

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

Стрельников Олександр Юрійович

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

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ А.М. Ратов

кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент

« ____ » _____ 2021 року

Виконавець

_____ О.Ю. Стрельников

« ____ » _____ 2021 року

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПАНКРАТІОНІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	8
1.1. Планування навчально-тренувального процесу в панкратіоні	8
1.2. Зміст підготовки на попередньо базовому етапі ...	14
1.3. Засоби загальної та спеціальної фізичної підготовка спортсменів-панкратіастів	18
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	22
2.1. Методи дослідження	22
2.2. Організація дослідження.....	24
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО- ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ- ПАНКРАТІАСТІВ	26
3.1. Розробка комплексів спеціально-підготовчих вправ для юних спортсменів-панкратіастів	26
3.2. Результати впровадження розроблених комплексів вправ в тренувальний процес панкратіастів 10-11 років .	36
Висновки до розділу 3	41
ВИСНОВКИ	43

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	52

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ДЮШС – дитячо-юнацька спортивна школа

ЕГ – експериментальна група

ЕПБП – етап попередньої базової підготовки

ЕСБП – етап спеціалізованої базової підготовки

ЗФП – загальна фізична підготовка

КГ – контрольна група

МКЦ – мікроцикл

РФП – рівень фізичної підготовленості

СФП – спеціальна фізична підготовка

ТП – технічна підготовка

ФП – фізична підготовка

ЧСС – частота серцевих скорочень

ШВСМ – школа вищої спортивної майстерності

ВСТУП

Актуальність. Не аби якої популярності у світі в останні кілька десятиліть набули такі змішані єдиноборства, як панкратіон, бойове самбо, хортинг, рукопашний бій та інші [6]. Натомість в Україні спостерігається уповільнений розвиток змішаних єдиноборств. Надзвичайно обмеженою, не зважаючи на достатню вивченість деяких видів змішаних єдиноборств у світі, є інформація про дані види спорту в Україні.

Серед змішаних єдиноборства, які найактивніше розвиваються в Україні слід відзначити панкратіон. 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 [41; 42]. І. Ю. Наконечний займається дослідженням психологічних аспектів та стану спортсменів, які займаються панкратіоном [27]. 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 єдиноборства [18]. Змагальній діяльності спортсменів з панкратіону присвячені роботи С. Согора, М. Пішина [34]; О. Согора і М. Пішина [35].

Незначна кількість наукових робіт [10; 22; 37; 39] присвячена внесенню змін або вдосконалення тренувального процесу спортсменів у панкратіоні. У більшості зазначених робіт наголошується про необхідність правильно будувати тренувальний процес, що передбачає вдосконалювати спеціальні фізичні якості, засади техніки, здібності до оволодіння ударною технікою, вдосконалювати морально-вольові якості спортсменів.

Значна кількість робіт присвячена підготовці висококваліфікованих спортсменів-єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки [2; 15; 21; 37; 38; 45]. Менш розглянутими залишаються питання підготовки юних спортсменів-панкратістів, а особливо використання спеціально-підготовчих вправ у тренувальному процесі. Все це і обумовило актуальність обраної теми роботи.

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

Завдання дослідження:

- 1) Розглянути теоретично-методичні основи навчально-тренувального процесу в панкратіоні.
- 2) Визначити особливості використання спеціально-підготовчих вправ у тренувальному процесі спортсменів-панкратістів.
- 3) Розробити комплекси спеціально-підготовчих вправ для спортсменів-панкратістів 10-11 років і експериментально перевірити їх ефективність.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес в панкратіоні.

Предмет дослідження – засоби фізичної і технічної підготовки спортсменів-панкратістів 10-11 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та інформаційних джерел; педагогічні методи: бесіди, експертна оцінка; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Елементи наукової новизни:

- синтезовано дані щодо використання спеціально-підготовчих вправ у тренувальному процесі спортсменів-панкратістів;
- обґрунтовано доцільність навчання техніки ударів ногами на основі спеціально-підготовчих вправ;

Практичне значення одержаних результатів полягає у їх проваджені у навчально-тренувальний процес спортсменів-панкратістів ОДЮСШ «Спартаковець».

Запропоновані комплекси спеціально-підготовчих вправ для спортсменів-панкратістів 10-11 років було впроваджено у навчально-тренувальні заняття у підготовчій частині після розминки.

Апробація результатів роботи. Результати магістерської роботи висвітлені на I Міжнародній науково-практичній конференції «Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання» (Суми, 2021) та на I Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту» (Суми, 2021 р.).

Структура та обсяг роботи. Робота складається з 3 розділів, 1 додатку, 7 рисунків, 11 таблиць. Загальний обсяг сторінок – 52, використаних джерел 46.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПАНКРАТІОНІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Планування навчально-тренувального процесу в панкратіоні

За визначенням авторів [34]: «Панкратіон – це вид одноборств (синтез боротьби і кулачного бою), який в 648 р. до Р.Х. було включено до програми Олімпійських Ігор. У 2004 р. Панкратіон був визнаний в Україні як вид спорту. Панкратіон – це сукупність багатьох видів єдиноборств, який поєднує в собі найдоцільніші прийоми боротьби та кулачного бою, сучасного тайського боксу, кік-боксингу, тощо. Спортивний панкратіон – один з найкрасивіших та найскладніших видів одноборств. Правила змагань з панкратіону включають три розділи: поєдинки без ударів – «граплінг»; поєдинки з обмеженим повним контактом – «традішн»; поєдинки з повним контактом – «фул»» [33].

У навчальній програмі з панкратіону для ДЮСШ вказується на те, що при плануванні навчально-тренувального процесу у секціях, яке здійснюється протягом року і за всіма розділами підготовки і для всіх груп спортсменів, розробляється учбовий план і річний графік розподілу учбових годин з врахуванням трьох основних періодів: підготовчого, змагального та перехідного. В кожному періоді структура занять повинна мати підготовчу, основну та заключну частини, які в свою чергу будуються відповідно плану підготовки [24].

В основу системи підготовки в панкратіоні покладені тижневі мікроцикли (МКЦ). Тренувальні МКЦ являють собою відносно закінчені повторювані фрагменти тренувального процесу, що складаються з окремих тренувальних

занять, які є впорядкованими ланками цього процесу, і вирішують певні проміжні завдання підготовки [19].

Автори пропанує у річній підготовці обмежуватися плануванням на основі тільки трьох МКЦ [1]:

- ✓ Ординарний - п'ять або шість тренувальних днів, день відпочинку. Являє собою структуру повсякденних тренувальних навантажень, без вирішення завдань підготовки до конкретного відповідального змагання;
- ✓ Ударний - застосовується в період найбільш інтенсивних навантажень - включає в себе п'ять або шість тренувальних днів, день відпочинку. В ударному МКЦ обсяг навантажень, що виконується спортсменом в одному тренувальному занятті, має на 30-35% перевищувати показник ординарного МКЦ;
- ✓ Підвідний - застосовується безпосередньо перед змаганнями - обсяг навантажень знижується, тривалість цього МКЦ близько трьох днів, зміст підводного МКЦ визначається кількістю днів, що залишилися до змагань після вихідного дня передостаннього МКЦ.

При плануванні навчально-тренувального процесу з панкратіону слід особливу увагу звертати на виділення достатньої кількості часу на опанування тих технічних дій, які на змаганнях оцінюються найвищими балами. На рисунку 1.1., О. Согором та М. Пішиним представлені відмінності правил змагань і особливості оцінки технічних дій спортсменів під час змагань.[34].

№	Технічні дії	Вид спорту						
		Панкратіон	Фрі файт	ММА	Бойове самбо	Хортінг	Рукопаш голак	Рукопашний Бій
1	удари руками в голову	1	1	1	-	1	1	2
2	удари руками в корпус	1	1	1	-	1	1	1
3	удари коліном в голову	заб.	2	3	-	заб.	заб.	заб.
4	удари коліном в корпус	2	1	1	-	2	1	заб.
5	удари ногами в голову	3	3	3	-	3	2	2
6	удари ногами в корпус	2	2	1	-	2	1	1
7	удари ногами в стегно	1	-	1	-	1	1	-
8	удари ліктями в корпус	заб.	1	1	-	заб.	заб.	заб.
9	удари в партері	+	+	+	+	+	+	заб.
10	неамплітудний кидок	1	1	1	2 (4)	1	2	1
11	Кидок	2	3	2	2 (4)	2	2	3 (1)
12	високоамплітудний кидок	3	3	3	2 (4)	3	4	3
13	Утримання	**	-	-	2	**	-	2

Примітки: 1, 2, 3, 4 – оцінки у балах; заб. – прийом заборонений в умовах змагальної діяльності; – – технічна дія дозволяється але не оцінюється; +* – удари в партері тільки по тулубу; ** – утримання оцінюється різною кількістю балів в залежності від позиції в партері.

