

# ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ПАНКРАТІОНІ

М. Пітин<sup>1,2</sup>, О. Согор<sup>1</sup>, А. Окопний<sup>1</sup>, І. Глухов<sup>2</sup>, К. Дробот<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

<sup>2</sup> Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

кореспондент-автор – pityn7@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2020-17.51-58

Динамічний розвиток панкратіону як виду спорту на теренах України вказує на необхідність регулярного звернення до важливих питань удосконалення системи підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Мета:* встановити динаміку показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів у панкратіоні на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі під впливом експериментальної та традиційної програм річної підготовки. *Методи:* теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; аналіз документальних матеріалів; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Упродовж листопада 2018 – жовтня 2019 року організовано та проведено формувальний педагогічний експеримент, що передбачав впровадження авторської програми річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Сформовано контрольну (21 спортсмен) та експериментальну (22 спортсмени) групи. *Результати.* За усіма без винятку показниками техніко-тактичної підготовленості (кількісними та якісними) спостерігається достовірне покращення ( $p \leq 0,01$ ). Найвищі прирости спостерігалися у дріль №2 («мертві зони») – 20,12%; оцінках виконання «лоу кік» – 21,59%, кидків «зацепом» – 19,08% та варіантах больових прийомів на коліно – 20,57% порівняно з вихідним рівнем. За іншими показниками зазнали також достовірних змін, хоча з дещо меншими значеннями від 8,62% до 17,24 від вихідного рівня (початок педагогічного експерименту). Для спортсменів контрольної групи зафіксовані достовірні прирости за усіма кількісними показниками техніко-тактичної підготовленості за підсумками усього педагогічного експерименту. Відносні значення змін досягли значень в межах 4,12–11,76% ( $p \leq 0,01–0,04$ ) та лише за трьома з восьми якісними показниками техніко-тактичної підготовленості. Висновки. Отримані результати дослідження переконливо свідчать, що авторська програма мала більш виражену ефективність в частині якісного виконання техніко-тактичних дій в умовах моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі. За усіма кількісними показниками техніко-тактичної підготовленості використання експериментальної програми більш якісно позначилося на спортсменах на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

**Ключові слова:** кількісні та якісні показники, удосконалення, річна підготовка, динаміка.

Pityn M., Sogor O., Okopnyy A., Hlukhov I., Drobot K. Dynamics of technical and tactical preparedness indicators of athletes at the stage of specialized basic training in pankration

**Abstract.** The dynamic development of pankration as a sport in Ukraine indicates on need for regular treatment to important issues of improving the athletes' training at different stages of long-term training. *Purpose:* to determine the technical and tactical training dynamics of athletes in pankration at the stage of specialized basic training in the annual cycle under the influence of experimental and traditional programs. *Methods:* theoretical analysis and generalization of literary sources; analysis of documentary materials; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. During November 2018 – October 2019, a formative pedagogical experiment was organized and conducted. It provided the introduction of the author's annual training program for athletes at the stage of specialized basic training in pankration. The control (21 athletes) and experimental (22 athletes) groups were formed. *Results.* For all indicators of technical and tactical preparedness (quantitative and qualitative), without exception, there is a significant improvement ( $p \leq 0.01$ ). The highest increments were observed in the drill №2 ("dead zones") – 20.12%; estimates of performance "low kick" – 21.59%, throws "hook" – 19.08% and variants of painful knee techniques – 20.57% compared to initial level. Another indicators also underwent significant changes, although with slightly lower values from 8.62% to 17.24 compared to initial level (the beginning of the pedagogical experiment). For athletes of the control group, significant gains were recorded in all quantitative indicators of technical and tactical preparedness based on the results of the pedagogical experiment duration. The percentage changes values were in the range of 4.12–11.76% ( $p \leq 0.01–0.04$ ) and only for three of the eight qualitative technical and tactical preparedness indicators. *Conclusions.* The results of the study show that the author's program was more pronounced in terms of quality performance of technical and tactical actions in conditions of modeling competitive activities in the training process. According to all quantitative indicators of technical and tactical preparedness the use of the experimental program had a better effect on athletes at the stage of specialized basic training in pankration.

