; С. Ільченко, 2017 [7], 2020 [9]; О. Непша та Г. Суханова, 2017 [23]; О. Терещенко, 2017 [42]; В. Цибульська, 2017 [43]; П. Приходько, 2019 [26]), підвищення рухової активності (М. Редькіна, 2019 [28]), особливості фізичної підготовленості (І. Асаулюк та А. Дяченко, 2019 [2]; С. Блізнюк, В. Галєєва, А. Єфременко, В. Клименченко, О. Насонкіна, 2019 [10]), формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами (М. Матвієнко, 2017 [18]), застосування здоров'ярозвивальних технологій (Т. Редько, 2015 [29]), професійно-прикладна фізична підготовка як складова частина фізичного виховання (Г. Гончар, 2015 [4], В. Цибульська, 2017 [44]) та ін.

Сучасні дослідники наголошують на оздоровчій спрямованості панкратіону (С. Чередніченко, І. Скрипка та О. Козлов, 2019 [46]; І. Харченко, 2020 [47]).

У науковій літературі знаходимо низку наукових досліджень, присвячених організації занять панкратіоном для школярів, студентів (І. Наконечний, 2012, І. Скрипка, С. Чередніченко, 2017 [33], 2018 [34]) та дорослих, у тому числі осіб зрілого віку (О. Согор, 2019 [40]; І. Хрипко, В. Ужвенко, О. Ковтун, 2019 [48]), підготовці спортсменів (І. Наконечний, 2017 [20]; О. Согор, З. Семеряк, М. Пітин, А. Окопний, А. Блажейко,

2020 [39], І. Штефюк, 2021 [49]), вдосконаленню технічної підготовленості спортсменів при переході у панкратіон з іншого виду спорту (М. Бугайов, І. Головач, Л. Рибак, В. Старіков, 2021 [41]) та ін.

**Мета дослідження** – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз сучасної науково-методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Визначити особливості фізичного виховання студентів педагогічних закладів освіти.
3. Розробити та обґрунтувати програму загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей.
4. Експериментально перевірити ефективність авторської програми.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей засобами панкратіону.

**Предмет дослідження** – програма загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури і матеріалів Internet-джерел, педагогічне тестування фізичної підготовленості, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

**Наукова новизна** полягає у розробленні та науковому обґрунтуванні програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей. Доповнено відомості

про рівень фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей, що займаються панкратіоном.

**Практична цінність.** Результати магістерської роботи можуть застосовуватися у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти III–IV рівнів акредитації, а також у процесі планування секційних занять з панкратіону.

**Апробація дослідження.** За результатами дослідження опубліковано такі наукові праці:

1. Леоненко А. В., Пресіч Ю. В. Теоретичні основи застосування панкратіону у фізичному вихованні різних груп населення. Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. Харків: Національна академія Національної гвардії України. 2021. С. 44–46.

2. Леоненко А. В., Лазоренко С.А., Пресіч Ю. В. Програма загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей / А.В. Леоненко, С.А. Лазоренко, Ю. В. Пресіч // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XXI Міжнародна наук.-практ. конф. молодих учених. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2021.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 50 найменувань.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПАНКРАТІОНУ

#### 1.1. Фізичне виховання студентів педагогічних спеціальностей

Науково доведено [1; 7; 42], що процес фізичного виховання студентів будь-якого профілю, в першу чергу, залежить від формування їх мотивації до занять фізичною культурою та спортом. У контексті даного наукового дослідження розглянемо детальніше це питання.

За результатами експерименту, проведеного С. Ільченком [7] на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, встановлено, що основна частина студентів (за винятком студенток III курсу) виявили бажання та займаються в спортивних секціях та, хоча і в незначній кількості, але мають спортивні розряди. Також переважні більшість студентів не дозволяють пропусків занять фізичною культурою без вагомих причин. Основною метою відвідування занять студенти назвали розуміння їх користі, підвищення рівня фізичної підготовленості, а також отримання оцінки.

Якщо розглянути більш докладно, то за висновками С. Ільченка [7] можна побачити, що, наприклад, для студентів II курсу метою занять фізичною культурою є активно проводити дозвілля (для хлопців) та підвищити фізичну підготовленість (для дівчат), для студентів III курсу – досягнення гармонійності тіла, спілкування з друзями, самоствердження (для хлопців) та підвищення фізичної підготовленості, отримання задоволення від рухової активності, покращення здоров'я, досягнення гармонійності тіла, спілкування з друзями (для дівчат), для студентів IV курсу – взяття участі у змаганнях, нормалізація маси тіла, спілкування з друзями (для хлопців) та досягнення спортивних результатів (для дівчат).

Як бачимо, в даному випадку мотивація студентів до занять фізичною культурою та спортом з кожним роком є більш серйозною та спрямована не

лише на задоволення власних інтересів, але, хоча і не значною мірою, – на досягнення певних результатів у спорті.

Також С Ільченко розглядає питання визначення ролі рухової і спортивної складових в ієрархії видів дозвілля студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю [8].

Науковець провів соціологічне опитування серед 180 студентів Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (студенти II–IV курсів). Зокрема, зі студентами II курсу діагностика проводилася виключно в умовах навчального дня, а в позанавчальний час – зі студентами III–IV курсів.

Варто зазначити, що в дозвіллі хлопців та дівчат переважають такі захоплення:

- спілкування з друзями;
- прослуховування музики;
- відвідування дискотеки;
- читання художньої літератури.

Найменш значимими пунктами в дозвіллі хлопців та дівчат було визначено такі:

- водіння автомобіля;
- відвідання церкви.

Як бачимо з дослідження С. Ільченка, в ієрархії видів дозвілля заняття спортом опинилися в пріоритеті лише в студентів IV курсу. Варто відмітити, що хлопці поставили його на I місце, а дівчата на III. Для студентів II–III курсів рухова і спортивна діяльність займають малозначимі рангові місця.

В іншій науковій праці [9] С. Ільченко звертає увагу на визначенні ролі фізичних вправ у формуванні певних елементів педагогічної майстерності. Саме тому дослідник провів опитування серед студентів 2–4 курсів педагогічних спеціальностей (дівчат і хлопців) на базі університету, вказаного вище.

Виходячи з цього, науковець зазначає, що більшість студентів дотримуються думки про те, що в професійній діяльності вчителя немає необхідності у фізичній активності взагалі та в заняттях фізичними вправами зокрема. Детальніше С. Ільченко наголошує: «З усієї вибірки лише значна частина хлопців 2-го курсу визнають необхідність фізичної підготовки для опанування професією» [9, с. 75].

Ми вважаємо, що факт того, що студенти закладів вищої освіти нефізкультурного профілю мають таке уявлення про необхідність фізичної культури в подальшій професійній діяльності (наразі маємо на увазі педагогічній) є насторожуючим. Також за даними С. Ільченка більшість студентів 2–4 курсів Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини оцінюють рівень фізичної підготовленості як середній, а здоров'я – вище середнього. На нашу думку, такі показники були отримані тому, що студенти самі їх оцінювали. Саме тому стає зрозумілим відсутність у студентів розуміння важливості ролі фізичної культури у подальшій професійній діяльності.

Імовірно, найбільш прийнятним шляхом вирішення визначеної проблеми є формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом.

Саме тому в контексті написання наукової роботи ми звернулися до аналізу інших наукових праць, присвячених даному питанню.

Г. Безверхня та М. Маєвський у наукових дослідженнях звертають увагу на питання мотивації до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей [3]. Педагогічний експеримент, як і в аналізі попередньої наукової праці, також відбувався на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. У дослідженні взяли участь 90 студенток II курсу, а саме факультетів дошкільної освіти, філологічного і економічного факультетів (по 30 осіб з кожного).

За результатами дослідження Г. Безверхньої та М. Маєвського:

- ✓ пропускають заняття з фізичного виховання найчастіше студентки філологічного та факультету дошкільного виховання;
- ✓ основною метою відвідування занять студентки філологічного факультету зазначили отримання заліку з предмету, дошкільного факультету – отримання заліку, підвищення рівня фізичної підготовленості та підвищення рухової активності, економічного факультету – підвищення рівня фізичної підготовленості;
- ✓ мотивацією до навчання студентки дошкільного факультету відмітили здобуття знань, філологічного та економічного – здобуття диплому;
- ✓ мотивацією до успіху студентки усіх названих факультетів отримали середній рівень.

Таким чином, за результатами дослідження Г. Безверхньої та М. Маєвського можна зробити висновок, що у студенток філологічного та економічного факультетів домінуючим є мотив отримання диплому.

У наукових працях О. Непші та Г. Суханової [23] розкрито питання дослідження змін в усвідомленні студентами цінностей фізичної культури та основ здорового способу життя. Дослідження проводилося на базі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Б. Хмельницького протягом двох років, а учасниками педагогічного експерименту стали студенти однієї академічної групи.

За висновками О. Непші та Г. Суханової [23] у студентів педагогічних спеціальностей протягом навчання на першому та другому курсах змінилися уявлення про цінності фізичної культури та уявлення про здоровий спосіб життя, а саме:

- ✓ зросла потреба в дотриманні здорового способу життя та підвищенні рівня фізичного здоров'я;
- ✓ збільшилася кількість студентів, які хотіли більше часу витратити на підтримку власного здоров'я, однак чимало зазначили, що не витрачає часу на це;

- ✓ зросла кількість студентів, які хотіли б більше часу витратити на рухову активність, а саме більше 10 годин на тиждень;
- ✓ перебуваючи на другому курсі, студенти не відзначили, що немає необхідності у заняттях фізичною культурою, тоді як на першому курсі деякі з них дотримувалися іншої думки.

Отже, дійсно, протягом двох років навчання в педагогічному закладі вищої освіти можна прослідкувати позитивну динаміку до підвищення зацікавленості студентів заняттями фізичною культурою, формування ціннісного ставлення до них та бажанням до збереження власного здоров'я.

У іншому дослідженні, науковця О. Терещенка [42], також визначено мотивацію та інтерес студенток педагогічних спеціальностей до занять фізичним вихованням на різних етапах навчання у закладі вищої освіти. Йдеться про дівчат віком від 17 до 20 років.

Проте, на відміну від попередньої наукової праці, дослідження проводилося на базі Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова та передбачало залучення студенток, які навчаються в умовах основної медичної групи з фізичного виховання.