Рис. 1.1. Відмінності правил змагань і оцінка технічних дій спортсменів під час змагань у змішаних одноборствах [34]

В навчальній програмі для ДЮСШ з панкратіону для групи попередньої базової підготовки представлено і рекомендовано планування за роками навчання.: «План-графік розподілу навчального навантаження для середньої підліткової групи (з 10 років) програма 9-ї учбової ступені (TAXIS Σ 1 (Sigma 1 Taxis grade))» (рис. 1.2) [24].

За результатами власних досліджень акторським колективом [37] на основі програми ДЮСШ з панкратіону було розроблено власну програму підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (ЕСБП) у панкратіоні. Розробники внесли зміни до наявної структури та змісту програм річної підготовки спортсменів-панкратіастів на окресленому етапі.

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього на рік
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку панкратіону	0,5										0,5
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини							0,5				0,5
Гігієна, основні навички з лікарського контролю та попередження травм				0,5							0,5
Загальні засади техніки та тактики панкратіону		1				0,5					1,5
Морально-вольове обличчя спортсмена України			0,5								0,5
Організація та місце проведення занять з панкратіону	0,5										0,5
Правила змагань, суддівства					0,5			0,5			1
Практичні заняття											
Загальнорозвиваючі вправи	10	8	9	8	7	7	8	7	8	8	80
Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	27
Навчання елементів техніки панкратіону	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Тактична підготовка технічних дій	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки									4	4	8
Загальна фізична підготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спеціальна фізична і підготовка	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	16
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)						1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання заліків із ЗФП та СФП						1	1	1	2	2	7
Кваліфікаційні змагання									1	1	2
Всього годин:											300

Рис. 1.2. «План-графік розподілу навчального навантаження для середньої підліткової групи (з 10 років) програма 9-ї учбової ступені (TAXIS Σ 1 (Sigma 1 Taxis grade))» [24].

Як особливості програми, слід відмітити: «підбір вправ з урахуванням специфіки ведення змагальної діяльності спортсменами на етапі спеціалізованої

базової підготовки; врахування прогнозованого рівня підготовленості, що міститься в наближенні до показників дорослих спортсменів; диференціація засобів підготовки з урахуванням варіативності манер ведення змагальної діяльності та побудови техніко-тактичних дій; зміна співвідношення обсягу виконання вправ зі загальної та спеціальної фізичної підготовки; підвищення загальної інтенсивності виконання вправ» [37].

О.Ю., Согор, М.П. Пітин, Окопний А.М. пропонують при плануванні річної підготовки в панкратіоні на ЕСБП зменшувати обсяги за такими розділами, як теоретична підготовка, ЗФП і СФП (з вибіркоvim впливом), ТП (з вибіркоvim впливом), вільні та контрольні поєдинки та тактична підготовка (з вибіркоvim впливом), контрольні нормативи. Автори пропонують збільшувати кількість спільних тренувань і поєдинків зі спортсменами інших спортивних шкіл і клубів, включати заняття з інших видів спорту, таких, як бокс, боротьба, кікбоксинг та ін., що є спорідненими за структурою та змістом змагальної діяльності з панкратіоном [37-38].

Всі елементи системи спортивної підготовки утворюють певну структуру на базі законів побудови тренувального і змагального процесу, головними елементами даної підготовки є тренування і змагання [4].

Тренування – це педагогічний процес, який систематично проводиться і постійно градуїований, і виконується для адаптації організму спортсмена до інтенсивних фізичних і психічних навантажень; система тренування – сукупність пов'язаних між собою принципів і методів, що становлять організаційне ціле, на якому ґрунтується тренувальний процес [23; 28; 30]

В літературі тренування визначається як процес пристосування організму до функціональних навантажень, що постійно підвищуються, до дедалі більших вимог в прояві швидкості, сили, витривалості, гнучкості та координації рухів, до все більш наростаючих вольових зусиль і психічних напружень і інших вимог спортивної діяльності [23].

У структурі та тривалості складових змагальної діяльності у змішаних одноборствах також існують певні відмінності (рис. 1.3), які свідчать про

необхідність при плануванні навчально-тренувального процесу з панкратіону враховувати ці особливості [34].

№	Компоненти	Вид спорту						
		Панкратіон	Фрі файт	ММА	Бойове самбо	Хортінг	Рукопаш голак	Рукопаш. бій
1	основний час поєдинку	5	2+2 (3+3)	3 (3+3+3)	5	3+3 +(3)	3+3 +(3)	3(5)
2	кількість раундів	1	2 (3)	2 (3)	1	3	2(3)	1
3	перерва між раундами	-	1 хв	1 хв	-	1 хв.	1 хв.	-
4	додаткова хв. в разі рівної к-ті балів	1 хв	3 хв	3 хв	ні	ні	3 хв	1 хв
5	дострокова перемога в разі розр. балів	так	ні	ні	так	так	ні	Так

Рис. 1.3. Відмінності у структурі та тривалості компонентів змагальної діяльності спортсменів у змішаних одноборствах [34]

Цілісність процесу навчання в панкратіоні, як і в інших видах комплексних єдиноборств, забезпечується на основі певної структури, яка являє собою відносно стійкий порядок об'єднання окремих компонентів (загальна і спеціальна підготовка, передзмагальна підготовка, підготовка до турніру, до конкретного поєдинку тощо) в єдине ціле. Це відноситься до системи підготовки єдиноборців високої кваліфікації, незалежно від їх віку [12; 20; 46].

Раціональне побудова процесу навчання ґрунтується на формуванні оптимальних тренувальних циклів, на рівномірній динаміці тренувальних навантажень в різних етапах підготовки, на впровадженні нових раціональних засобів спортивної підготовки. Інтеграція цих окремих понять, положень і принципів спортивного тренування з особливою ефективністю досягається на основі системного підходу, який добре виправдав себе в теорії і методиці спортивних єдиноборств [16; 17].

1.2. Зміст підготовки на попередньо базовому етапі

Зміст роботи на етапі попередньої базової підготовки (ЕПБП) передбачає [24]: «1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів. 2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей. 3. Удосконалення спеціально-рухової підготовки – розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається та антиципації. 4. Поглиблена і домірна спеціальна фізична підготовка – сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості. 5. Початкова функціональна підготовка – опанування середніх тренувальних навантажень. 6. Базова технічна підготовка - опанування базової техніки панкратіону в стійці та положенні лежачи. 7 Базова психічна підготовка – психологічна освіта та навчання. 8. Початкова теоретична і тактична підготовка. 9. Постійна участь у дитячих змаганнях. 10. Опанування програм: 9-ї, учнівської ступені (2-й юн.р.); 8-ї, 7-ї учнівських ступенів (1-й юн.р.); 6-ї, 5-ї учнівських ступенів (3 розряд - 1-й р.); 4-ї, 3-ї учнівських ступенів (2 розряд)» [24].

Відповідно до окресленого змісту роботи, який виконується протягом року, формується змістовне наповнення кожного окремого заняття.

На думку І. Наконечного: «Основна функція тренування в підготовчому і перехідному періоді полягає у тому, щоб набути спортивну форму, яка гарантувала б досягнення результатів, що відповідають можливостям спортсмена у цьому періоді. У таких періодах підготовки з юними спортсменами доцільно використовувати засоби сучасного фітнесу, кросфіту тощо. Широко використовують і планують у тижневих мікроциклах засоби фітнесу у системі підготовки юних спортсменів» [25].

Спортивна підготовка з панкратіону передбачає: фізичну [24] (рис. 1.4.), технічну, психічну, тактичну, теоретичну та інтегральну підготовки.



Рис. 1.4. Види фізичної підготовки

Технічна підготовка (ТП) в панкратіоні передбачає вивчення таких елементів, як: «техніку стійок, ударів руками і ногами, захисту, кидків із стійки, техніку технічних дій в положенні лежачи; техніку і захватів, техніку падіння, техніку виведення з рівноваги, техніку збереження рівноваги, техніку контр прийомів» [24].