**Key words:** quantitative and qualitative indicators, improvements, annual training, dynamics.

## Вступ

Теорія підготовки спортсменів у спортивних єдинборствах включає потребу оптимального змісту навчально-тренувального процесу [10; 15; 19]. Динамічний розвиток панкратіону як виду спорту на теренах України вказує на необхідність регулярного звернення до важливих питань удосконалення системи підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки [1; 2; 3; 17].

Серед наявних наукових праць, проблематика панкратіону вивчена досить опосередковано [5; 8; 11; 18]. Однак окремі науковці наголошують на важливості правильної побудови тренувального процесу [1; 4; 9; 16]. На їхнє переконання якісна побудова навчально-тренувального процесу повинна передбачати удосконалення спеціальних фізичних якостей, удосконалення засад техніки (професійний та прикладний аспекти), розвиток здібностей щодо оволодіння технікою ударів

руками, ногами та боротьби, удосконалені морально-вольових якостей тощо [16; 18]. Також варто виділити роботи Скрипки І. М., В. Чередніченка, які присвятили частину своїх досліджень вивченню мотивації учнівської молоді до занять панкратіоном та І. Ю. Наконечного щодо психологічних аспектів та станів спортсменів при заняттях панкратіоном [7; 8; 11].

Суттєвий вплив на обраний нами науковий напрям чинили отримані власні дані на попередніх етапах дослідження [12; 13], результати вивчення нормативних документів [6; 9]; результати аналізування показників змагальної діяльності [2; 7; 14]; узагальнення досвіду практики на основі опитування тренерів [5; 19], що працюють із спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

### Матеріал і методи дослідження

Мета дослідження: встановити динаміку показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів у панкратіоні на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі під впливом експериментальної та традиційної програм річної підготовки.

Упродовж листопада 2018 – жовтня 2019 року організовано та проведено формувальний педагогічний експеримент, що передбачав встановлення вихідних даних, впровадження авторської програми річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні; отримано та згруповано масиви емпіричних даних, проаналізовано та узагальнено експериментальні дані. Сформовано контрольну (21 спортсмен) та експериментальну (22 спортсмени) групи з контингенту спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у цьому педагогічному експерименті.

Використано такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел (проведено пошук інформації та з'ясування обґрунтованості наукової проблематики дослідження); аналіз документальних матеріалів (вивчено структуру та зміст програми підготовки кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні); педагогічне тестування (встановлено показники психофізіологічних характеристик спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні); педагогічний експеримент (перевірено ефективність авторського підходу до побудови структури та змісту програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності); методи математичної статистики (використано для опрацювання емпіричних даних на різних етапах дослідження). Достовірність розбіжностей між показниками спортсменів контрольної та експериментальної груп, а також достовірність приросту результатів

всередині цих груп визначались за  $t$ -критерієм Стюдента при рівні достовірності  $p < 0,05$  та  $p < 0,01$  (для однорідних та неоднорідних груп). Розрахунки виконувались на комп'ютері за допомогою електронних таблиць «Excel 6.0».

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

У річній підготовці нами запропоновано зменшити обсяги за розділами теоретична підготовка, технічна підготовка (вибірковий вплив), тактична підготовка (вибірковий вплив), складання контрольних нормативів, загальна та спеціальна фізична підготовка (вибірковий вплив), вільні та контрольні поєдинки. Пропонувалося збільшити обсяги на спільне тренування з спортсменами інших спортивних колективів, кількість обумовлених поєдинки, заняття іншими видами спорту; доповнити структуру розділом із використанням засобів сполученої дії техніко-тактичної підготовки та для фізичної підготовки – засобами сполученої дії з техніко-тактичною підготовкою; використанням занять видами спорту, що споріднені за структурою та змістом змагальної діяльності з панкратіоном (бокс, боротьба, кікбоксинг та ін.) та конкретизовано співвідношення годин між участю у кваліфікаційних змаганнях і суддівською та інструкторською практикою.