За висновками О. Терещенка, більшість студенток, із 267, що взяли участь в анкетуванні, вважають основне заняття фізичною культурою найбільш для них прийнятним. Причому, дівчата перших курсів навчання, так і другого та третього, надають перевагу заняттям улюбленим видом спорту в другій половині дня. На нашу думку, ймовірно, це може бути пов'язано з тим, що заняття у закладі вищої освіти відбуваються в першій половині дня і суттєвого значення відповідь на це питання у даному випадку має лише тому, що так склалися обставини.

Також науковець відмічає, що для студенток 17 років такими, що найбільш подобаються, є факультативи з фізичного виховання із обов'язковим застосування загально-розвивальних вправ (основним засобом було визначено біг на короткі дистанції). Тоді як студентки 18–19 років вважають найбільш прийнятними самостійні заняття фізичною культурою.

Основним засобом фізичного самовдосконалення більшість дівчат названого вікового періоду визначили гнучкість. Також вагомими засобами для дівчат 18–19 років, як виявилось за результатами О. Терещенка [42], є біг на середні дистанції та стрибкові вправи.

Отже, якщо порівняти дослідження О. Непші та Г. Суханової з дослідженням О. Терещенка, можна зробити висновок про те, що з кожним роком навчання у закладі вищої освіти інтерес до занять фізичною культурою підвищується. Однак, зважаючи також і на різний характер опитування, можна засвідчити, що для дівчат основним мотивом у даному випадку є гармонізація фігури та найбільш прийнятний час для занять фізичними вправами.

В. Азаренков у наукових публікаціях звертає увагу на проблему формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв [1].

Дослідження, проведене на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, дозволило науковцю визначити, що:

- ✓ більшість студентів факультету мистецтв вважають заняття фізичною культурою необхідним для своєї майбутньої діяльності;
- ✓ основними мотивами, що спонукають студентів займатися фізичною культурою є корекція фігури, формування правильної постави та інтерес до протилежної статі;
- ✓ джерелами отримання інформації про фізичну культуру для студентів є власне заняття з фізичного виховання, товариші та інформація з Інтернет-сайтів та телевізійних передач;
- ✓ більшість студентів вважають, що заняття фізичними вправами доцільно проводити кожен день, тоді як інші дотримуються думки, що достатньо таких занять 2–4 рази на тиждень. При цьому, студентів, які виявили думку до проведення занять чотири рази на тиждень, виявилось більше;

- ✓ незначна кількість студентів факультету мистецтв відвідують спортивні секції;
- ✓ майже 70% опитаних не беруть участі у спортивних змаганнях, що свідчить про їхню низьку фізичну підготовленість та відсутність у них інтересу до спортивно-масових і оздоровчих заходів.

На основі власних наукових досліджень В. Азаренков вважає, що для формування у студентів факультету мистецтв позитивного ставлення до занять фізичною культурою та спортом, а також стійкої мотивації, необхідно з першого курсу «прищеплювати сучасні погляди на роль фізичної культури у процесі становлення особистості; пропагувати фізичну культуру і спорт; стимулювати прагнення бути здоровим і потреби у фізичному самовдосконаленні» [1, с. 16].

М. Матвієнко [18] на основі дослідження, проведеного на базі національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, зафіксував позитивну мотивацію студентської молоді до рухової активності за умови, якщо зміст занять фізичними вправами відповідає інтересам молоді.

У дослідженні М. Редькіної визначено рівень рухової активності студентів педагогічних спеціальностей [28]. Експеримент проводився на базі Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Використавши Фремінгемську методику, дослідниця визначила, що обсяг рухової активності у дівчат та хлопців становить 0,8 год та 1,3 год відповідно. Це засвідчує низький рівень рухової активності, що є наслідком нераціональної організації вільного часу студентської молоді. Відтак, М. Редькіна пропонує фахівцям розробляти та запроваджувати програми фізкультурно-оздоровчих занять.

Тому, на нашу думку, заслуговує на увагу дослідження В. Левківа та О. Остапової стосовно ставлення студентів педагогічних спеціальностей до різновидів фізкультурно-спортивної діяльності, що спонукають їх до занять фізичними вправами [24].

Згідно соціологічного опитування, проведеного науковцями [] на базі Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, було визначено, що більшість із 78 студентів першого курсу проявляє зацікавленість до занять фізичною культурою та спортом. Серед видів спорту, які є найбільш привабливими, респонденти відзначили, зокрема, фітнес, баскетбол, гольф, настільний теніс, волейбол, футбол, баскетбол.

Відзначимо також, що, за результатами проведеного В. Левківим та О. Остаповою анкетування, часто позитивні емоції від фізкультурно-спортивної діяльності студенти отримують в процесі масових змагань, а ніколи позитивних при участі в звичайних спортивних змаганнях. Основним мотивом у даному випадку студенти назвали отримання нагороди.

Важливими в контексті теми кваліфікаційної роботи вважаємо дослідження Т. Редько щодо застосування здоров'ярозвивальних технологій в процесі фізичного виховання студентів педагогічних університетів [29].

На рис. 1.1 представлено алгоритм розробки здоров'ярозвивальних технологій, запропонований Т. Редько.

Він має такі компоненти:

- ✓ мету;
- ✓ завдання;
- ✓ модельні показники студентів, що включали розвиток рухових якостей, рівень здоров'я та професійно-особистісних якостей. Такі показники, на думку науковця, були визначені для того, щоб розвиток здоров'я студентів мав ефективний та цілеспрямований характер;
- ✓ загально-педагогічні та специфічні принципи;
- ✓ основні форми й методи використання здоров'ярозвивальних технологій.

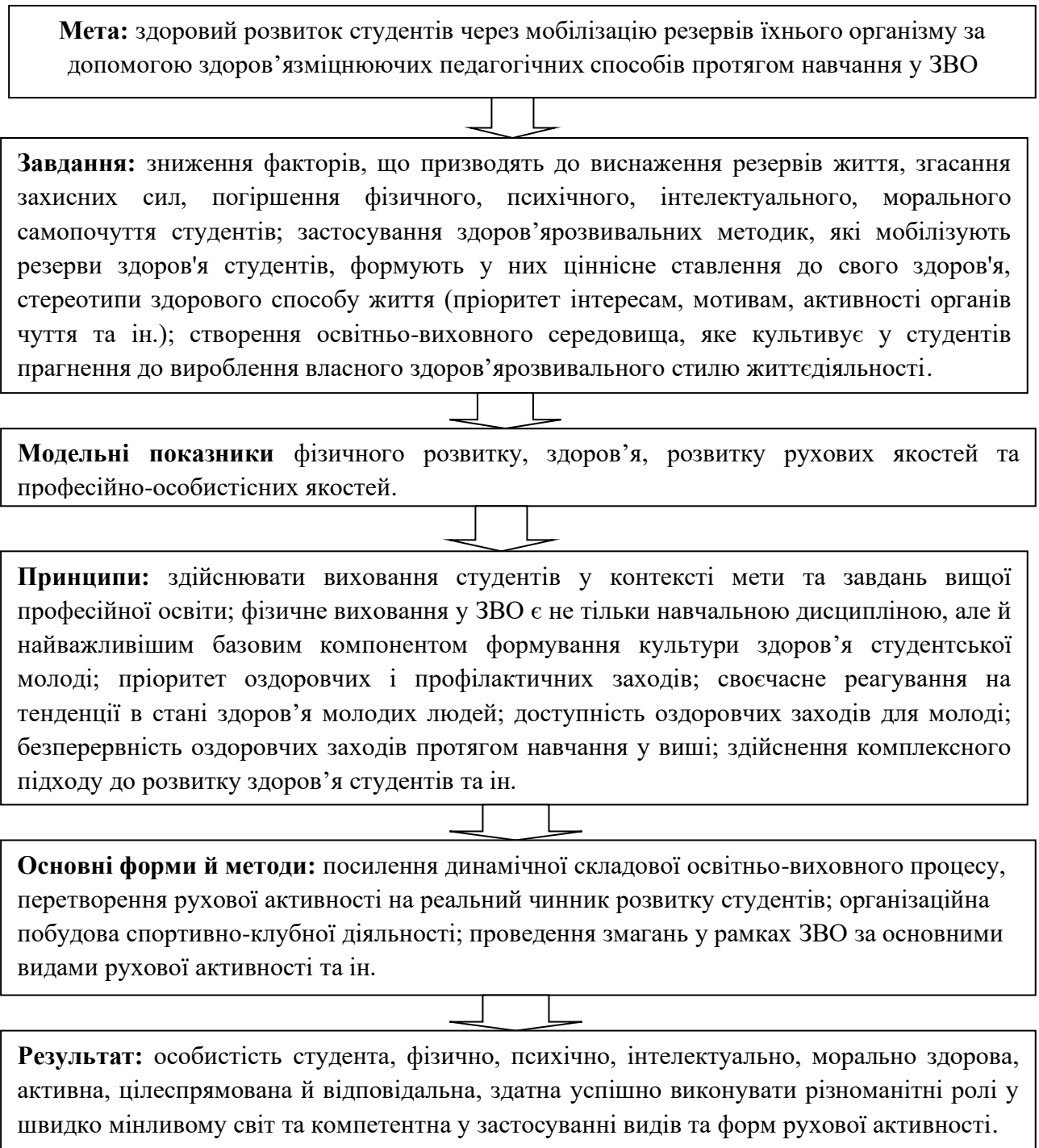


Рис. 1.1. Алгоритм розробки здоров'язрозвивальних технологій

(за Т. Редько [29, с. 273])

Автор [29] наголошує, що в результаті взаємодії усіх названих компонентів результатом буде не лише розвиток та підтримка здоров'я студентів у оптимальному стані, але й підвищення якості їх життя.

У даному контексті вважаємо за необхідне розглянути програму навчання фізкультурно-оздоровчій роботі майбутніх педагогів-філологів, яку

запропонували С. Блізнюк, В. Клименченко, І. Кривенцова та С. Пашкевич [14].

*Перший курс. 1-й семестр.* Дотримання техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Надання першої домедичної допомоги. Організаційні аспекти та методики проведення туристичного походу. Застосування рухливих ігор на свіжому повітрі у фізичному вихованні молодших школярів.