«Основними групами технічних прийомів, які вивчаються на заняттях на ЕПБП у панкратіоні є такі: удари руками, удари ногами та техніко-тактичні дії, пов'язані із боротьбою. До технічних прийомів руками належать усі дозволені правилами змагань удари як у корпус, так і в голову. До технічних прийомів ногами належать усі дозволені правилами змагань удари в голову, корпус та верхню частину стегна. До технічних прийомів, пов'язаних із боротьбою, належать кидки, сабмішени та здобування домінантних позицій у партері» [32, с. 24].

Переважає більшість науковців наголошують на тому, що серед цільових педагогічних програм, які переважно використовуються у підготовці висококваліфікованих спортсменів, перевагу слід надавати тим, які

розробляються зі спрямованістю на вирішення задач рухового вдосконалення. Особливо це стосується елементів внутрішньої і зовнішньої структури рухів, які мають бути обов'язково у цільовій програмі зі спеціальної технічної підготовки. В процесі реалізації цільової програми необхідно звертати увагу на рівень організації і проведення оперативного педагогічного контролю [13].

Колективом авторів рекомендується [44]: «Для ефективного вдосконалення спеціальної технічної підготовки спортсменів високої кваліфікації в панкратіоні можна рекомендувати методика, засновану на принципах програмно-цільового управління. Основні елементи техніки і технічні прийоми включати в кожне навчально-тренувальне заняття, використовуючи при цьому час розминки, до максимуму прибравши загально-розвиваючі вправи і замінивши їх спеціально-підвідними та імітаційними. Успішне виконання технічних дій сприяють вправи, які відтворюють навички діяти в повну силу. До них відносяться вправи з обтяженням, гумовим амортизатором, що застосовуються для розвитку різних груп м'язів» [44].

«Загалом визначено, що досягнення високого рівня результативності спортсменів у панкратіоні неможливе без створення обґрунтованої бази з боку загальної фізичної підготовленості» [36].

На ЕПБП передбачається засвоєння спортсменами-панкратіастами 9 учнівського ступіню (TAXIS Σ 1 (Sigma 1 Taxis grade)) (рис. 1.5).

Цільова спрямованість підготовки, як на етапі попередньо базового навчання, так і на інших, разом з фундаментом ЗФП - це навчання сучасній варіативній техніці з панкратіону, актуальною в системі єдиноборств. На сьогоднішній день, змагальна діяльність в панкратіоні представляє багатогранний процес. Програма змагань складається з п'яти розділів: полідамас; палезмата; сабмішн; традишн; фул. Учасники віком 10-13 років мають право приймати участь у таких видах програми, як полідамас, палізмата, традишн, сабмішн [29].

- 1. Техніка ударів руками:**
- удари знизу рукою у голову, тулуб;
 - здвоєння прямих ударів руками у голову, тулуб;
 - прямі та бокові удари руками та ліктем у голову, тулуб;
- 2. Техніка ударів ногами:**
- удар ногою збоку в тулуб;
 - дугові удари ногами з обертотом на 360 градусів.
 - удари ногою назад;
- 3. Захисна техніка:**
- блокування передпліччям досередини, назовні;
 - відбив, парирування зовнішньою та внутрішньою частиною долоні;
- 4. Кидки, виведення з рівноваги:**
- виведення з рівноваги ривком;
 - кидки з захопленням однієї ноги;
 - кидок через стегно;
 - кидок через ногу назад;
- 5. Перевороти:**
- переверот захватом руки та шиї з-під різнойменного плеча (проведення захисних технічних дій);
 - переверот збоку з захватом обох стегон (проведення захисних технічних дій);
 - переверот захватом рук (проведення захисних технічних дій);
 - переверот з захватом дальнього плеча та дальнього стегна зсередини (проведення захисних технічних дій);
 - важіль руки через стегно (в положенні зверху).
- 6. Звільнення від обхватів та захватів:**
- тулуба попереду без рук – удар рукою збоку, ліктем збоку, коліном знизу, збоку;
 - плече ззаду – удар рукою, кидок через ногу назад.
- 7. Самостраховки та акробатичні дії.**
- перекиди: назад, уперед через ліве та праве плече зі стійки;
 - падіння на спину у перевероті вперед;
 - усі падіння через партнера з опорою та без опори.
- 8. Вільні поєдинки:**
- 1 раунд 4 хв. з одним суперником (за правилами «граплінг»);
- 7. Теорія:**
- історія та філософія панкратіону.

Рис. 1.5. 9 учнівська ступінь (TAXIS Σ 1 (Sigma 1 Taxis grade)) [24]

1.3. Засоби загальної та спеціальної фізичної підготовка спортсменів-панкратістів

У навчальній програмі для ДЮСШ з панкратіону зазначені як засоби ЗФП і СФП наступні групи вправ [24]:

- ✓ Стройові та порядкові вправи;
- ✓ Загально-розвиваючі вправи гімнастичного типу;
- ✓ Акробатичні вправи;
- ✓ Спеціальні вправи;
- ✓ Спеціально-підготовчі вправи.

Серед загально-розвиваючих вправ гімнастичного типу, наведених в програмі ДЮСШ з панкратіону, представлено: «вправи без предметів і з предметами на місці та в русі; вправи з опором; перетягування канату; вправи з партнером. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки: вправи на гімнастичній стінці, лаві, канаті, колоді, жердині, різних додаткових пристосуваннях; стрибкові вправи» [24].

Також у підготовці спортсменів-панкратістів рекомендується використовувати акробатичні вправи: «перекиди вперед і назад; перекиди стрибком у довжину, висоту, через додаткові перешкоди або партнера; перекиди через праве чи ліве плече; переворот боком, підйом розгином з голови; переворот вперед; темповий переворот з поворотом; темповий переворот назад; сальто боком. Парні перекиди вперед, назад та ін. Перевороти через партнера і упором руками знизу і зверху, сальто вперед і назад» [24].

І. Наконечний пропонує використовувати у підготовці спортсменів в панкратіоні засоби кросфіту і фітнесу (рис. 1.6). Автор доводить наступне: «Фізична підготовка юного спортсмена будується за принципом збільшення сили і аеробного потужності основних м'язів за рахунок новітніх фітнес-технологій та засобів фітнесу. Тренувальний процес, спрямований на розвиток, і повинен бути з дотриманням принципів статично-динамічних тренувань» [25].

*Зміст мікроциклу підготовки спортсменів з панкратіону
із використанням сучасних засобів фітнесу*

МІКРОЦИКЛ	ДЕНЬ ТИЖНЯ	ВЕЧІРНЄ ТРЕНУВАННЯ
	Понеділок	Розминка, ІТФ, ТТР СДРФ (РРФ) – руки, стретчинг
	Вівторок	Розминка, ІТФ, СДРФ (РРФ) ., стретчинг
	Середа	Розминка, ІТФ, ТТР СДРФ (РРФ) – ноги, стретчинг
	Четвер	Розминка, ІТФ СДРФ (РРФ) – руки, стретчинг
	П'ятниця	Розминка, ІТФ,ТТР СДРФ (РРФ), спарринги з панкратіону,стретчинг
	Субота	Розминка, ІТФ СДРФ (РРФ) – ноги, День боротьби, стретчинг
	Неділя	Біг, баня, масаж

Умовні позначення:

ІТФ – інтервальне тренування з фітнесу, спрямоване на збільшення аеробних можливостей.

ТТР – техніко-тактична робота (вивчення і вдосконалення техніко-тактичних комбінацій, елементів техніки в різних варіантах: відпрацювання, вправи за завданням, навчальні сутички, накидання і т.ін.).

Спарринг – навчально-тренувальні сутички.

Стретчинг – вправи на розтягування.

СДРФ – статично-динамічна робота засобами фітнесу, спрямована на зростання сили повільних м'язових волокон.

РРФ – розвиває режим, спрямований на зростання силових здібностей засобами фітнесу.

Рис. 1.6. Зміст МКЦ підготовки спортсменів з панкратіону із використанням сучасних засобів фітнесу (за І. Наконечним) [25]

У програмі ДЮСШ з панкратіону як засоби СФП зазначені такі вправи: «вправи для зміцнення м'язів ший; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, партнером, гирями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст зі стійки; те ж - з наступним переверотом через голову; вправи в падіннях із страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду; падіння через

палку і через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж сидячи обличчям до палки - напівсальто зі страховкою руками; падіння на бік за допомогою партнера» [24].