Педагогічні тестування показників техніко-тактичної підготовленості проводилися тричі – на початку, в середині та по завершенні педагогічного експерименту. Для контролю запропоновано такі тести та контрольні вправи:

- «Дріл №1» – комплексне виконання техніко-тактичних дій потоковим способом із лімітом на виконання по 10 разів. До комплексу включено необхідність виконання спортсменами таких больових прийомів у швидкому темпі: «армбар» (знизу з гарда), «трикутник» (знизу з гарда), «кімура» (знизу з гарда), прохід гарда, больовий прийом на ногу (ахіл звернувшись). Реєструвався час для серій однотипних прийомів та загальний час безперервного виконання;

- «Дріл №2 («мертві зони»)» – комплексне виконання техніко-тактичних дій потоковим способом із лімітом часу 180 с (кількість разів). У другому варіанті запропоновано спортсменам виконувати партнеру в довільній послідовності больові або задушливі прийоми з умовним супротивом. При цьому прийом не доводився до завершення (не дороблявся), а спортсмен після виконання одного переходив на інший можливий больовий або задушливий прийом з урахуванням вихідної та проміжних позицій для його виконання та без втрати контролю. Якщо фіксується втрата контролю або далекий шлях від одного больового або задушливого прийому до іншого тоді тест не зараховувався та починався з початку, а результат відповідно брався при повному та правильному виконання тесту. Реєструвалася кількість виконаних із завершенною технікою прийомів.
- «Робота на мішку» – серія вправ для визначення кількісних показників виконання техніко-тактичних прийомів руками, ногами та їх комплексного прояву. Спортсменами проводилася серійна робота з виконання серій ударів упродовж 30 с з необхідністю демонстрації їх максимальної швидкості. Виконувалися такі варіанти: 1 – робота руками («джеп», задній прямий, бокові удари тощо); 2 – робота ногами («лоу-кік», «хай кік», «мідл кік», прямий удар тощо); 3 – комбінована робота руками та ногами – вимогою для виконання тесту було застосування ударів, що зазначені в пункті 1 та 2, проте спортсмени мав чергувати удари руками та ногами не рідше ніж за три послідовні удари, і вони усі мали бути різними (якщо були виконані лише руками або лише ногами). Результати фіксувалися у кількості разів за умови дотримання правил тесту. У разі помилки відбувалося повторне виконання;
- «Спаринг за завданням (вільний поєдинок)» (5 хв.) – при проведенні тестування спортсменові пропонувалося виконати послідовно спаринги з кількома суперником («в пів сили») тривалістю 3–5 хвилин. При цьому тренерами оцінювалося виконання техніко-тактичних прийомів в умовах наближених до змагальних, але за відсутності секундометристів та чіткого підрахунку балів. Оцінювання проводилося трьома експертами (тренерами, дорослими кваліфікованими спортсменами) за зовнішніми ознаками (кінематичними та динамічними характеристиками рухів та їх правильності). Завданням для спортсменів було показати максимальний обсяг своєї техніки в спарингу. Оцінки поділялися на «незадовільно» (грубі помилки, або прийом не виконується на належному рівні), «задовільно» (виконання

прийому здебільшого відповідає базовій техніці), «добре» (техніка виконання прийому має незначні помилки, проте може надати перевагу спортсменові у змагальному поєдинку).

#### Результати дослідження

Ураховуючи складність та важливість розв'язання завдань підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні, спрямованість подальших етапів багаторічного удосконалення, ми не могли оминати увагою зміни за основними показниками техніко-тактичної підготовленості. Окрім того за твердженнями більшості фахівців спортивних єдиноборств, досягнутий рівень фізичної підготовленості спортсменів є лише передумовами для реалізації техніко-тактичного арсеналу спортсменів в умовах змагальної діяльності.