*Перший курс. 2-й семестр.* Проведення фізкультхвилинок. Підготовка комплексів фізкультхвилинок. Проведення фізкультурних хвилинок з музичним супроводом. Вивчення особливостей національних видів спорту в країнах вивчення мови.

*Другий курс. 1-й семестр.* Складання комплексу вправ для розминки у русі та її проведення, у тому числі контрольне.

*Другий курс. 2-й семестр.* Підготовка та самостійне проведення розминки на місці. Складання комплексу вправ та контрольне проведення розминки на місці. Вивчення видів та методик оздоровчих практик в країнах, мова яких вивчається.

*Третій курс. 1-й семестр.* Методика проведення рухливих ігор для школярів різних вікових періодів. Складання конспектів, самостійна організація та проведення рухливих ігор.

*Третій курс. 2-й семестр.* Вивчення різновидів спортивних ігор. Баскетбол. Футбол. Волейбол.

Отже, за висновками науковців [14], планування в здійсненні фізкультурно-спортивної діяльності студентів педагогічних спеціальностей з урахуванням особливостей їхньої майбутньої професії є ефективним. Програма була апробована в Харківському національному педагогічному університеті імені Г. С. Сковороди.

У дослідженні М. Матвієнка автором розроблено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено методику формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів

педагогічних університетів [18].

Засобами визначення показників готовності студентів педагогічних закладів вищої освіти до самостійних занять фізичними вправами науковцем [18] визначено:

- ✓ мотиваційно потребнісний критерій, що передбачав активність та систематичність відвідування занять з фізичного виховання, участь у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах;
- ✓ когнітивний критерій мав на меті застосування відповідних тестових завдання для визначення рівня теоретичної підготовки;
- ✓ практичний критерій передбачав методичні завдання стосовно планування та проведення різних форм фізичного самоудосконалення;
- ✓ оцінно-рефлексивний критерій. Студенти вели щоденник самоконтролю у процесі самостійних занять фізичними вправами, у якому вели облік динаміки показників фізичного стану, психофізіологічних показників розвитку організму та використання різних форм самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Варто зазначити, що студенти робили відмітки у щоденнику протягом навчального року.

За результатами педагогічного експерименту методика М. Матвієнка довела свою ефективність.

У науковому дослідженні Д. Водолазського, І. Ремз та Д. Сичова розглядається питання визначення рівня рухової активності студентської молоді на основі карт реєстрації добової рухової активності [30]. Базою дослідження було обрано Харківський гуманітарно-педагогічний інститут. У експерименті взяли участь студенти з 1 по 3 курс у кількості 120 осіб. Серед них 50 хлопців та 70 дівчат. Це були студенти педагогічних спеціальностей.

В результаті проведеного дослідження науковцями встановлено, що рівень фізичної активності студентів з кожним роком навчання у закладі вищої освіти знижується. У процесі експерименту також було визначено, що Під час обробки карт реєстрації фізичної активності було з'ясовано, що переважна частина студентів більшість часу проводить у бібліотеці, за

комп'ютером та за переглядом телевізійних програм.

Таким чином, підсумувавши представлений вище матеріал, зазначимо, що основна спрямованість фізичного виховання в педагогічних закладах вищої освіти передбачає зміцнення здоров'я, всебічний розвиток особистості, залучення до дотримання здорового способу життя, створення особистісної зацікавленості в необхідності активної рухової діяльності.

## **1.2. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств**

Панкратіон є видом одноборств, що поєднує прийоми боротьби, кулачного бою, кікбоксингу, сучасного тайського боксу, причому основний акцент спрямовується не на ударну техніку, а на застосування борцівських прийомів та кидкової техніки. Також широко використовуються чітко визначені та нормативно затверджені больові та удушливі прийоми.

Панкратіон виник у Стародавній Греції. У 648 р. до н.е. цей вид спорту було включено до програми Олімпійських ігор. Серед особливостей панкратіону в ті часи було те, що:

- заборонялося лише дряпатися, наносити укуси та подряпини в очі. Дозволялися удари руками, ліктями, колінами, ногами і головою по корпусу, ніг, рук і голові супротивника;
- поєдинок не обмежувався в часі;
- учасники поділялися виключно за віком;
- в процесі поєдинку завданням судді було не допустити важкого каліцтва або смерті одного з учасників [50].

Активізувався розвиток панкратіону в 60-х рр. ХХ століття. У 2002 році було створено Всесвітню Спортивну Федерацію панкратіону.

Варто наголосити, що в Україні панкратіон був офіційно визнаний у 2004 р., а перший чемпіонат України відбувся 19–21 лютого в Івано-Франківську.

На сьогоднішній день в Україні існує Федерація панкратіону, президентом якої є заслужений тренер О. Мандрік. Серед віце-президентів Федерації панкратіону України Сумський регіон представляють доктор наук з фізичної культури і спорту, професор О. Томенко, який обіймає посаду голови технічного комітету та заслужений тренер України, заслужений працівник фізичної культури і спорту С. Чередніченко, який нині є старшим тренером національної збірної.

Розглянемо сучасні наукові дослідження, присвячені розгляду панкратіону в структурі змішаних єдиноборств.

С. Чередніченко [45] на основі узагальнення поглядів інших науковців виділяє два шляхи у навчанні панкратіону:

1) основний, що передбачає процес цілеспрямованого вивчення певного виду єдиноборства на основі вивчення прийомів, способів захисту, проведення спарингів тощо. Важливою умовою при цьому є поступове збільшення фізичних навантажень, що сприяє підвищенню рівня спортивної майстерності;

2) допоміжний, що має на меті створення основ спортивної майстерності засобами загальнорозвиваючих, спеціальних та підготовчих вправ для розвитку певних фізичних якостей. Причому навчально-тренувальний процес повинен включати раціональне поєднання обраних фізичних засобів, зокрема що стосується загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Основну увагу С. Чередніченко звертає на те, що найбільш доцільною та ефективною формою навчання єдиноборствам є секційна, оскільки дозволяє максимально долучити студентів до занять спортом, а також сприяє підготовці студентів-спортсменів, збереженню їх спортивної форми та продовженню їх спортивного довголіття.

Загальну характеристику панкратіону в структурі змішаних єдиноборств розкривають М. Пітин та О. Согор і акцентують увагу на питанні визначення

структури та змісту техніко-тактичних дій дорослих кваліфікованих спортсменів у панкратіоні [35].

Зокрема, науковці наголошують, що складність змагальної діяльності у панкратіоні визначається можливістю виконання значної кількості техніко-тактичних дій, регламентованих правилами змагань. Серед них ті, які можна виконувати руками, ногами, та дій з використанням елементів боротьби (у стійці чи у партері). Окрім того, згідно з правилами змагань, поєдинок двох спортсменів може завершитися достроково.

Також дослідники [35] показники змагальної діяльності кваліфікованих дорослих спортсменів із панкратіону, а саме:

- структура та динаміка дострокового завершення сутичок;
- співвідношення ударів руками, ногами, техніко-тактичних дій, пов'язаних із боротьбою, та техніко-тактичних дій різного характеру;
- динаміка абсолютної кількості ударів руками, ногами, техніко-тактичних дій, пов'язаних із боротьбою, та техніко-тактичних дій різного характеру упродовж змагальної діяльності;
- порівняння динаміки абсолютної кількості різновидів техніко-тактичних дій упродовж змагальної діяльності;
- співвідношення абсолютної кількості різновидів техніко-тактичних дій упродовж змагальної діяльності;
- динаміка відносної загальної кількості ударів руками, ногами, техніко-тактичних дій, пов'язаних із боротьбою, та різновидів техніко-тактичних дій упродовж змагальної діяльності.

Як бачимо, М. Пітин та О. Согор довели практично, що в змагальній діяльності дорослих спортсменів із панкратіону переважають удари ногами, в результаті чого спортсмени мають вищі змагальні оцінки. В основному застосовується борцівська техніка.

I. Наконечний у наукових працях розглядає питання розвитку саморегуляції поведінки підлітків під час навчально-тренувальних занять

панкратіоном [20]. На думку дослідника досягнення високих результатів у панкратіоні супроводжується саморегуляцією, внутрішньою самодисципліною, врівноваженістю та, стриманістю.

В іншій науковій праці І. Наконечний звертає увагу на проблему визначення взаємозв'язку спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу в багаторічній підготовці висококваліфікованих спортсменів з панкратіону [20].

Дослідження було проведено на базі спортивного клубу «GOLDEN PANKRATION» Чернівецької обласної федерації панкратіону і тривало 3 місяці. Учасниками експерименту стали 30 спортсменів чоловічої статі віком від 17 до 29 років, стаж занять панкратіоном для яких складав більше 4 років.

Програма спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону, запропонована І. Наконечним, передбачала застосування методу колового тренування.

Зокрема, використовувалися такі вправи:

1. Стрибки без зупинки на степ-гумбу із сидячого положення.
2. Для розвитку м'язів рук та спини застосовувалися вправи з дисками від штанги. Також виконувалися колові оберти диском над головою.
3. Вправи з дисками від штанги для розвитку м'язів ніг та спини у комплексі зі спеціальними присіданнями, випадами, статичними вправами.
4. Вправи з метбольним м'ячем.
5. Вправи із застосуванням гантелей.
6. Вправи з амортизаційною гумою.
7. Вправи з гирями .
8. Комплекс вправ зі штангою.
9. Вправи на розвиток сили м'язів шиї.
10. Піднімання лежачого мішка або манекена до грудей, на плече.

Методика психологічного супроводу занять панкратіоном із висококваліфікованими спортсменами, як зазначає І. Наконечний [20], передбачала:

1. Проведення бесід перед проведенням спарингів, виконанням спеціальних вправ, після тренувань.
2. Перегляд відеоматеріалів, а саме спортивних змагань, у тому числі й спортсменів-суперників та кваліфікованих спортсменів.
3. Ситуативні завдання із створенням умов, наближених до змагань.
4. Визначення лідера в групі з метою корегування тренувального процесу.
5. Застосування вербального супроводу тренером у процесі проведення занять.
6. Виконання спортсменом самостійних завдань, наданих тренером.
7. Відеофіксація кожного спортсмена та подальший аналіз з метою обрання найбільш оптимальних вправ та режимів їх виконання.