Слід відмітити, що спеціально-підготовчі вправи, подані у параграфі для ДЮСШ з панкратіону, представлені у незначній кількості, не конкретизовані і не мають чітких вказівок стосовно їх використання на різних етапах підготовки. Наводимо окреслені вправи, подані у програмі ДЮСШ з панкратіону: «виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсікання; зачепи; кидок через плечі ("млин"); кидок через спину, стегна, через груди; кидок підніжкою та ін. Імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником» [24].

Ю.А. Юхно зі співавторами, проаналізувавши змагальну діяльність висококваліфікованих спортсменів-панкратістів та ефективність їх технічних дій у змагальних поєдинках, запропонував конкретні шляхи оптимізації тренувального процесу даних спортсменів. Авторами пропонується: «Основні елементи техніки і технічні прийоми включати в кожне навчально-тренувальне заняття, використовуючи при цьому час розминки, до максимуму прибравши загальнорозвивальні вправи і замінивши їх спеціально-підвідними і імітаційними. Успішному виконанню технічних дій сприяють вправи, які відтворюють навички діяти в повну силу. До них відносяться вправи з обтяженнями, гумовим амортизатором, що застосовуються для розвитку різних груп м'язів» [44].

Для підготовки висококваліфікованих спортсменів І. Наконечний [26] пропонує програму спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки, яка передбачає виконання певних навчально-тренувальних завдань: «вправи із спеціальними міні-обтяженнями протягом 2 хвилин та подальшими вириваннями суперника (прохід в ноги); виконання різноманітних кидків із спеціальними манекенами для боротьби; різноманітні удари ногами в різні рівні тримаючись за сітку протягом хвилини; згинання й розгинання рук в упорі лежачи з оплесками в долоні (перед грудьми, за головою, за спиною) протягом

30 с; удари руками (“бій з тінню”) з подальшим виконанням больових прийомів в партері; швидкісна робота з горизонтальними канатами протягом хвилини; вправи із двома спеціальними амортизаційними гумами (входи в ноги та удари); виконання спеціалізованих завдань зі зміною положень в партері з ударами (5 хвилин); ситуаційні техніко-тактичні завдання в партері з силовою роботою (3 хв.)». Автор наголошує на тому, що при застосуванні під час тренувань кваліфікованих спортсменів-панкратіастів наведеної вище програми сприяє оптимізації рівня спеціальної фізичної й техніко-тактичної підготовки.

Висновки до розділу 1

1. В ході аналізу літературних нам вдалося з’ясувати теоретично-методичні основи навчально-тренувального процесу в панкратіоні. Основним документом при плануванні навчально-тренувального процесу в панкратіоні є навчальна програма для ДЮСШ з панкратіону. В даній програмі визначено, що при плануванні навчально-тренувального процесу у секціях, яке здійснюється протягом року і за всіма розділами підготовки і для всіх груп спортсменів, розробляється учбовий план і річний графік розподілу учбових годин з врахуванням трьох основних періодів: підготовчого, змагального та перехідного. В кожному періоді структура тренувальних занять повинна мати підготовчу, основну та заключну частини, які в свою чергу будуються відповідно плану підготовки.

2. Зміст підготовки на ЕПБП передбачається засвоєння спортсменами-панкратіастами 9 учнівського ступіню (TAXIS Σ 1 (Sigma 1 Taxis grade)), який включає перелік певних технічних прийомів і дій, теорію.

3. Основними засобами ЗФП і СФП з панкратіону виступають такі групи вправ, як стройові та порядкові вправи; загально-розвиваючі вправи гімнастичного типу; акробатичні вправи; спеціальні вправи; спеціально-підготовчі вправи.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Було використано в процесі проведення педагогічних досліджень наступні методи:

1. аналіз науково-методичної літератури та інформаційних джерел;
2. педагогічні методи: спостереження; експертна оцінка;
3. педагогічний експеримент;
4. методи математичної статистики.

Аналіз наукової, методичної літератури та інформаційних джерел. Аналітичний огляд літературних джерел з питань планування, організації, структури, змісту і засобів ЗФП і СФП, які використовуються в навчально-тренувальному процесі спортсменів-панкратістів дозволив визначити основні проблемні питання навчально-тренувального процесу з панкратіону. Були досліджені методики і програми навчання технічним діям і розвитку фізичних якостей, зміст підготовки і засоби, що використовуються на ЕПБН. Особлива увага приділялася вивченню формування тренувальних програм підготовки на ЕПБН. Ці ж питання були розглянуті з джерел, що описують схожі види єдиноборств.

Педагогічні спостереження.

Педагогічні спостереження були спрямовані на планомірний аналіз особливостей навчально-тренувального процесу в групах попередньої базової підготовки, аналіз вивчення та виконання атакуючих елементів базової техніки. Об'єктом педагогічного спостереження були елементи структури атакуючих

рухових дій, обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень, методи навчання. Спостереження проводилися на базі МКЗ КДЮСШ єдиноборств.

Педагогічний експеримент.

Педагогічний експеримент проводився для перевірки ефективності запропонованої програми навчання в панкратіоні. За основу педагогічного процесу було взято навчально-тренувальний рік. Всі досліджувані процедури проводилися у формі природного педагогічного експерименту, не порушуючи звичайного ходу навчально-тренувального процесу, але в ході загального змісту програми навчання, пропонувалися нові підходи до реалізації традиційних завдань навчання. Експериментальна група тренувалася за спеціально організованим тижневим мікроциклом з використанням комплексів спеціально-підготовчих вправ.

Для оцінки ефективності організації тижневих МКЦ з використанням комплексів спеціально-підготовчих вправ були сформовані приблизно однакові групи (контрольна і експериментальна). При формуванні груп враховували стать, вік, однаковий рівень технічної підготовленості.

Експертна оцінка ефективності процесу навчання.

Для контролю ефективності навчально-тренувального процесу на початку і в кінці експерименту була проведена експертна оцінка, на яку були запрошені досвідчені, кваліфіковані тренери м. Суми. Спортсменам пропонувалося виконати технічні удари ногою на манекені. Оцінки за виконання технічних ударів ногами виставлялися в протоколах (Додаток А), в яких експерти здійснювали оцінювання за 5 бальною шкалою. При виставленні оцінки експерти враховували виконання різних видів ударів ногами.

Методи математичної статистики. Математико-статистична обробка даних здійснювалася на персональному комп'ютері в стандартній програмі Excel.

З метою об'єктивного та якісного аналізу отриманих в ході дослідження даних нами використовувалися наступні статистичні показники:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

А) середнє арифметичне (\bar{X} ср.)

де: n – кількість вимірювань.

Оцінка достовірності відмінностей між контрольною та експериментальної групами проводилася з використанням критерію t -Ст'юдента

$$\bar{t} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Обробка отриманих експериментальних даних здійснювалася за допомогою рекомендованих в спортивній метрології математичних методів досліджень [11].

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося в три етапи в період з вересня 2020 року по грудень 2021 року.

На першому етапі (вересень-жовтень 2020 року), для вибору теми дослідження було проведено пошук і аналіз наукової та науково-методичної літератури, бесіди з тренерами і провідними спортсменами, які мають педагогічний стаж, аналіз тренувального процесу. Виконана робота дозволила вибрати тему дослідження, окреслити мету і конкретизувати завдання дослідження. Були проаналізовані методи організації навчально-тренувального процесу з спортсменами-панкратіастами і складено уявлення про структуру, зміст і засоби спортивної підготовки в панкратіоні.

Другий етап дослідження (листопад 2020 року – вересень 2021 року) включав організацію і проведення педагогічного експерименту, спрямованого на обґрунтування ефективності методики застосування спеціально-підготовчих вправ на етапі попередньої базової підготовки в панкратіоні. У дослідженні взяли участь 20 юних спортсменів, які склали в експериментальній групі - 10

осіб, в контрольній - 10 осіб. У двох групах заняття проводилися за загальноприйнятою методикою навчання, спортсменам пропонувалася однакова підготовча частина (стандартна розминка), основна і заключна частини, із застосуванням засобів ЗФП, технічних та ігрових завдань. Різниця в навчанні полягала в застосуванні експериментальної групою комплексів спеціально-підготовчих вправ, які виконувалися у підготовчій частини після розминки. Основний педагогічний експеримент проводився на базах МКЗ «ДЮСШ єдиноборств» і ОДЮСШ «Спартаковець».