При з'ясуванні динаміки техніко-тактичної підготовленості спортсменів ми намагалися керуватися рекомендаціями провідних фахівців України з панкратіону та з інших спортивних єдиноборств [1; 4; 7; 8; 11]. До комплексу тестів були включені ті, які спрямовані на оцінювання кількісного та якісного компонентів техніко-тактичної підготовленості (табл. 1, 2). Загалом було запропоновано тринадцять тестів та контрольних вправ.

Розглядаючи внутрішню групові зміни показників відзначимо, що представники експериментальної групи за час першого етапу педагогічного експерименту (макроциклу підготовки) достовірно покращили результати за усіма запропонованими контрольними вправами з визначення кількісних показників техніко-тактичної підготовленості. Найбільші відносні значення приростів зафіксовані у результатах дрілу №2 («мертві зони»), що становив 12,20 % від початкового рівня ( $p \leq 0,01$ ). Такого самого рівня достовірності ( $p \leq 0,01$ ) були зафіксовані зміни результатів для інших контрольних вправ, хоча їхні значення були дещо нижчими від 4,83 % до 10,92 %. Цікавим виявився факт, що в контролі ударної техніки найвищий приріст відмічено для виконання серійних ударів ногами.

На другому етапу педагогічного експерименту зафіксовано подальший позитивний приріст результатів зазначених контрольних вправ із визначення кількісних показників техніко-тактичних прийомів. Темпи приростів є дещо меншими, проте все одно достовірними ( $p \leq 0,01-0,05$ ). Так за усіма контрольними вправами природи становили в межах від 3,69 % до 7,47 %. Та найбільші значення виявлені в результатах дрілу №2 та серійної ударної роботи руками (7,07 % та 7,49 % відповідно). Це вказує, що у спортсменів відбувалася адаптація до застосовуваних варіативних засобів підготовки з належним рівнем.

Таблиця 1 – Кількісні показники технічної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні упродовж педагогічного експерименту

№ п/п	Тест (контрольна вправа)		Етап проведення контролю						р		
			початок (1)		середина (2)		завершення (3)				
			ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ1-КГ1	ЕГ2-КГ2	ЕГ3-КГ3
1	Дріл №1	X	230,5	225,6	219,3	221,0	210,6	216,3	0,01	0,33	≤0,01
		SD	4,7	4,8	4,1	4,3	5,8	3,7			
2	Дріл №2 («мертві зони»)	X	14,9	15,4	16,7	15,6	17,9	16,3	0,14	0,01	≤0,01
		SD	0,8	1,0	1,3	1,0	1,3	1,2			
3	Удари руками	X	19,0	19,9	20,7	21,0	22,2	21,0	0,14	0,53	≤0,01
		SD	1,2	1,8	1,1	1,3	1,2	1,2			
4	Удари ногами	X	13,3	13,7	14,8	14,7	15,3	15,0	0,34	0,86	0,33
		SD	1,1	1,2	0,9	0,8	0,9	0,9			
5	Комбінація ударів	X	21,0	20,2	22,2	21,9	23,2	22,6	0,09	0,40	0,16
		SD	1,2	1,0	1,2	1,2	0,9	1,1			

Встановлення відповідних показників для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки контрольної групи дали можливість стверджувати, що відбулися достовірні позитивні зміни за більшістю контрольних вправ. Найбільш вираженими вони спостерігалися для серійної роботи з поєднанням ударів руками і ногами (7,71 %,  $p \leq 0,01$ ) та дрілу №1 (2,00 %,  $p \leq 0,01$ ). Також достовірними були зміни у виконанні серійної роботи окремо руками (6,02 %,  $p \leq 0,05$ ) та ногами (7,51 %,  $p \leq 0,01$ ). Очевидним є вища спрямованість традиційної програми на удосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів, спрямованої на ударну техніку в панкратіоні.