За результатами, наведеними І. Наконечним, можна прослідкувати доцільність та важливість поєднання спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу у процесі тренувань з панкратіону.

Водночас І. Наконечний [23] відзначає, що у процесі багаторічної роботи та планування циклічності тренувального процесу (мікроцикли, мезоцикли, макроцикли) із висококваліфікованими спортсменами необхідно застосовувати нові технології підготовки, нетрадиційні засоби відновлення та постійно спостерігати за приростом як структурних компонентів тренувального процесу (технічний, тактичний, фізичний, психологічний та інтегральний), так і за функціональними показниками можливостей спортсменів.

На нашу думку, психологічна складова у підготовці висококваліфікованих спортсменів з панкратіону є надзвичайно важливою, оскільки, як справедливо зазначає І. Наконечний [23], необхідна допомога настанов тренера, який налаштовує спортсменів на оптимальний стан бойової готовності.

Отже, як бачимо, у тренуваннях з панкратіону дуже важливо формувати особливий психічний стан, який сприяє найбільш повному використанню спортсменами свого потенціалу.

О. Козлов, І. Скрипка та С. Чередніченко наголошують на оздоровчому впливі занять з панкратіону для чоловіків зрілого віку (30–35 років) та, крім цього, довели на практиці їх позитивний вплив на фізичний стан [46]. Дослідження проводився на базі спортивного клубу «IRON HOUSE» у м. Суми протягом 2019–2020 рр.

У процесі розробки змісту занять з панкратіону з чоловіками зрілого віку науковці враховували:

- раціональний розподіл фізичних навантажень відповідно до віку та рівня здоров'я;
- підбір фізичних вправ на кожному занятті в залежності до тренувальних завдань, які потрібно вирішити;
- застосування ефективних засобів та методів організації занять з метою вирішення оздоровчих завдань.

Чоловіки за розробленою методикою мали заняття три рази на тиждень. Кожен цикл передбачав такі періоди:

1. Підготовчий, основними завданнями якого було становлення та підвищення «спортивної форми», розширення функціональних можливостей організму. Основними засобами було обрано загальну фізичну підготовку та спеціальні вправи.

2. Змагальний, на якому вирішувалися такі завдання: збереження і поліпшення «спортивної форми» чоловіків зрілого віку. На даному етапі проводилися закриті змагання між учасниками спортивного клубу. Застосовувалися спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Збільшення тренувальних навантажень відбувалося на основі спеціальної та загальної підготовки.

3. Перехідний, що мав на меті активний відпочинок з метою збереження рівня тренуваності, що був досягнутий на попередніх етапах. З

метою відновлення спортсменів використовувалися спортивні та рухливі ігри, туризм, плавання.

В результаті запровадження методики оздоровчих занять з панкратіону для чоловіків зрілого віку, за даними науковців [46] встановлено, що правильне застосування засобів панкратіону робить глибокий і багатосторонній вплив на організм чоловіків, покращує стан здоров'я і забезпечує необхідний рівень фізичної підготовленості, а саме впливає на розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей чоловіків.

Вагомим засобом позитивного впливу на фізичний стан людини І. Скрипка та С. Чередніченко визначають саме панкратіон [33; 34].

Так, науковці запропонували програму загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону та визначили її вплив на фізичний стан школярів початкових класів.

Навчальна програма загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для школярів 1–4 класів, розроблена І. Скрипкою та С. Чередніченко, передбачає такий обсяг:

- 1 рік навчання – 87 годин на рік (2,5 години на тиждень);
- 2 і 3 рік – 130 годин на рік (3,5 години на тиждень);
- 4 рік – 148 годин на рік (4 години на тиждень).

За висновками дослідників за, провадження програми дозволило вирішити наступні завдання:

- підвищити мотивацію молодших школярів до єдиноборств та різних видів рухової діяльності;
- удосконалити фізичні якості;
- підвищити здатність організму протидіяти травмам та захворюванням;
- заохотити учнів до здорового способу життя;
- посприяти формуванню життєво важливих навичок і умінь з різних видів рухової активності;

- посприяти навчанню елементів панкратіону для подальшого удосконалення навичок спортивної боротьби;
- пропагувати активний спосіб життя та підвищити інтерес і потребу до занять фізичними вправами.

М. Бугайов, І. Головач, Л. Рибак та В. Старіков розглядають питання вдосконалення технічної підготовленості спортсменів при переході у панкратіон з іншого виду спорту [41]. Зокрема, запропонована методика мала на меті виконання низки вправ різної технічної спрямованості (ударної та борцівської) двома блоками.

Серед засобів методики для спортсменів з базовим спортом спортивна боротьба, як наголошують науковці [41], були:

- бігові вправи;
- дихальні вправи;
- переміщення;
- стійки;
- удари;
- вправи на гнучкість.

Водночас для спортсменів, у яких базовий вид спорту був ударний, були запропоновані такі вправи:

- підсічки;
- зацепи;
- кидки;
- борцівська стійка;
- переміщення;
- боротьба у клінчі;
- боротьба у партері;
- больові та задушливі прийоми.

Дослідники запропонували співвідношення часу для вдосконалення техніко-тактичних дій протягом мезоциклу (таблиця 1.1).

Таблиця 1.1

**Розподіл часу щодо вдосконалення техніко-тактичної  
підготовленості спортсменів панкратіону у мезоциклі**

Напрямок техніко-тактичної підготовленості	Відсоткове співвідношення	
	Для спортсменів, у яких базовий від спорту був ударний	Для спортсменів з базовим спортом спортивна боротьба
Техніко-тактичні дії з елементами боротьби	20%	10%
Удари ногами	10%	15%
Удари руками	10%	15%
Комбінація ударів та елементів боротьби	60%	60%

Варто зазначити, що основні елементи техніки та технічні прийоми слід застосовувати на кожному навчально-тренувальному занятті. Також необхідно зменшити кількість загальних вправ, а саме – замінити їх на спеціально-підвідні та імітаційні.

О. Согор, М. Пітин та А. Окопний запропонували програму підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні [36], яка передбачала:

- підбір та застосування вправ з урахуванням специфічності супроводу змагальної діяльності спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- прогнозування та корекцію рівня підготовленості, що передбачає врахування та наближення до показників дорослих спортсменів;
- застосування диференційованого підходу з визначенням варіантів ведення змагальної діяльності та побудови техніко-тактичних дій в

змагальній діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні;

- розрахунок співвідношення обсягу виконання вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки з урахуванням пропозицій фахівців-тренерів;
- підвищення загальної інтенсивності виконання вправ, що передбачає обов'язкове врахування специфіки виконання техніко-тактичних дій в змагальній діяльності панкратіону;
- поєднання завдань базової та подальших етапів підготовки;
- базове співвідношення різних розділів підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

Підсумовуючи матеріал, наведений в даному підрозділі кваліфікаційної роботи доцільно зробити висновок про те, що нині в науковій літературі активно здійснюється розробка програм та методик занять панкратіоном для різних груп населення. В основному автори роблять акцент на їх оздоровчій спрямованості. Нами також здійснена спроба розробки, теоретичного обґрунтування та експериментальної перевірки ефективності програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей. Детально ці питання розкрито в третьому розділі наукового дослідження.

## Висновки до розділу 1

Теоретичне обґрунтування проблеми фізичного виховання студентів засобами панкратіону дозволило зробити такі висновки:

1. Значна кількість наукових досліджень з окресленої проблеми спрямована на вирішення проблеми підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. Дослідниками визначено, що для формування зацікавленості в студентів фізичною культурою необхідна розробка та запровадження програм, які б враховували побажання студентів та підтримували їх ціннісні пріоритети.

Більшість студентів педагогічних спеціальностей не вбачають потреби у необхідності фізичної культури та спорту в подальшій професійній діяльності. Саме цим науковці пояснюють порівняно низьку мотивацію майбутніх педагогів до фізичної активності, чим також підтверджується і низький рівень їх рухової діяльності та стану здоров'я.

2. Одним із ефективних засобів підвищення мотивації особистості до занять фізичною культурою науковці визначають панкратіон, визначаючи цей вид спорту важливою формою фізичного виховання, що вирішує освітні та виховні завдання, а також передбачає максимальний розвиток рухових здібностей та прояв фізичного потенціалу.

Заняття панкратіоном мають на меті формування певних моральних якостей людини, стабілізацію психіки, контроль емоцій, розвиток концентрації та вольових якостей, розвиток міжособистісних відносин.

Результати першого розділу кваліфікаційної роботи знайшли відображення у науковій публікації [16]. Авторський внесок полягає в інтерпретації наукових результатів.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

У процесі роботи над кваліфікаційною роботою були використані такі методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури і матеріалів Internet-джерел;
- педагогічне тестування фізичної підготовленості;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

##### 2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури і матеріалів Internet-джерел

Аналіз науково-методичної літератури і матеріалів Internet-джерел надав можливість:

- визначити особливості фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей;
- на основі наукових здобутків сучасних дослідників окреслити шляхи підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом, враховуючи специфічні особливості майбутньої педагогічної діяльності;
- надати характеристику панкратіону в структурі змішаних одноборств;
- схарактеризувати методики організації занять панкратіоном, визначити їх переваги та оздоровчу спрямованість.

Аналіз наукового матеріалу надав можливість визначити недостатньо розглянуті питання, окреслити сутність та зміст проблеми з позиції інших авторів, запропонувати власні погляди на проблему, а також визначити перспективи подальших наукових досліджень.

Аналіз наукової літератури проводився протягом усього періоду роботи над кваліфікаційною роботою.

### **2.1.2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості**

З метою визначення рівня фізичної підготовленості в процесі апробації програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей ми застосували такі тести:

- біг 3000 м, с (витривалість);
- підтягування на перекладині, кількість разів та вис на зігнутих руках, с (сила);
- човниковий біг 5х9 м, с (спритність);
- нахил тулуба вперед з положення сидячи, см (гнучкість);
- біг 30 м, с (швидкісні якості);
- лазіння по канату 5 м без допомоги ніг за 1 хв, с (загальна швидкісно-силова витривалість);
- присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв, кількість разів (спеціальна витривалість м'язів верхніх та нижніх кінцівок);
- тяга амортизованої гуми за 60 с, кількість разів (швидкісно-силова витривалість м'язів тулуба).