На третьому етапі дослідження (жовтень-грудень 2021 року) проводилася статистична обробка експериментальних даних і оформлення кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ- ПАНКРАТІАСТІВ

3.1. Розробка комплексів спеціально-підготовчих вправ для юних спортсменів-панкратіастів

За даними літературних джерел з'ясовано, що «склад технічних дій в панкратіоні визначається двома факторами: руховими можливостями спортсменів і правилами змагань. Ці чинники вносять певні обмеження в систему техніки цього складного виду спорту» [8]. Однак, якщо не дивитися на дані обмеження, то можна стверджувати що в панкратіоні є досить значний потенціал стосовно використання технічних дій. А основні складові і структура технічного потенціалу доволі різноманітна і на сьогодні ще повністю не вивчені [8-9].

За даними С. Чередниченка: «Домінуючими показниками структурної перебудови рухів під час виконання кидків у різних фазах виконання технічних прийомів, є зміни в кількісних значеннях величин: тривалості періодів, прискорень загального центру мас тіл, опорних реакцій, направленості основного вектору переміщень, фаз рухів руками. Вказані показники являються характерними для кожного технічного прийому і варіюють у залежності від росто-вагових параметрів панкратіастів. Виходячи з цього можливо оптимізувати структуру рухів в ході занять панкратіоном при удосконаленні техніки виконання технічних прийомів. Для цього необхідно детально вивчити структуру рухів, найбільш характерних для кожного конкретного періоду проведення того чи іншого технічного прийому» [43].

Тобто, 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.

Серед основних вправ і прийомів, які використовуються на ЕПБП наступні [7; 31]:

1. Перекиди вперед, назад, довгий перекид, переكاتи боком, падіння боком, падіння на спину, стійки на лопатках, голові, руках.

2. Стійки: основна стійка, низька стійка, фронтальна стійка.

3. Пересування: Пересування в основній стійці вперед - назад в «човнику» пересування по фронту у фронтальній стійці. Випади вперед і назад з різних стійок;

4. Удари руками: а) прямі удари (на місці і в русі); б) Бічні удари (на місці і в русі); в) Удари знизу (в верхній і нижній рівні); г) Удари - хлистом (з кроком вперед і в повороті); д) комбінації з двох ударів руками.

5. Удари ногами: а) прямі удари в корпус і в голову. б) Бічні удари в корпус і голову по стегну. в) прямі удари з поворотом. г) бічні удари з поворотом. д) Комбінації з двох ударів ногами.

6. Захисні прийоми: а) Блоки; б) підставки; в) ухили; г) нирки; д) відбиви; е) Захист з одночасним захопленням ніг атакуючого.

7. Прийоми боротьби: а) підніжка (задня, передня); б) больові прийоми на руку, ногу; в) Контр прийоми проти захоплення ніг і голови; г) прохід в ноги; д) задушливі прийоми руками.

Найбільші бали на змаганнях учасники отримують за удари ногами [40], тому цим елементам технічних дій слід приділяти додаткову увагу. Зважаючи на це, нами розроблено комплекси спеціально-підготовчих вправ, спрямованих як на опанування техніки виконання ударів ногами, так і розвиток фізичних якостей.

Нижче подано опис техніки виконання основних ударів ногами [5; 14].

Прямі удари застосовується для фронтальної атаки суперника при таких формах ведення бою як: атака, зустріч і відповідь. Удар може наноситися п'ятою, всією стопою або подушечками під пальцями стоп в корпус і голову. Удар виконується ногою з місця або в русі (з кроку, в ковзанні, на підскоку, в стрибку), направленою вперед, назад, в сторону, вгору.

Кругові удари найчастіше використовуються для атаки, зустрічної і відповіді на контратаки суперника. Має кілька варіантів виконання. Удар наноситься як ногою що стоїть попереду так і тією що с заду , з місця або в русі (з кроку, в ковзанні, на підскоку, в стрибку) направленою вперед, назад, в сторони, вгору і в падінні. Ударним сегментом ноги можуть бути: подушечка під пальцями стопи, підйом стопи, гомілка.

Бічний удар є одним з найсильніших ударів ногою, застосовуваний для атаки, контратаки суперника та утримання його на дистанції. Удар наноситься ребром стопи (п'яти), а також ударною поверхнею може служити п'ята, вся стопа, подушечка під пальцями стопи. Виконується як ногою, що стоїть попереду так і тією що с заду, з місця або в русі (з кроку, в ковзанні, на підскоку, в стрибку), направленою вперед, назад, в сторону, вгору.

Всі ці удари можна поділити на фази для більш детального вивчення: I фаза - фаза заряду, II фаза - фаза удару, III фаза - фаза збору, IV фаза - фаза прийняття вихідного положення [3].

Ефективність атакуючих дій ногами залежить від рівня розвитку фізичних якостей. Зважаючи на це було згруповано підготовчі вправи, які сприяють як розвитку фізичних якостей, так і одночасно будучи спеціально-підготовчими для навчання ударам ногами.

Представлений аналіз підготовчих вправ і їх відповідність певним фазам технічних дій, дозволили нам сформувані спеціальні комплекси вправ, спрямованих на навчання техніці атакуючих дій ногами.

Кожен з складених нами комплексів є базовим для всіх ударів, оскільки вправи подібні, спрямовані на розвиток груп м'язів задіяних в ударі, або м'язів синергістів. При підборі вправ дотримувалися послідовності рухів при

виконанні ударів. Вправи, що тренують м'язи згиначі і розгиначі стегна, згиначі і розгиначі гомілки, наведено в тій послідовності, в якій вони включаються в роботу. Також додані вправи на розвиток м'язів стабілізаторів тулуба, вправи на рівновагу і вправи на розвиток гнучкості.

Для кожного удару нами були розроблені по два комплекси різної спрямованості: координаційно-силової і швидкісно-силової. Структура і зміст координаційно-силового комплексу представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Комплекс спеціально-підготовчих вправ координаційно-силової спрямованості для опанування прямих ударів ногою

Опис вправи	Уміння, яке формує вправа
В.п. «Стоячи» переكات з п'яток на носки;	Відштовхування стопою від опори
Присідання в поєднанні зі згинанням стегна на вставанні;	Згинання стегна в фазу заряду
Біг з закидом гомілки (торканням п'ятками сідниць);	Згинання гомілки
В.п. «Стоячи на одній нозі в фазі заряду» рух стегна вперед з поворотом стопи (можливо дотик чогось: долоні партнера, лапи ...);	«Імпульс» стегна
Утримання балансу у нестабільному положенні: стоячи на одній нозі, друга на рівні пояса пряма	Відпрацювання кінцевої фази удару
В.п. «Стоячи на колінах» розгинання гомілки;	Згинання гомілки після удару
В.п. «Стоячи, сидячи» розгинання - згинання стопи з формуванням ударного сегмента стопи;	Формування стопи в кінцевому положенні удару
Перенесення ноги через перешкоду з дотиком підлоги до і після нього;	Постановка ноги в в.п..

Швидкісно-силові завдання спеціально-підготовчих вправ реалізовувалися в комплексі, представленому в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Комплекс спеціально-підготовчих вправ швидкісно-силової спрямованості для опанування прямих ударів ногою

Опис вправи	Уміння, яке формує вправа
В.п. «Стоячи обличчям до спини партнера, руки на плечах» один тисне руками на плечі іншого, який виконує стрибки на носках;	Відштовхування стопою від опори
Згинання стегна з набивним м'ячем, утримуваним рукою на коліні (кидок м'яча партнеру за рахунок згинання стегна);	Згинання стегна в фазу заряду
В.п. «Стоячи спиною до стіни в фазі заряду, упор коліном в руки партнеру» відштовхування партнера від себе за рахунок імпульсу стегна (руху стегна вперед), з поворотом стопи;	Імпульс стегна
В.п. «Стоячи перед опорою» виконання удару над опорою («фіт бол», партнер в положенні упор лежачи, стілець і т.п.);	Розгинання гомілки
Розгинання гомілки з в.п. «Фаза заряду» з опором партнера (з джгутом);	Розгинання гомілки
В.п. «Сидячи обличчям до партнера, стопа до стопи» розгинання стопи з опором партнера;	Згинання («імпульс») стопи в момент удару
Виконання згинання гомілки з опором партнера (з джгутом);	Згинання гомілки
В.п. «Лежачи на животі» одночасне перерозгинання стегна і тулуба (одночасний підйом прямих рук і ніг)	М'язи стабілізатори корпусу

Для опанування кругових ударів ногою і розвитку координації і сили було розроблено комплекс спеціально-підготовчих вправ, поданих у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Комплекс спеціально-підготовчих вправ координаційно-силової спрямованості для опанування кругових ударів ногою