Проте на другому етапі педагогічного експерименту значення приростів та показники достовірності були уже нижчими. Це засвідчує звикання організму спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки до застосування засобів у тренувальному процесі. Так, достовірні прирости наявні лише для виконання дрілу № 1, що становили 2,11 % ( $p \leq 0,01$ ) та серійної роботи з поєднанням ударів руками і ногами – 3,49 % ( $p = 0,02$ ). Для інших контрольних вправ впродовж другого етапу педагогічного експерименту для спортсменів контрольної групи зміни були недостовірними ( $p = 0,07 - 0,87$ ) та відсоткові значення становили від 0,23 до 4,27 %.

Отримані результати також свідчать, що на вихідному рівні спортсмени експериментальної групи переважали своїх колег за часом виконання контрольної вправи дрілу №1. Відмінності становили 2,14 % ( $p = 0,01$ ). Тобто за швидкістю виконання вони поступалися спортсменам на етапі спеціалізованої базової підготовки контрольної групи. На середині педагогічного експерименту (по завершенні першого

етапу / макроциклу) показники представників двох груп уже не мали достовірних відмінностей та були наближені. Різниця становила усього 0,76 % ( $p = 0,33$ ). Цінною є інформація щодо завершального етапу тестування, який вказав на набуття спортсменами експериментальної групи достовірно вищого рівня підготовленості за кількісними показниками в тесті дрілу №1. Перевага спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки експериментальної групи становила 2,65 % ( $p \leq 0,01$ ), що беззаперечно свідчить про переваги у набутті техніко-тактичної підготовленості за результатами реалізації експериментальної програми.

За результатами контрольної вправи дрілу №2 на вихідному рівні між спортсменами експериментальної та контрольної груп не було виявлено суттєвих відмінностей, їх значення становили 3,37 % ( $p = 0,14$ ). Однак по завершенню першого та, потім, другого етапу педагогічного експерименту перевага спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки стала більш відчутною. Після першого макроциклу вона становила 7,10 % ( $p = 0,01$ ) та другого – 9,97 % ( $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про дотримання рекомендованої фахівцями (згідно опитування) спрямованості на удосконалення борцівської техніки спортсменів.

У ще одній з контрольних вправ на визначення кількісних показників встановлена перевага спортсменів експериментальної над контрольною групою. Йдеться про виконання серійної роботи з застосуванням ударів руками. Незважаючи на те, що на перших двох етапах тестування (початок та середина педагогічного експерименту) між цими групами не було достовірних відмінностей (4,32 %,  $p = 0,14$  та 1,52 %,  $p = 0,53$ ), по завершенні педагогічного експерименту зафіксовано достовірну перевагу спортсменів саме

експериментальної групи. Вона становила 6,08% ( $p \leq 0,01$ ). На наш погляд це дає змогу говорити про певні особливості ведення змагальної діяльності. Тобто після кількох серій виконання ударів руками, спортсмени можуть переходити на більш активних дії з виконання захоплення та переведення до борцівських дій в стійці чи партері. Разом із тим, у разі виявлення недоліків захисту, цілком можливий варіант продовження серійної роботи руками з нарощуванням потужності та «тиску» на суперника.

За іншими двома контрольними вправами (серійна робота з ударами ногами та поєднання ударів ногами і руками) на усіх етапах тестування в педагогічного експерименті не виявлено достовірної переваги жодної з груп. Для контрольної вправи з серійної роботи з ударами ногами відмінності становили в межах 0,40–2,89 % ( $p = 0,32–0,86$ ), а для поєднання роботи руками

і ногами – 1,69–3,76% ( $p = 0,09–0,40$ ) на користь тієї чи іншої групи спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Поряд з кількісними показниками техніко-тактичної підготовленості вагомим доказом ефективності програм, що застосовані в навчально-тренувальному процесі спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки є якісні показники виконання техніко-тактичних дій.