### **2.1.3. Педагогічне спостереження**

Педагогічне спостереження проводилося систематично протягом

усього процесу роботи над кваліфікаційним дослідженням серед студентів I-II курсу віком 17–19 років.

Спостереження проводилося з дотриманням наступних методичних положень:

- чітке дотримання завдань дослідження;
- співвідношення завдань та предмету дослідження, що дало змогу отримати чіткі дані.

#### **2.1.4. Педагогічний експеримент**

У процесі дослідження педагогічний експеримент проводився в два етапи – констатувальний та формувальний.

Констатувальний експеримент мав на меті отримання базових даних рівня фізичної підготовленості студентів для розробки програми формувального експерименту.

Педагогічний формувальний експеримент передбачав експериментальну перевірку ефективності програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей.

Ефективність експериментальної програми визначалась за показниками фізичної підготовленості.

Експеримент проводився з вересня 2020 р. по червень 2021 р. на базі Навчально-наукового інституту Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. У ньому взяли участь студенти I-II курсу основної медичної групи в кількості 30 осіб, які були поділені на експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) групи. Відповідно кількість студентів кожної групи налічувала по 15 осіб.

Представники КГ займалися звичайними заняттями фізичною культурою, а ЕГ – за програмою загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей.

Усього зі студентами було проведено 120 год занять. Заняття проводилися двічі на тиждень.

### **2.1.5. Методи математичної статистики**

Результати проведеного дослідження оброблялися за допомогою методів математичної статистики, що забезпечили здійснити кількісний та якісний аналіз показників.

У процесі експерименту здійснювався розрахунок первинних статистичних показників, а саме: середнього арифметичного, середньоквадратичного відхилення. Також застосували t-критерій Стьюдента. При перевірці достовірності за основу були прийняті рівні значущості  $p=0,05$ .

Динаміка зміни показників визначались також у відносних одиницях, %.

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження передбачало проходження таких послідовних етапів:

I етап (жовтень – листопад 2020 р.) – здійснення теоретичного аналізу наукової літератури з проблеми кваліфікаційної роботи та визначення завдань експериментальної програми, підбір методів дослідження.

II етап (грудень 2020 – червень 2021) – запровадження та апробація програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей.

III етап (липень – жовтень 2021 р.) – здійснення статистичної обробки емпіричних даних.

IV етап (листопад – грудень 2021 р.) – уточнення та узагальнення методичних положень, наукових та власних експериментальних даних, оформлення кваліфікаційної роботи та підготовка її до захисту.

### РОЗДІЛ 3

## ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ПАНКРАТІОНУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

### **3.1. Програма загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей**

В основу програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей покладено наукові дослідження та інших учених, а також результати власних спостережень та напрацювань.

В основу програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей покладено наукові дослідження [5; 20–22; 33–34; 36–39; 40–41; 45–47] та інших учених, а також результати власних спостережень та напрацювань.

Мета програми полягає у вдосконаленні загальної та спеціальної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей засобами панкратіону.

Завданнями загальної фізичної підготовки у процесі реалізації програми визначено всебічний розвиток фізичних якостей, які не являються специфічними для панкратіону.

Спеціальна фізична підготовка в контексті програми мала на меті розвиток специфічних здібностей, завдяки яким студент досягає високих результатів у панкратіоні.

Варто наголосити, що ми звертали увагу на той факт, що у процесі фізичної підготовки студенти підвищували рівні фізичної підготовленості та спеціальної тренуваності у вказаному виді спорту.

Також ми керувалися такими принципами організації занять панкратіоном у рамках нашої програми:

- індивідуальний підхід до кожного студента;

- направлення загальної та спеціальної фізичної підготовки на отримання студентами максимально високих результатів з урахуванням потенційних можливостей;

- поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- безперервність у процесі організації занять;
- поступовість у збільшенні фізичних навантажень та їх дозування;
- збереження динаміки та циклічності в організації занять панкратіоном.

Програма загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей була спрямована на розвиток таких фізичних якостей:

1. Загальна фізична підготовка:
  - гнучкість;
  - сила;
  - спритність;
  - швидкість;
  - витривалість.
2. Спеціальна фізична підготовка:
  - швидкісно-силові здібності;
  - спеціальна витривалість;
  - спеціальні координаційні здібності.

Розглянемо детальніше кожен розділ програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей.

### **I. Загальна фізична підготовка.**

Для розвитку *гнучкості* ми застосовували вправи з підвищеною амплітудою рухів (вправи на розтягування):

- підтягування тулуба до ніг, ніг до грудей, згинання однієї кисті руки іншою;

- вправи на гнучкість з використанням обтяження;
- махові, пружинисті, плавні рухи, пасивні статичні вправи, вправи з примусовим розтягуванням;
- плавні рухи із поступово зростаючою амплітудою та поступаючою роботою м'язів.

Для розвитку *сили* застосовували загальні підготовчі силові вправи з подоланням ваги власного тіла:

1. Лежачи на спині, руки витягнути за голову. Потім підняти ноги вгору та опустити їх за голову. При цьому торкнутися носками підлоги.

2. З вихідного положення в упорі лежачи, ноги поставити якомога ширше, прогнутися у попереку, опустивши таз якнайнижче. Не згинаючи прямих рук і ніг, ривком зігнути в тазостегнових суглобах до максимуму, після чого повернутися у вихідне положення.

3. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

4. Вихідне положення: лежачи на спині, руки витягнуті за головою. Виконувати згинання тіла у положенні сидячи кутом. При згинаннях необхідно торкнутися піднятих пальців ніг пальцями рук.

5. Підтягування на перекладині. Можна використовувати такі варіанти: середнім, вузьким та широким хватом руками зверху і знизу.

6. Підйом прямих ніг до перекладини.

7. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. За умови, коли відчувається легкість у віджиманні понад 15 разів, можна підвісити до пояса додаткове обтяження.

8. Стрибки на двох ногах з підняттям колін до грудей.

9. Стрибки у присіді поперемінно на лівій і правій нозі. При цьому протилежну ногу одночасно з підскоком необхідно випрямляти вперед.

10. Багаторазові стрибки через перешкоду прямо, боком, назад, з поворотами на 90°, 180° і 360°. Перешкодами можуть слугувати гімнастичні лави, легкоатлетичні бар'єри.

Для розвитку *спритності* застосовували такі вправи:

Для верхньої і нижньої частин тіла:

1. Вихідне положення – тулуб прямий, ноги разом, стопи разом, руки у вільному положенні. З вихідного положення, підстрибнувши, доторкнутися колінами до грудей. Темп виконання середній. Кількість повторень 8–10 разів.

2. Вихідне положення – на спині, лежачи на поверхні, підняти вгору стегна обох ніг. З цього положення по черзі зробити ногами обертові рухи. Темп виконання швидкий. Безперервно виконувати вправу протягом однієї або двох хвилин.

Для загальної *координації* тіла:

1. Вправа в парі з партнером. Вихідне положення – присід, обличчям один до одного і прийняти упор долонями в долоні партнера. По команді одночасно відштовхнутися один від одного і виконати перекид назад, швидко повернувшись у вихідне положення. Темп виконання середній. Кількість повторень 10 разів.

2. Вихідне положення – присівши. З цього положення підняти кисті рук долонями вперед на рівень голови. Різко опустити стегна на підлогу і зробити перекид назад, допомагаючи собі руками.

Для підвищення рухливості і здатності управляти вагою тіла:

1. Вихідне положення – тулуб випрямлений, ноги разом, стопи з'єднані, руки у вільному положенні. З вихідного положення тримаючи обидві ноги разом, робити стрибки з боку в бік. Темп виконання максимально швидкий. Кількість повторень 10 разів за один підхід.

Для розвитку *швидкісних якостей* застосовували такі вправи:

- біг на дистанції 30 м., 60 м., 100 м., 200 м.;
- човниковий біг;
- біг спиною вперед;
- біг з додатковою протидією (гумові джгути, додаткова вага, тощо);
- біг з прискоренням.

Для розвитку *витривалості* ми використовували такі вправи:

- кросовий біг пересіченою місцевістю з подоланням природних перешкод;
- безперервний біг, який студенти виконували у рівномірному та перемінному режимах;
- рухливі та спортивні ігри.
- рівномірний біг, що чергувався з прискореннями на відрізках з різною довільною довжиною та швидкістю. Особливу увагу при цьому звертали на самопочуття студента.

Варто наголосити, що названі вправи є циклічними, які виконуються до появи вираженої втоми.

Також рекомендували студентам у якості додаткових засобів розвитку витривалості систематично виконувати ранкову фізичну зарядку, до змісту якої рекомендували включати 15–20-хвилинний біг, що чергувався з подальшим 5–10-хвилинним виконанням таких вправ, як підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання з обтяженнями.

## **II. Спеціальна фізична підготовка.**

Для розвитку *швидкісно-силових здібностей*, застосовували такі вправи:

- виконання прийомів з обтяженнями;
- виконання ударів рукою чи ногою з максимальною швидкістю, спрямовуючи їх у повітря чи снаряди;
- здійснення з максимальною частотою серій ударів у повітря чи спеціальні прилади (лапи, маківари, тощо);
- удари по листу паперу;
- почергове виконання з максимальною частотою спочатку ударів руками або ногами, а потім бігу на місці;
- стрибаючи на місці, виконання максимальної кількості ударів руками;

- «бій з тінню» проти уявного супротивника, у процесі якого з максимальною швидкістю виконуються одиночні удари чи серії з декількох ударів. Можна поєднувати з пересуваннями і різноманітними захисними діями;
- пересування назад вперед чи вправо вліво у різних стійках на два, три або чотири кроки. Вправа виконується ритмічно. Важливо чергувати її зі стрибками на місці;
- пересування в різних стійках з гантелями в руках й обтяженнями на ногах;
- одиночні стрибки в довжину з місця, з ходу, з розбігу;
- виконання серій ударів вгору в стрибку;
- виконання максимальної кількості ударів ногами у стрибку;
- згинання-розгинання рук з положення на кулаках, на пальцях;
- ривком підняти гирю вгору-вперед та опустити в попереднє положення;
- послідовне нанесення серій по 10 ударів руками та ногами.