Опис вправи	Уміння, яке формує вправа
Стрибки з витягуванням носками;	Відштовхування стопи
Поворот стопи опорної ноги на 135 градусів назовні;	Розворот стопи опорної ноги
Присідання в поєднанні зі згинанням стегна через сторону на вставання і розворотом опорної ноги;	Розворот стопи опорної ноги зі згинанням стегна
В.п. «Стоячи ноги на ширині плечей» виконання махів убік (в кінцевому положенні удару) з акцентованим розворотом опорної ноги (п'ята в сторону удару);	Розворот стопи опорної ноги з відпрацюванням кінцевого положення удару
В.п. «Фаза заряду» утримання предмета, затиснутого між стегном і гомілкою;	Згинання гомілки
В.п. «Фаза заряду» розгинання гомілки без опускання на опору	Імпульсний рух стегна всередину з одночасним розгинанням гомілки
В.п. «Лежачи на животі» поперемінне перерозгинання тулуба і стегна (одночасний підйом руки і протилежної ноги);	Постановка (опускання) ноги в в.п. «початкова стійка»
Виконання удару з утриманням в основних точках удару;	Послідовне виконання всіх фаз

Швидкісно-силові завдання спеціально-підготовчих вправ при вивченні кругових ударів ногою реалізовувалися в комплексі, представленому в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Комплекс спеціально-підготовчих вправ швидкісно-силової спрямованості для опанування кругових ударів ногою

Опис вправи	Уміння, яке формує вправа
Підйом на носках з обтяженням (партнер, манжети, і т.п.);	Відштовхування стопи
Стрибки через високу опору (стілець, партнера, який присів і т.п.);	Згинання стегна
Удар коліном в лапу, за рахунок розвороту опорної ноги і постановка ноги в в.п. ;	Згинання стегна з одночасним розворотом стопи опорної ноги
В.п. «Стоячи в фазі заряду у опори» виконання розгинання гомілки з опором партнера;	Імпульсний рух стегна всередину з одночасним розгинанням гомілки
Присідання з виконанням кругового удару на вставанні;	Згинання гомілки з поверненням таза назад (в фазу заряду)
В.п. «Лежачи на спині ноги зігнуті в колінах перед собою» скручування таза з поперемінним торканням підлоги колінами;	Повернення таза в в.п.
В.п. «Лежачи на животі» - розгинання спини	Постановка (опускання) ноги в в.п. «Початкова стійка»
Виконання удару в лапу з постановкою ноги на опору, максимальну кількість разів (на час);	Послідовне виконання всіх фаз

Для опанування бічних ударів ногою і розвитку координації і сили було розроблено комплекс спеціально-підготовчих вправ, поданих у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Комплекс спеціально-підготовчих вправ координаційно-силової спрямованості для опанування бічних ударів ногою

Опис вправи	Уміння, яке формує вправа
Підскоки на одній нозі;	Відштовхування стопою від опори
В.п. «Основна стійка» Поперемінне торкання коліном плеча і один дотик п'ятою сідниці;	Згинання стегна в сагітальній площині з притисненням гомілки до стегна
В.п «бічна стійка» Підйом ноги, що стоїть попереду, в фазу заряду з акцентованим розворотом опорної ноги.	Згинання стегна в фазу заряду
В.п. «Стоячи ноги на ширині плечей» виконання махів убік (в кінцевому положенні удару) з акцентованим розворотом опорної ноги (п'ята в сторону удару);	Розворот опорної ноги назовні зі зміною положення таза і стегна, формуванням ударного сегмента стопи
В.п. «Стоячи, сидячи» розгинання - згинання стопи з формуванням ударного сегмента стопи;	Формуванням ударного сегмента стопи
В.п. «Фаза заряду» розгинання стегна і гомілки без опускання на опору	Доворот стопи до 180 градусів з розгинанням стегна, гомілки і обертанням таза - «вкручування»
Присідання до кута 90 градусів з виконанням бічного удару в сторону на вставанні	Повернення стегна в фазу заряду
В.п. «Лежачи на боці» одночасне згинання тулуба і відведення стегна;	Зміцнення м'язів стабілізаторів тулуба

Для розвитку швидкісно-силових здібностей і одночасного освоєння бічних ударів ногою було розроблено наступний комплекс спеціально-підготовчих вправ (табл. 3.6).

Таблиця 3.6.

Комплекс спеціально-підготовчих вправ швидкісно-силової спрямованості для опанування бічних ударів ногою

Опис вправи	Уміння, яке формує вправа
В.п. «Стоячи обличчям до партнера, руки на плечах» Поперемінні високі підскоки на лівій, правій нозі, надаючи партнеру опір тиском на плечі;	Відштовхування стопою від опори
В.п. «Випад вперед» зміна випаду стрибком;	Згинання стегна
В.п. «Фаза заряду» бічні нахили тулуба;	Зміцнення м'язів стабілізаторів
В.п. «Стоячи біля опори в фазі заряду, стопа ноги, яка завдає удар, знаходиться на животі у партнера» – виконання розгинання стегна і гомілки, з відштовхуванням партнера;	Доворот стопи до 180 градусів з розгинанням стегна, гомілки і обертанням таза - «вкручування»
В.п. «Основна стійка, ноги на ширині тазових кісток – перехід на «ударну», зовнішню частину стопи – ребро п'яти;	Формуванням ударного сегмента стопи
В.п. «Бічна стійка» Відштовхуванням двох ніг вистрибування вгору з виконанням бічного удару в сторону і приземленням в фазі збору на опорну ногу;	Розгинання стегна, гомілки зі збереженням фази заряду
В.п. «Стоячи з партнером спина до спини» - передача набивного м'яча через сторону;	Постановка ноги в в.п. (Зміцнення м'язів спини)
В.п. «Стоячи в фазі удару» утримання положення «фаза удару», партнер робить невеликий тиск на ногу зверху;	Кінцева фаза удару

На підставі спрямованості комплексів спеціально-підготовчих вправ нами були відпрацьовані два режими: перший - «спокійний» або навчальний, де від спортсменів не вимагалось швидке виконання вправ, а вся увага була зосереджена на правильності виконання рухів. Другий режим роботи - «максимально-напружений», коли панкратіастам пред'являють однакові вимоги до якості виконання вправи і максимальної кількості виконання в заданий період часу (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Умови виконання комплексів спеціально-підготовчих вправ
панкратіастами 10-11 років в оптимальних режимах**

Умови реалізації режимів	Оптимальні режими виконання комплексів	
	навчальний	розвиваючий
Характеристика режиму	Аеробний	Аеробно-анаеробний
Швидкість виконання	Низка	Максимальна
Кількість повторень	10-15	Максимальна
Кількість підходів	4	1-3
Час виконання вправи (сек.)	30	15-20
Час відпочинку між підходами (сек.)	20-30	30-40
Час відпочинку між вправами (хв..)	1	1
Час відпочинку між комплексами (хв.)	3-5	5

Розроблені комплекси впроваджувалися у тижневий МКЦ (табл. 3.8), що складається з трьох тренувальних занять на тиждень тривалістю дві академічні години.

Таблиця 3.8

Структура і зміст тижневого мікроциклу з використанням комплексів спеціально-підготовчих вправ

Частина заняття \ День тижня	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Вступна 5 хв.	Теоретична підготовка		Теоретична підготовка		Теоретична підготовка		
Підготовча 30 хв.	Розминка Стрейчинг КСПВ;		Розминка Стрейчинг КСПВ;		- Розминка Стрейчинг КСПВ;		
Основна 50 хв.	Навчальний матеріал за програмою ДЮСШ; ЗФП;		Навчальний матеріал за програмою ДЮСШ; ЗФП;		Навчальний матеріал за програмою ДЮСШ; ЗФП;		
Заключна 5 хв.	Вправи на розслаблення		Вправи на розслаблення		Вправи на розслаблення		

3.2. Результати впровадження розроблених комплексів вправ в тренувальний процес панкратістів 10-11 років

Для перевірки ефективності використання розроблених комплексів вправ (див. табл. 3.1.–3.6.) проводилася їх апробація у навчально-тренувальних групах юних спортсменів. Впровадження комплексів вправ проводилося у формі природного циклу, не порушуючи звичайного ходу навчально-тренувального процесу, але із застосуванням нових підходів до освоєння технічних дій.