В умовах тренувального поєдинку за завданням, проведено оцінювання якості виконання прийомів трьома тренерами, які виставляли певні оцінки (добре – 4 бали, задовільно – 3 бали, незадовільно – 2 бали). Для оцінювання обрано варіанти техніко-тактичних дій, які мають великі частки виконання або несуть високий ступінь результативності в умовах змагальної діяльності спортсменів у панкратіоні (табл. 2).

**Таблиця 2 – Якісні показники технічної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні упродовж педагогічного експерименту**

№ п/п	Техніко-тактичний прийом (група прийомів)		Етап проведення контролю, оцінка (бали)						p		
			початок (1)		середина (2)		завершення (3)				
			ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ1-КГ1	ЕГ2-КГ2	ЕГ3-КГ3
1	«Лоу кік»	X	2,7	2,7	3,1	3,0	3,2	2,9	0,84	0,43	0,02
		SD	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5			
2	Удари з розвороту	X	2,7	2,7	2,8	3,0	3,0	3,0	0,94	0,34	0,78
		SD	0,6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,4			
3	Кидок через стегно	X	2,7	2,7	2,8	3,0	3,2	3,0	0,68	0,31	0,20
		SD	0,5	0,5	0,5	0,4	0,4	0,5			
4	Кидок «зацепом»	X	2,6	2,7	2,8	2,8	3,1	2,9	0,55	0,83	0,08
		SD	0,5	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5			
5	Варіанти удушливих зі спини	X	2,5	2,7	2,7	3,0	3,0	3,0	0,35	0,09	0,73
		SD	0,5	0,5	0,4	0,5	0,5	0,5			
6	Варіанти удушливих через руку	X	2,7	2,5	2,9	2,8	3,1	2,7	0,25	0,71	0,02
		SD	0,6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
7	Варіанти больових прийомів на ногу	X	2,6	2,8	2,8	3,0	3,1	2,7	0,30	0,50	0,02
		SD	0,6	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3			
8	Варіанти больових прийомів на коліно	X	2,7	2,8	2,9	3,0	3,2	2,8	0,45	0,60	0,02
		SD	0,5	0,6	0,4	0,4	0,5	0,4			

За результатами окремих етапів педагогічного експерименту можна спостерігати, що в спортсменів експериментальної групи на першому етапу наявні достовірні зміни в шести з восьми досліджуваних показників. Винятками стали «удари з розвороту» та «кидок через стегно» де значення не набули достовірного рівня (3,33 % для обох,  $p = 0,18$  та 0,11 відповідно).

Звернемо увагу, що спортсменам на етапі спеціалізованої базової підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки експериментальної групи вдалося найбільше достовірно покращити показники у виконання «лоу кік», де на 15,34 % ( $p \leq 0,01$ ) оцінки експертів виявилися вищими за початкові показники. Для інших техніко-тактичних прийомів відсоткові значення покращення виконання були дещо схожими та становили від 4,17 % до 8,67 % при  $p \leq 0,01–0,03$ .

На другому етапі педагогічного експерименту, оцінки експертів, що засвідчили достовірні зміни техніки виконання певних прийомів (груп) були зафіксовані в чотирьох випадках із восьми. Це зокрема, достовірні покращення техніки виконання в «кидках через стегно», кидках «зацепом», варіантах удушливих зі спини та варіантах больових прийомів на коліно та на ногу. Відзначимо, що значення приростів за цими техніко-тактичними прийомами були дещо вищі ніж за період першого етапу педагогічного експерименту. Тобто можна зробити припущення про наростаючий ефект від впливу тренувальних навантажень за експериментальною програмою в частині техніко-тактичної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Усі достовірні позитивні зміни перебували в діапазоні від 8,51 % до 13,44 % зі значеннями  $p \leq 0,02$ .