Для розвитку *спеціальної витривалості*, застосовуються наступні вправи:

- відпрацювання ударів руками і ногами по боксерській груші (рекомендовано п'ять-шість раундів тривалістю по три хвилини);
- біг 3000 м. з постійним нанесенням ударів руками у повітря;
- зістрибування з тумби висотою 1 м. (вправа виконується протягом 10 хв.) із наступним вистрибуванням угору-уперед;
- стрибки з ноги на ногу (вправа виконується протягом 10 хв.);
- вправи з гумовими амортизаторами (вправа виконується протягом 10 хв.).

Для розвитку *спеціальних координаційних здібностей*, застосовуються вправи:

- виконання різноманітних координаційних вправ протягом 3 хв.(перекиди, фляки, перевороти боком, сальто, рівноваги та

ін.);

- утримання рівноваги на одній нозі при нанесенні партнером ударів руками і ногами (вправа виконується протягом 1 хв.);
- нанесення ударів руками і ногами у повітря стоячи на балансуєчій платформі (вправа виконується протягом 2 хв.).

Експериментальна перевірка розвитку усіх названих фізичних якостей під впливом авторської програми представлена в наступному підрозділі кваліфікаційної роботи.

### **3.2. Експериментальна перевірка ефективності програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей**

Зміни у показниках фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей протягом педагогічного експерименту представлено в табл. 3.1.

*Таблиця 3.1*

#### **Динаміка зміни показників фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей протягом педагогічного експерименту**

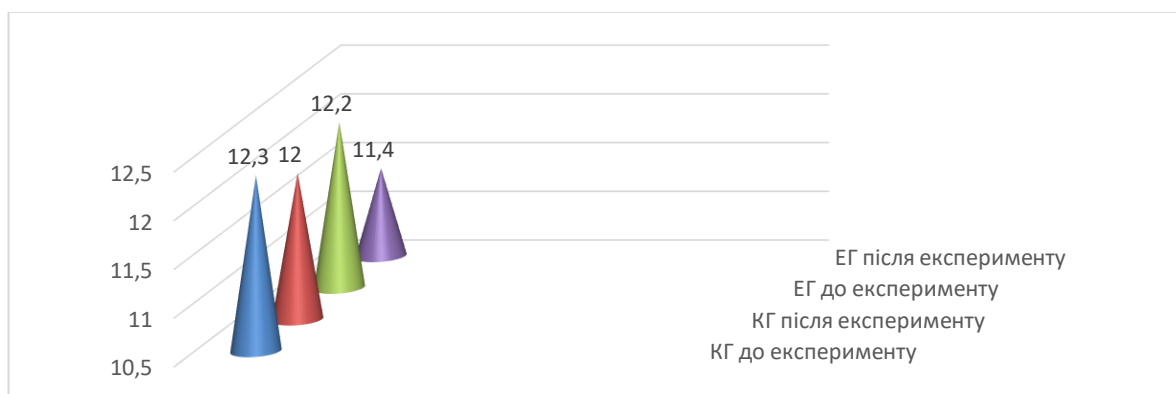
Етап експерименту / Показники	КГ (n=15)			ЕГ (n=15)		
	До	Після	p	До	Після	p
	$\bar{x} + S$	$\bar{x} + S$		$\bar{x} + S$	$\bar{x} + S$	
1. Біг 3000 м, с	12,3±1,1	12,0±1,2	p<0,05	12,2±1,2	11,4±1,1	p<0,05
2. Підтягування на перекладині, кількість разів	12,2±1,1	13,4±1,1	p<0,05	12,1±1,3	16,2±1,1	p<0,05
3. Вис на зігнутих руках, с	24,6±1,5	28,9±1,4	p<0,05	24,8±1,4	30,7±1,6	p<0,05
4. Човниковий біг 5x9 м, с	9,7±1,3	9,4±1,2	p<0,05	9,5±1,2	8,6±1,1	p>0,05
5. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	10,2±2,1	12,7±2,4	p<0,05	10,4±2,5	14,7±2,3	p<0,05

6. Біг 30 м, с	5,4±0,7	5,0±0,3	p<0,05	5,3±0,6	4,7±0,2	p<0,05
7. Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг за 1 хв, с	15,1±1,2	13,4±0,8	p<0,05	15,2±1,1	12,1±0,6	p<0,05
8. Присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв, кількість разів	25,6±1,3	29,8±1,1	p<0,05	25,8±1,1	31,7±1,5	p<0,05
9. Тяга амортизованої гуми за 60 с, кількість разів	45,7±1,7	49,7±1,3	p<0,05	45,8±1,6	53,7±1,8	p<0,05

Аналіз фізичної підготовленості студентів (табл. 3.1) показав, що в ЕГ та КГ після експерименту більшість показників мають статистично значущі зміни ( $p<0,05$ ).

Проаналізуємо більш детально отримані дані. Так, при тестуванні витривалості у тестові «Біг 3000 м» студенти ЕГ після експерименту показали достовірно вищі результати ( $p<0,05$ ).

Після експерименту показник зменшився з  $12,2\pm 1,2$  до  $11,4\pm 1,1$  с (Рис. 3.1).

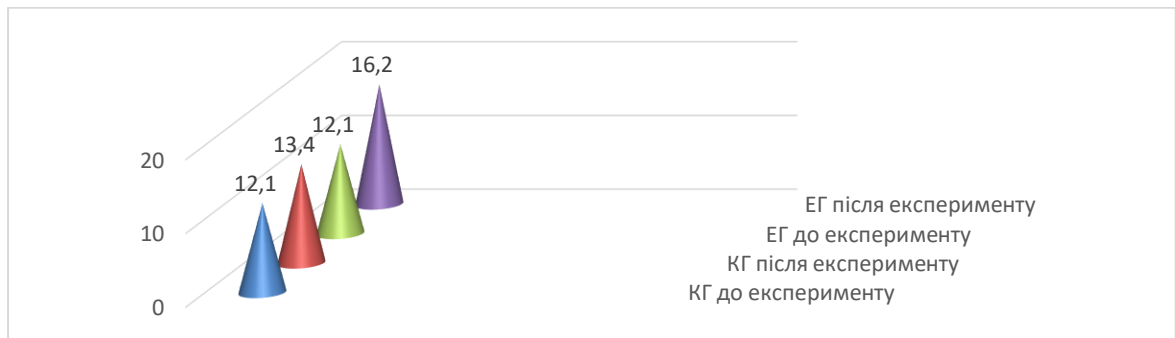


**Рис. 3.1. Результати студентів ЕГ та КГ при виконанні тесту «Біг 3000 м» протягом експерименту**

У даному тесті результати КГ були такими: до експерименту вони показали результат  $12,3\pm 1,1$  с, після експерименту –  $12,0\pm 1,2$  с ( $p<0,05$ ).

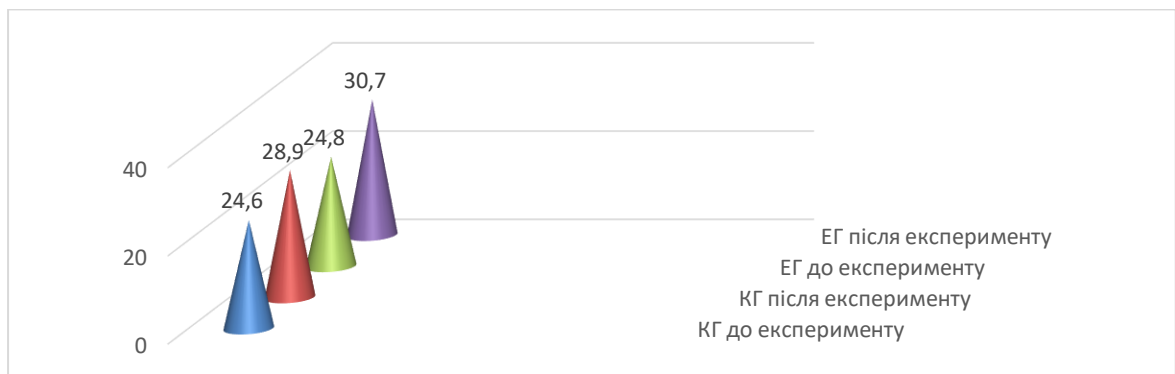
Значні відмінності до та після експерименту в студентів ЕГ спостерігаються у тесті «Підтягування на перекладині» з  $12,1 \pm 1,3$  разів до  $16,2 \pm 1,1$  разів (Рис. 3.2).

У тесті «Підтягування на перекладині» у представників КГ до експерименту результат складав  $12,2 \pm 1,1$  разів, а після експерименту –  $13,4 \pm 1,1$  разів.



**Рис. 3.2. Результати студентів ЕГ та КГ при виконанні тесту «Підтягування на перекладині» протягом експерименту**

Також достовірно значущі відмінності до та після експерименту спостерігаються у тесті «Вис на зігнутих руках» у представників ЕГ (Рис. 3.3).

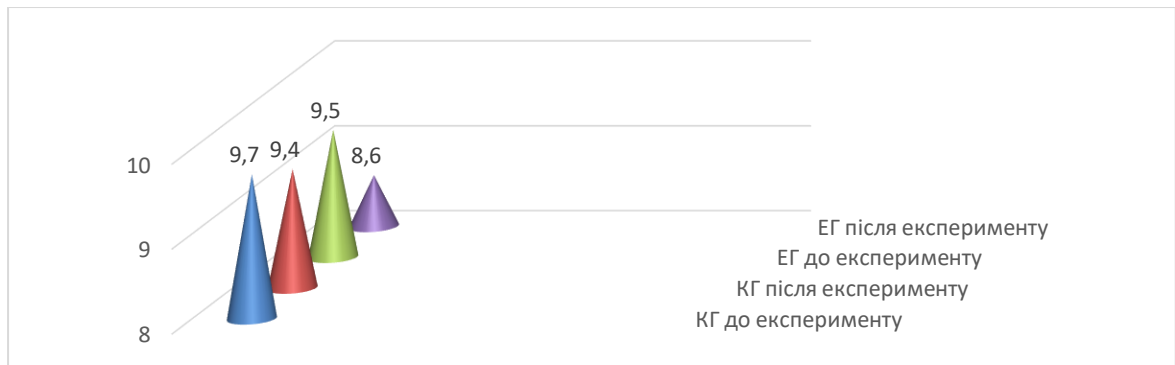


**Рис. 3.3. Результати студентів ЕГ та КГ при виконанні тесту «Вис на зігнутих руках» протягом експерименту**

На початку дослідження показник складав у представників ЕГ  $24,8 \pm 1,4$  с, а в кінці –  $30,7 \pm 1,6$  с.