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. Заняття з учнями проводилися три рази на тиждень по дві академічні години і включали стандартну розминку, основну та заключну частини. Основною відмінністю послужило застосування комплексів спеціально-підготовчих вправ в експериментальній групі. Дані комплекси використовувалися в підготовчій частині, були спрямовані не тільки на навчання ударам ногами, а й на розвиток спеціальних фізичних якостей.

Структура і зміст тренувальних занять була спрямована на забезпечення ефективної підготовки, здійснюваної шляхом раціонального планування спрямованості занять, поступового підвищення обсягу та інтенсивності, а також раціонального варіювання величини застосовуваних тренувальних навантажень. При цьому приділялася увага чергуванню тренувальних навантажень з періодами активного і пасивного відпочинку.

На початку і після експерименту, обидві групи (контрольна і експериментальна) пройшли експертне оцінювання наступних види вправ: технічні удари ногами: бічні, прямі, кругові.. Оцінювання проводилося в тому ж залі, в якому проходили тренування.

Експертна оцінка за виконання технічних вправ дозволила проаналізувати результати спортсменів контрольної та експериментальної груп. Критеріями для оцінки ефективності запропонованих нами комплексів було технічне виконання ударів ногами по манікену. За результатами аналізу експертної оцінки була проведена заключна статистична обробка експериментальних даних.

У таблиці 3.9 подано результати експертної оцінки щодо техніки ударів ногами по манекену на початку експерименту в КГ.

Таблиця 3.9

Результати експертної оцінки використання ударів ногами по манекену на початку експерименту спортсменів 10-11 років КГ (n=10)

№ сп.	Удар ногою (стопною) у голову (стійка)			Удар ногою (стопною, коліном) у тулуб (стійка)			Удар ногою (гомількою, підйомом стопи) у зовнішню частину стегна			Загальна кількість балів
	П	Б	К	П	Б	К	П	Б	К	
1.	1	1	2	2	2	1	2	1	2	14
2.	1	2	1	2	2	1	2	1	2	14
3.	1	0	1	1	1	1	2	1	1	9
4.	1	0	1	1	1	0	1	1	1	7
5.	1	0	0	1	1	1	1	0	0	5
6.	1	1	0	1	1	1	1	1	0	7
7.	2	1	1	2	2	1	2	2	2	15
8.	2	0	2	1	2	1	1	2	0	11
9.	2	2	2	1	1	0	1	1	2	12
10.	2	1	1	1	1	0	2	1	0	9
X _{ср.}	1,4	0,8	1,1	1,3	1,4	0,7	1,5	1,1	1,0	10,3

Як бачимо з таблиці 3.9, оцінка в балах за виконання ударів ногами знаходиться в межах від 0,7 до 1,5 балів. Найкращі бали спортсмени отримали за виконання прямого удару ногою (гомількою, підйомом стопи) у зовнішню частину стегна.

Результати експертної оцінки щодо техніки ударів ногами по манекену на початку експерименту в ЕГ представлено у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Результати експертної оцінки використання ударів ногами по манекену на початку експерименту спортсменів 10-11 років ЕГ (n=10)

№ сп.	Удар ногою (стопною) у голову (стійка)			Удар ногою (стопною, коліном) у тулуб (стійка)			Удар ногою (гомилкою, підйомом стопи) у зовнішню частину стегна			Загальна кількість балів
	П	Б	К	П	Б	К	П	Б	К	
1.	1	1	1	2	2	1	3	1	1	13
2.	2	2	1	2	2	1	2	1	1	14
3.	1	0	1	1	1	0	1	2	1	8
4.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5.	1	1	1	1	2	1	1	1	1	10
6.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
7.	2	1	1	2	2	1	2	1	1	13
8.	0	0	0	1	2	0	2	1	1	7
9.	1	2	2	2	2	1	2	2	2	16
10.	2	1	1	1	1	0	1	1	1	9
X _{ср.}	1,2	1,0	1,0	1,4	1,6	0,7	1,6	1,2	1,1	10,8

Як бачимо з таблиці 3.9 і 3.10 середні показники техніки виконання ударів ногами на початку експерименту майже однакові в двох групах. Результати повторного оцінювання подано у таблиці 3.11.

Проаналізувавши отримані дані, 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 (гомилкою, 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 (стопною) у голову.

Таблиця 3.11

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

Групи		Удар ногою (стопною) у голову (стійка)			Удар ногою (стопною, коліном) у тулуб (стійка)			Удар ногою (гомилкою, 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.

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.

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 (гомилкою, підйомом стопи) у зовнішню частину стегна.

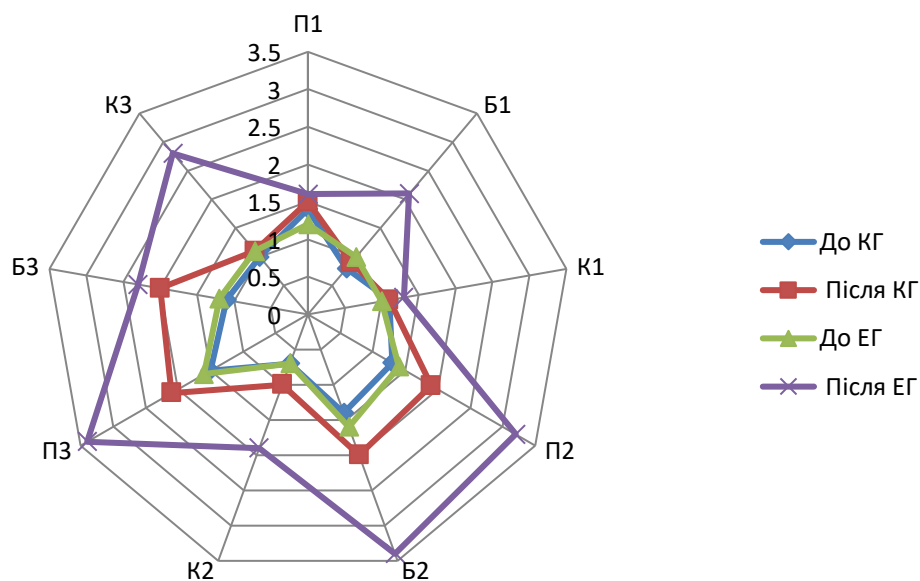


Рис. 3.1. Динаміка оцінок виконання ударів ногою за час експерименту в контрольній і експериментальній групі

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.

Висновок до розділу 3

1. Техніка виконання прийомів має важливе значення для отримання гарних результатів під час змагань і саме спеціально-підготовчі вправи сприяють освоєнню і вдосконаленню техніки, а також підвищенню рівня спеціальної фізичної підготовленості. Цільова спрямованість підготовки, як на етапі попередньо базового навчання, так і на інших, разом з фундаментом ЗФП - це навчання сучасній варіативній техніці з панкратіону, актуальною в системі єдиноборств. Найбільші бали на змаганнях учасники отримують за удари ногами, тому цим елементам технічних дій слід приділяти додаткову увагу. Саме тому нами розроблено комплекси спеціально-підготовчих вправ,

спрямованих як на опанування техніки виконання ударів ногами, так і розвиток фізичних якостей.

2. 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.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел щодо теоретично-методичних основ навчально-тренувального процесу в панкратіоні дозволив визначити ключові моменти у здійсненні планування навчальної і тренувальної роботи у даному виді спорту. Стандартне планування здійснюється на основі навчальної програми для ДЮСШ з панкратіону. Деякі автори пропонують вносити корективи у програму тренувань спортсменів починаючи з етапу спеціальної базової підготовки і планувати індивідуальну підготовку для спортсменів високого класу.

На ЕПБП зміст і засоби підготовки мають відповідати віковим особливостям спортсменів, а також рівню їх технічної і фізичної підготовленості. Доцільним є і використання, окрім основних засобів підготовки спортсменів в панкратіоні, засобів сучасного фітнесу, кросфіту тощо. Спеціально-підготовчі вправи, подані у параграфі для ДЮСШ з панкратіону, представлені у незначній кількості, не конкретизовані і не мають чітких вказівок стосовно їх використання на різних етапах підготовки. Також, робіт з цією тематикою в межах виду спорту, нами не виявлено.

2. Серед особливостей використання спеціально-підготовчих вправ у тренувальному процесі спортсменів-панкратіастів слід відмітити доцільність їх використання у підготовчій частині заняття. Зважаючи на це, розроблені комплекси спеціально-підготовчих вправ, впроваджувалися у підготовчій частині заняття після розминки. Оскільки найбільші бали на змаганнях з панкратіону учасники отримують за удари ногами, тому цим елементам технічних дій приділялася додаткова увага. Розроблено комплекси спеціально-підготовчих вправ, спрямованих як на опанування техніки виконання ударів ногами, так і розвиток фізичних якостей.