У тих контрольних показниках, де не встановлено позитивних змін показників, відносні значення приросту оцінок експертів коливалися в межах від 5,42 % до 7,33 % ( $p = 0,06 - 0,07$ ). На наш погляд відсутність достатнього приросту показників «лоу кіку» пов'язані із досягненням оптимального рівня уже на першому етапі педагогічного експерименту.

Серед представників контрольної групи отримані наступні результати. На першому етапі отримані позитивні зміни для більшості, а саме семи з восьми показників (їхніх груп) щодо якісного виконання техніко-тактичних прийомів. Виключенням стало виконання кидків «зацепом» де зміни оцінок становили в межах 3,03% ( $p = 0,09$ ) від вихідного рівня. При тому для усіх інших показників покращення якісного виконання техніки прийомів становило від 4,82 % до 11,06 % ( $p \leq 0,01 - 0,03$ ) порівняно із початковими даними.

Проте уже на другому етапу педагогічного експерименту (другий макроцикл підготовки) за жодним з якісних показників техніко-тактичних дій спортсменів контрольної групи достовірних позитивних зрушень не відбулося. Усі оцінки експертів перебували в межах відсутності статистичного підтвердження ( $p = 0,09 - 0,90$ ) та становили від 0,57 до 11,70 % від рівня в середині педагогічного експерименту.

Проводячи порівняння результатів між представниками експериментальної та контрольної груп на різних етапах спостереження, варто розділити усі показники на дві групи.

До першої групи віднесено показники в яких на усіх етапах спостереження не було встановлено достовірних відмінностей за якісними показниками техніко-тактичної підготовленості між спортсменами експериментальної та контрольної груп. Це такі як удари з розвороту, кидки через стегно, кидки «зацепом», варіанти удушливих зі спини. За ними не

встановлено переваги жодної з груп спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні, відмінності становили від 0,48 до 10,19 % ( $p = 0,08 - 0,94$ ).

До іншої групи віднесено удари «лоу кік», варіанти удушливих через руку, больових прийомів на ногу та на коліно. За ними спостерігається достовірна відмінність на користь представників експериментальної групи. Хоча вона була набута лише за підсумками другого етапу педагогічного експерименту (завершальний етап спостереження). Перевага представників експериментальної групи становила від 13,21 % до 13,79 % над спортсменами контрольної групи ( $p = 0,02$  для усіх випадків).

За усіма без винятку показниками техніко-тактичної підготовленості (кількісними та якісними) спостерігається достовірне покращення ( $p \leq 0,01$ ). Найвищі прирости за відносними значеннями результатів за увесь період педагогічного експерименту спостерігалися у дрілі №2 («мертві зони») – 20,12 %; оцінках виконання «лоу кік» – 21,59 %, кидків «зацепом» – 19,08% та варіантах больових прийомів на коліно – 20,57 % порівняно з вихідним рівнем. За іншими показниками зазнали також достовірних змін, хоча з дещо меншими значеннями від 8,62 % до 17,24 від вихідного рівня (початок педагогічного експерименту).

Проте для спортсменів контрольної групи кількість та вираженість позитивних змін має певні відмінності. У спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні контрольної групи зафіксовані достовірні прирости за усіма кількісними показниками техніко-тактичної підготовленості за підсумками тривалості усього педагогічного експерименту. Відносні значення змін досягли значень в межах 4,12–11,76 % ( $p \leq 0,01 - 0,04$ ) та лише за трьома з восьми якісних показників техніко-тактичної підготовленості. Серед них удари з розвороту (12,27 %,  $p = 0,03$ ), кидки через стегно (13,17 %,  $p = 0,03$ ) та варіанти удушливих зі спини (11,70 %,  $p \leq 0,01$ ) порівняно з вихідним рівнем на початку педагогічного експерименту (річного циклу підготовки). За іншими якісними показниками техніко-актичної підготовленості спостерігаються тенденції до зростання на рівні 0,57–8,18 % порівняно з початковими даними, але вони не мають статистичного підтвердження ( $p = 0,11 - 0,91$ ).