У студентів КГ на початку експерименту результат був  $24,6 \pm 1,5$  с, а в кінці –  $28,9 \pm 1,4$  с.

У виконанні тесту «Човниковий біг 5х9 м» теж відбулися зміни показників в обох групах (Рис. 3.4).



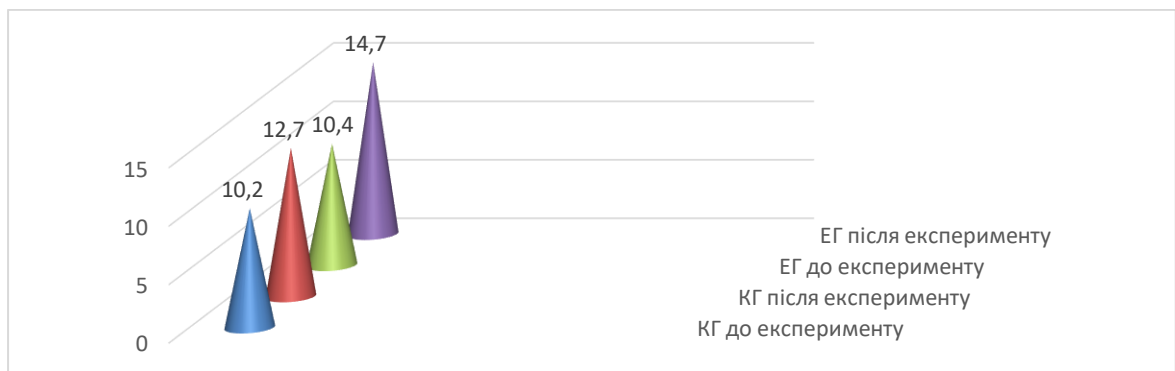
**Рис. 3.4. Результати студентів ЕГ та КГ при виконанні тесту «Човниковий біг 5х9 м» протягом експерименту**

У цьому тесті до експерименту показник у КГ становив  $9,7 \pm 1,3$  с, а після експерименту  $9,4 \pm 1,2$  с.

ЕГ показала достовірно кращий результат, оскільки на початку дослідження показник складав  $9,5 \pm 1,2$  с, а в кінці –  $8,6 \pm 1,1$  с.

У тесті «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» (Рис. 3.5) результати КГ покращились з  $10,2 \pm 2,1$  см до  $12,7 \pm 2,4$  см.

Представники ЕГ показали достовірне покращення результату – з  $10,4 \pm 2,5$  см на початку дослідження до  $14,7 \pm 2,3$  см у кінці.



**Рис. 3.5. Результати студентів ЕГ та КГ при виконанні тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» протягом експерименту**

Результати тесту «Біг 30 м» (Рис. 3.6) у студентів КГ до та після експерименту відрізнялися. Так, на початку дослідження показник склав  $5,4 \pm 0,7$  с, а в кінці –  $5,0 \pm 0,3$  с.



**Рис. 3.6. Результати студентів ЕГ та КГ при виконанні тесту «Біг 30 м» протягом експерименту**

У юнаків ЕГ спостерігаємо достовірну різницю ( $p < 0,05$ ) в показниках даного тесту протягом експериментального дослідження. Так, на початку експерименту показник ЕГ склав  $5,3 \pm 0,6$  с, а в кінці –  $4,7 \pm 0,2$  с.

За результатами тесту «Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг за 1 хв» (Рис. 3.7) у КГ на початку дослідження показник склав  $15,1 \pm 1,2$  с, а в ЕГ –  $15,2 \pm 1,1$  с. Наприкінці експериментального дослідження результат КГ склав  $13,4 \pm 0,8$  с, а ЕГ –  $12,1 \pm 0,6$  с.

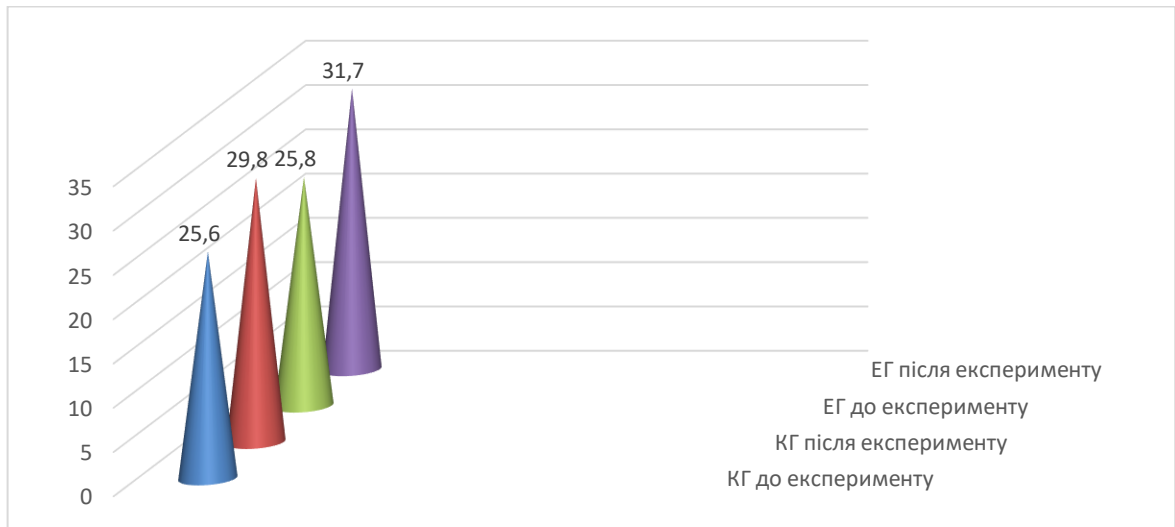


**Рис. 3.7. Результати студентів ЕГ та КГ при виконанні тесту «Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг за 1 хв» протягом експерименту**

Показники обох груп протягом експерименту суттєво відрізнялися протягом експерименту в тесті «Присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв» (Рис. 3.8).

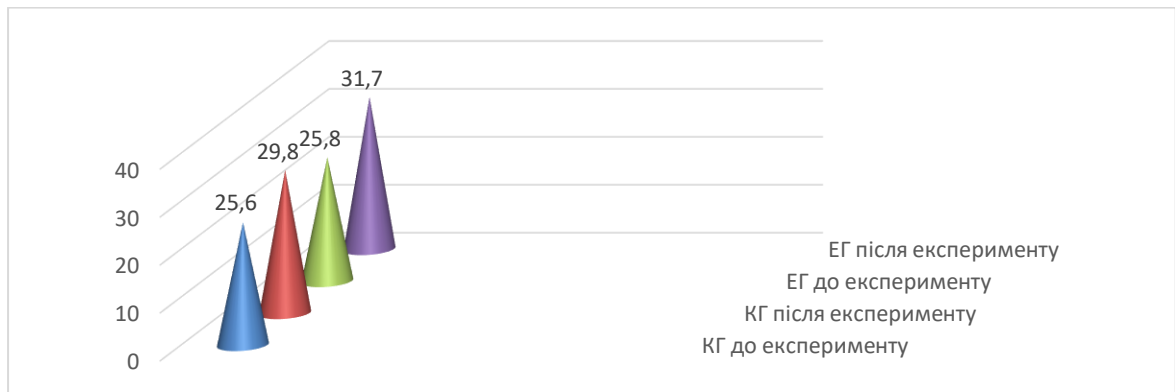
На початку дослідження у представників КГ показник склав  $25,6 \pm 1,3$  рази, а в кінці –  $29,8 \pm 1,1$  разів.

У студентів ЕГ даний показник достовірно покращився ( $p < 0,05$ ), оскільки на початку дослідження результат склав  $25,8 \pm 1,1$  разів, а в кінці –  $31,7 \pm 1,5$  разів.



**Рис. 3.8. Результати студентів ЕГ та КГ при виконанні тесту «Присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв» протягом експерименту**

За результатами тесту «Тяга амортизованої гуми за 60 с» на початку експерименту показник КГ склав  $45,7 \pm 1,7$  разів, а в ЕГ –  $45,8 \pm 1,6$  разів.



**Рис. 3.8. Результати студентів ЕГ та КГ при виконанні тесту «Присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв» протягом експерименту**

У кінці дослідження хлопці КГ отримали результат  $49,7 \pm 1,3$  разів, а ЕГ –  $53,7 \pm 1,8$  разів.

Таким чином, відмічаємо у представників ЕГ кращі показники, ніж у КГ під впливом програми загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей.

### Висновки до розділу 3

1. Обґрунтовано програму загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей. Програма включала мету, завдання, принципи організації занять панкратіоном.

2. В процесі планування навчально-тренувального процесу були враховані вікові та індивідуальні особливості студентів. Також був дотриманий принцип контролю впливу вправ з обтяженнями на організм для того, щоб вони не перевищували морфологічні та функціональні можливості.

3. Доведено ефективність програми. Приріст показників у представників ЕГ перевищував результати КГ у таких тестах: «Біг 3000 м» на 4,5%, «Підтягування на перекладині» – на 21,9%, «Вис на зігнутих руках» – на 6,2%, «Човниковий біг 5х9 м» – на 6,4%, «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» – на 16,8%, «Біг 30 м» – на 1,3%, «Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг за 1 хв» – на 13,0%, «Присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв» – на 6,4%, «Тяга амортизованої гуми за 60 с» – на 8,5%.

## ВИСНОВКИ

1. У кваліфікаційній роботі здійснено аналіз сучасної науково-методичної літератури з проблеми дослідження. Зокрема визначено особливості фізичного виховання студентів педагогічних закладів освіти: мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою та спортом з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності, роль рухової активності студентів у житті, аспекти формування здорового способу життя, принципи побудови програм здоров'язберігаючого напрямку, роль фізичних вправ у формуванні певних елементів педагогічної майстерності, зміни в усвідомленні студентами цінностей фізичної культури протягом навчання, змістову складову занять фізичними вправами, що відповідає інтересам молоді тощо.