3. Впровадження запропонованих комплексів вправ сприяло опануванню техніки виконання бічних, кругових і прямих ударів ногами. Координаційно-силовою і швидко-силовою спрямованістю запропонованих вправ сприяло розвитку відповідних спеціальних здібностей про що свідчить динаміка оцінки виконання ударів. Якщо на початку експерименту техніка виконання ударів ногами по манекену оцінювалась в середньому в межах 0,7-1,6 балів як в контрольній, так і в експериментальній групах, то після експерименту цей показник в контрольній групі склав 0,9-2,1 бали, а в експериментальній – 1,6-3,4 бали. Отримані результати свідчать про доцільність використання спеціально-підготовчих вправ у тренувальному процесі спортсменів-панкратістів 10-11 років.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Спираючись на результати проведеного дослідження, можна рекомендувати наступні положення щодо виконання комплексів спеціально-підготовчих вправ, які слід враховувати при побудові тренувального процесу в видах спортивних єдиноборств:

1. Тренування з використанням комплексу спеціально-підготовчих вправ, повинне проводитися 2-3 рази на тиждень, оскільки для формування стійких рухових умінь і навичок потрібно досить великий обсяг часу.

2. Інтенсивність виконання комплексів спеціально-підготовчих вправ повинна збільшуватися поступово, починаючи з виконання в спокійному режимі, в якому увага приділяється правильності і точності руху і, закінчуючи напруженим режимом, роблячи акцент на швидкості виконання рухової дії.

3. Співвідношення часу виконання вправи і відпочинку між ними в спокійному режимі при виконанні складної вправи становить 1/1 і 2/1, якщо вправа проста, а в максимально-напруженому режимі 1 / 1,5 і 1/2.

4. При виконанні комплексів спеціально-підготовчих вправ потрібно використовувати різні методичні прийоми. Головними є методи: розповідь, показ і їх поєднання – коментування, демонстрація. Щоб зосередити увагу учня на потрібних об'єктах, застосовують ряд методичних прийомів: уповільнений і розділений показ рухової дії. На етапі формування рухових уявлень основний метод - виконання досліджуваної рухової дії в цілому або окремо. Крім використання дохідливих методичних прийомів, необхідно стежити за правильністю виконання вправ.

5. Для розвитку кардіореспіраторної системи і формування витривалості необхідно стежити за правильним дихальним ритмом, контролювати глибину і частоту дихання. В якості профілактики кисневого голодування або

гіпервентиляції потрібно виконувати видих при позитивній (зусилля) фазі вправи і вдих при негативній фазі (розслабленні).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко И. Ю. Специально-подготовительные упражнения в тренировке таэквондистов 9-12 лет на этапе начальной підготовки: дис...канд.пед.наук. Москва, 2009. 152 с.
2. Андрійцев В.О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. канд. фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт». Київ., 2016. 22 с.
3. Анисимов М. П. Структура техники смешанного боевого единоборства. *Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта*. 2014. С. 10-13.
4. Асубаев А. Р. Спортивна боротьба : навчально-методичний посібник. Алмати : Шартрап, 1997. 182 с.
5. Бакулев С.Е. Современное тхэквондо как комплексное единоборство. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. СПб., 2007. Вып.6 (28).С. 15-20.
6. Білецький С. В., Пономарьов В. О. Теоретико-методологічні напрямки перекваліфікації спортсменів борцівських стилів на рукопашний бій. *Єдиноборства*, 2017. №2 (4). С. 7–10.
7. Вовк В. В. Азбука панкратиона (Синтез борьбы и кулачного боя). Метод. пособие, Львов. 2008.
8. Горіхів Л. І., Спиридонов Е. А. Характеристика і класифікація атакуючих дій і прийомів, використовуваних в панкратіоні. *Теорія і методика фізичної культури*. 2005. № 2. С. 113–118.
9. Горіхів Л. І., Спиридонов Е. А. Характеристика поединку і класифікація захисних і атакуючих дій і прийомів, використовуваних в панкратіоні. *Теорія і методика фізичної культури*. 2005. №1. С. 113–119.

10. Гуцул Н. З. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2015. С. 95-100.
11. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта]. Киев: Олимпийская лит., 2008. 128 с.
12. Дзорданидис В., Кузьмин В. В. Анализ соревновательной деятельности панкратионистов. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафт*, 2011. 8(42), С. 28-31.
13. Єзан В. Г. Проблеми підготовки спортсменів у вільній боротьбі. *Єдиноборства*. 2017. С. 23-25.
14. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. Москва: Культура и традиции, 2003. 350 с.
15. 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.
16. Ким Ч.К. Начальное обучение двигательным действиям тхэквондистов: автореф.дис...канд.пед.наук. СПб., 2000. 24с.
17. Климов К.В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04. СПб., 2007. 22 с.
18. Коньков Д. А. Методические особенности построения тренировочного процесса в панкратионе. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена*. 2008. № 58. С. 399–405.
19. Липатов С.В. Современный панкратион : становление универсального бойца-единоборца. Иваново : Талка, 2006. 288 с.
20. Латишев М., Кожанова О., Гаврилова Н., Цикоза Є. Аналіз результатів виступів спортсменів-одноборців на різних етапах підготовки. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2019. №1. С. 18–24.

21. Лю Юн Цянь. Вариативность физической подготовки дзюдоистов на этапе углубленной специализации. *Физическая культура, спорт - наука и практика*. 2015. № 4. 13–9.
22. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Сучасні підходи побудови фізичної підготовки в сучасних єдиноборствах. *Кулачний боєць*. 2004. № 3. С. 21–23.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. 544с.
24. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з панкратіону. Київ, 2010. 54 с.
25. Наконечний І. Використання засобів фітнесу в системі підготовки юних спортсменів з панкратіону. *Психологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності у світі*. С. 77.
26. Наконечний І. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура, 2019. №33. С. 62-67.
27. 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.
28. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс. Обучение и тренировка. Киев. Олимпийская литература, 2001. 239 с.
29. Панкратіон: правила змагань / Мандрік О.П., Яковенко Р.В., Томенко О.А. [та ін.]. Київ, 2015. С. 23–43.
30. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
31. Скрипка І. М., Чередніченко, С. В. Результати впровадження програми з загально та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону в процес фізичного виховання учнів молодших класів. *Єдиноборства*, 2018. №4(10). С. 52–61. DOI:10.5281/zenodo.1473625

32. Согор О. Характеристика основних технічних прийомів у панкратіоні. Молода спортивна наука України. 2018. Т. 1. С. 24.
33. Согор О., Пітин М. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб наук. праць*. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. Вип. 2. С. 198–203.
34. 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.
35. Согор О., Пітин М. Показники змагальної діяльності юних спортсменів із панкратіону. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. №9 (117), С. 83–89.
36. Согор О. Ю. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юнаків 15–16 років у панкратіоні упродовж річного циклу. URL: <file:///C:/Users/9A03~1/AppData/Local/Temp/1540-Article%20Text-2918-1-10-20201106.pdf>
37. 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.
38. Согор О., Пітин М., Окопний А., Свістельник І. Структура та зміст підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. 3 (22). С. 409–16.
39. 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. С. 83-92.
40. Стеценко О. В. Правила спортивних змагань зі змішаних єдиноборств (ММА). Київ, 2013. 36 с.
41. Томенко О., Чередніченко С. Зародження і розвиток панкратіону в античний період. *Молода спортивна наука України*. 2007. №11;1. С. 372–376.

42. 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.

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

44. Юхно Ю.А., Зарудный В.Ю., Олексенко И.Н., Журавель А.В. Состав и структура соревновательной деятельности в панкратионе на современном этапе его развития. Физическое воспитание студентов. 2011. № 4 . С. 92-95

45. Physical fitness and anthropometric profile of mixed martial arts athletes / Marinho, B. F., Del Vecchio, F. B. and Franchini, E. /Revista de Artes Marciales Asiáticas, 2012. № 6. p. 11

46. Pityn, M., Okopnyy, A., Tyravska, O., Hutsul, N. & Ilnytsky, I. (2017). Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. Journal of Physical Education and Sport, 17 (Supplement issue 3), 1024–1030. doi:10.7752.jpes.2017.s3157.