2. Здійснено характеристику панкратіону в структурі змішаних одноборств. На основі аналізу наукових досліджень встановлено структуру та зміст техніко-тактичних дій, особливості змагальної діяльності, розвиток саморегуляції особистості у процесі занять, взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу в підготовці панкратіастів.

3. Розроблено та теоретично обґрунтовано програму загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей.

Загальна фізична підготовка була спрямована на розвиток у студентів таких якостей, як витривалість, сила, спритність, гнучкість, швидкість.

Метою спеціальної фізичної підготовки було розвиток таких фізичних якостей юнаків – загальна швидкісно-силова витривалість, спеціальна витривалість м'язів верхніх та нижніх кінцівок, швидкісно-силова витривалість м'язів тулуба.

4. Експериментально підтверджено ефективність авторської програми, в результаті впровадження якої значно покращилися показники фізичної підготовленості студентів. Так, абсолютний приріст фізичних якостей хлопців ЕГ достовірно перевищив показники КГ у більшості

тестових завдань.

Зокрема, результати виконання тесту «Біг 3000 м» показник ЕГ покращився на 7,01% проти 2,5% у КГ, за тестом «Підтягування на перекладині» – на 21,9% у ЕГ і 9,8% у КГ, за результатами тесту «Вис на зігнутих руках» показник ЕГ покращився на 23,7%, а КГ – на 17,5%, за тестом «Човниковий біг 5х9 м» результати ЕГ покращилися на 9,5% та на 3,1% у КГ, за тестом «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» показники представників ЕГ покращилися на 41,3%, а КГ на 24,5%, у тесті «Біг 30 м» показник ЕГ покращився на 9,3%, а КГ – на 8,0%, за тестом «Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг за 1 хв» показник ЕГ покращився на 25,6%, а КГ – на 12,6%. Таку ж тенденцію спостерігаємо і в решті тестів. Зокрема в тесті «Присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв» показники представників ЕГ покращилися на 22,8%, а КГ на 16,4%, у тесті «Тяга амортизованої гуми за 60 с» результати ЕГ покращилися на 17,2% та на 8,7% у КГ.

Дослідження проблеми, що розглянута в кваліфікаційній роботі, не вичерпує всіх її аспектів. Перспективним напрямком подальших наукових розвідок визначено розробку та апробацію програми організації секційних занять панкратіоном для студентів непедагогічних спеціальностей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азаренков В. М. Шляхи формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конференції, 20 травня 2016*. Суми, 2016. С. 12–17.
2. Асаулюк І. О., Дяченко А. А. Особливості фізичної підготовленості студентів закладів освіти в процесі фізичного виховання. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2019. № 1. С. 9–14.
3. Безверхня Г., Маєвський М. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2. С. 28–33.
4. Гончар Г. Професійно-прикладна фізична підготовка як складник фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. Вип. 17. С. 43–48.
5. Горюк П. І. Особливості збалансованого та спортивного харчування у панкратіоні. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3. С. 120–123.
6. Дорош М. І., Горчанюк В. А. Розвиток сили та швидкісно-силових якостей засобами спортивних ігор: конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2016. 26 с.
7. Ільченко С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 1. С. 15–19.
8. Ільченко С. Рухова і спортивна складова в ієрархії видів дозвілля студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 5. С. 33–38.
9. Ільченко С. Ставлення студентів педагогічних спеціальностей до фізичного виховання та оцінка їх власної фізичної підготовленості і здоров'я.

*Проблеми підготовки сучасного вчителя.* 2020. № 1. Ч. 2. С. 73–81.

10. Єфременко А., Блізнюк С., Клименченко В., Галєєва В., Насонкіна О. Взаємозв'язок показників фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник: Матеріали ХІХ Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*, 2019. С. 29–33.

11. Коржевський М. Ю. Вплив позанавчальних занять фізичною культурою на здоров'я студентів. URL : [dspace.mnau.edu.ua](https://dspace.mnau.edu.ua)

12. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця : «Планер», 2007. 273 с.

13. Кривенцова І. В., Димар О. А., Клименченко В. Г. Нові способи організації занять з фізичного виховання студентів педагогічного ВНЗ. *Здоров'я, спорт, реабілітація.* 2015. Вип. 1. С. 57–59.

14. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Пашкевич С. А., Блізнюк С. С. Особливості викладання фізичного виховання майбутнім педагогам-філологам. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2017. Вип. 147. С. 68–71.

15. Лаврін Г. З., Серєда І. О. Реалізація завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних вузів засобами гри в рінго. *Спортивні ігри : електронний науковий журнал.* Харків : Харківська державна академія фізичної культури. 2019. Вип. 1. С. 16–23.

16. Леоненко А. В., Прєсїч Ю. В. Теоретичні основи застосування панкратіону у фізичному вихованні різних груп населення. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: матеріали ХІ Міжнародної науково-практичної конференції.* Харків: Національна академія Національної гвардії України. 2021. С. 44–46.

17. Леоненко А. В., Лазоренко С. А., Прєсїч Ю. В. Програма загальної та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону для студентів педагогічних спеціальностей / А. В. Леоненко, С. А. Лазоренко, Ю. В. Прєсїч

// Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XXI Міжнародна наук.-практ. конф. молодих учених. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2021.

18. Малинський І. Й., Терещенко В. І., Приступа В. І. Організація навчальних занять з фізичного виховання за методом колового тренування : навчальний посібник. 2019, Ірпінь : Університет ДФС України, 130 с.

19. Матвієнко М. І. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2017. 24 с.

20. Методичні рекомендації: «Вплив східних єдиноборств на розвиток рухових якостей студентів». 2019, Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. 158 с.

21. Наконечний І. Ю. Взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу в багаторічній підготовці висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1. С. 221–226.

22. Наконечний І. Ю. Розвиток саморегуляції поведінки підлітків під час навчально-тренувальних занять панкратіоном. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 12. С. 715–727.

23. Наконечний І. Ю. Розвиток саморегуляції поведінки підлітків у процесі оволодіння бойовими мистецтвами : автореферат дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2012. 21 с.

24. Непша О. В., Суханова Г. П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах: тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф., Запоріжжя, 13–15 жовтня 2017 р. Запоріжжя, 2017. С. 30–34.*

25. Остапова О., Левків В. Ставлення студентів педагогічних спеціальностей до різновидів фізкультурно-спортивної діяльності. *Спортивна наука України*. 2016. № 5. С. 41–45.

26. Панкратіон: навчальна програма для дитячо-юнацьких

спортивних шкіл. Автори: О. П. Мандрік, О. А. Томенко, С. В. Чередніченко, І. Ю. Наконечний. Київ, 2010. 54 с.

27. Приходько П. Ю. Формування мотивації до занять фізичними вправами у студентів педагогічних спеціальностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 10. С. 111–113.

28. Редькіна М. А. Особливості індивідуальної рухової активності студентів педагогічних спеціальностей. *Гірська школа Українських Карпат*. 2019. № 21. С. 78–81.

29. Редько Т. М. Здоров'ярозвивальні технології в процесі фізичного виховання студентів педагогічних університетів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. Вип. 129. № 3. С. 271–274.

30. Ремзі І. В., Сичов Д. В., Водолазський Д. М. Рухова активність студентів ВНЗ педагогічних спеціальностей у сучасних умовах навчання. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2011. № 30–31. С. 252–255.

31. Розвиток витривалості і сили: методичний посібник / укладачі В. Д. Гогоць, О. О. Остапова, А. В. Остапов. 2010. Полтава. 36 с.

32. Санжарова Н. М., Огарь Г. О. Оптимізація методики спеціальної швидкісно-силової підготовки юних кікбоксерів. *Єдиноборства*. 2018. № 1. С. 70–80.

33. Скрипка І. М., Чередніченко С. В. Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1. С. 250–253.

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

35. Согор О. Пітин М. Відмінності структури та змісту регламентації

змагальної діяльності у змішаних одноборствах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 1. С. 62–67.

36. Согор О. Ю., Пітин М. П., Окопний А. М. Авторська програма підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. *Єдиноборства*. 2020. № 4. С. 44–57.

37. Согор О., Пітин М., Окопний А., Левчук В. Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів віком 15–16 років у панкратіоні упродовж річного циклу підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С. 165–172.

38. Согор О., Пітин М. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств. URL : [vsru.edu.ua](http://vsru.edu.ua).

39. Согор О., Семеряк З., Пітин М., Окопний А., Блажейко А. Динаміка психофізіологічних показників спортсменів у панкратіоні на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 3. С. 137–142.

40. Согор О. Характеристика техніко-тактичних дій з елементами боротьби дорослих спортсменів у панкратіоні. *Молода спортивна наука України*. 2019. Т.1. С. 24–25.

41. Старіков В. С., Головач І. І., Рибак Л. О., Бугайов М. Л. Вдосконалення технічної підготовленості спортсменів при переході у панкратіон з іншого виду спорту. *Єдиноборства*. 2021. № 2. С. 83–92.

42. Терещенко О. В. Мотивація та інтерес студенток педагогічних спеціальностей до занять фізичним вихованням на різних етапах навчання у вищому навчальному закладі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3К.

С. 459–463.

43. Цибульська В. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студентів педагогічних спеціальностей. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. № 1. С. 249–254.

44. Цибульська В. В. Професійно-прикладна фізична підготовка як складова частина фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Серія : педагогічні науки*. 2017. Вип. 80. № 3. С. 223–227.

45. 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.

46. Чередніченко С. В., Скрипка І. М., Козлов О. М. Динаміка фізичного стану чоловіків зрілого віку під впливом оздоровчо-тренувальних занять з панкратіону. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 4. С. 164–167.

47. Харченко І. Ю. Вплив оздоровчих занять різними видами єдиноборств на формування фізичного стану дітей 10–13 років (на прикладі панкратіону). URL : [repository.ssru.edu.ua](http://repository.ssru.edu.ua)

48. Хрипко І. В., Ужвенко В. А., Ковтун О. О. Вплив занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості з елементами єдиноборств на показники фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 4. С. 160–164.

49. Штефюк І. К. Узагальнення передзмагальної підготовки

спортсменів високої кваліфікації у рукопашному бої легкого контакту :  
дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Миколаїв, 2021. 231 с.

50. <https://pankration.com.ua/news/istoriia-pankrationu>.