### Дискусія

Серед наявних наукових праць, проблематика панкратіону вивчена досить опосередковано [15; 18]. Однак окремі науковці наголошують на важливості правильної побудови тренувального процесу [1; 2; 4; 7; 19]. На їхнє переконання якісна побудова навчально-тренувального процесу повинна передбачати удосконалення, зокрема техніко-тактичної підготовленості.

Вважаємо, що певні розбіжності в отриманих результатах спортсменів контрольної та експериментальної групи на першому та другому етапах пов'язані зі зростаючими вимогами до техніко-тактичної підготовленості спортсменів. Тобто у випадку спортсменів експериментальної групи вдалося зберегти позитивну динаміку приростів на другому етапі, хоча за своїми значеннями вони були дещо меншими на першому етапі педагогічного експерименту. Водночас спортсмени контрольної групи, маючи вищі позиції за час першого етапу, не змогли, певною мірою, підтримати темпи приростів у другій частині педагогічного експерименту, що виявилось у відповідних оцінках за виконання техніко-тактичних дій.

За переконання фахівців чинниками цього є необхідність оптимальної побудови та добору змісту навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічного тренування [5; 8]. Зокрема відзначимо, що у ході вивчення нормативних документів та наукових даних встановлено певні невідповідності в підготовці спортсменів у панкратіоні на прикладі етапу спеціалізованої базової підготовки [5; 10; 9; 13].

Згідно рекомендацій фахівців загальної теорії та представників спортивних єдиноборств, які займалися питаннями підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, на цьому етапі повинне спостерігатися підвищення показників за різними стосовними підготовленості [1; 4; 10].

Здебільшого фахівці, які працюють зі спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки загалом використовують рекомендації подані в навчальній програмі для ДЮСШ з панкратіону та вважають це оптимальним [7; 8; 9; 11].

Проте, ми можемо констатувати, що по завершенні другого етапу педагогічного експерименту спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки виконували близько половини техніко тактичних дій з вищим рівнем стабільності, економічності, ефективності (результативності), в ситуаціях які цього вимагали або

передбачали. Це суттєво збільшує можливості до якісного ведення боротьби в безпосередній змагальній діяльності.

На підставі узагальнення даних педагогічного експерименту щодо результатів за техніко-тактичною підготовленістю спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні ми отримали досить суттєве підтвердження ефективності авторського підходу до структури та змісту річної підготовки.

### Висновки

Отримані результати дослідження переконливо свідчать, що авторська програма мала більш виражену ефективність в частині якісного виконання техніко-тактичних дій в умовах моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі. Також можна стверджувати, що за усіма кількісними показниками техніко-тактичної підготовленості використання експериментальної програми більш якісно позначилося на спортсменах на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

Встановлено, що за більшістю окремих техніко-тактичних прийомів та їх груп у представників обох груп відбувалися позитивні зміни упродовж педагогічного експерименту. Оцінки, які мали місце, здебільшого, співпадали. Проте, відзначимо, що з кожним етапом тестування, відповідно до зростання загального рівня підготовленості вимоги зі сторони фахівців, які проводили оцінювання також дещо (суб'єктивно) підвищувалися. Також оцінювання проводилося на тлі співставлення візуального сприйняття виконання техніко-тактичних дій усіх спортсменів (як експериментальної, так і контрольної груп).

Перспективи подальших досліджень передбачають з'ясування динаміки інших груп показників спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

*Конфлікт інтересів.* У авторів відсутній конфлікт інтересів.

### Джерела та література

1. Вовк В. В. Азбука панкратиона (Синтез борьбы и кулачного боя) : метод. пособие. Львів, 2008. 105 с.  
Vovk, V. V. (2008), *Azbuka pankratyona (Sintez borby i kulachnoho boya)* [The alphabet of pankration (The synthesis of wrestling and fisticuffs)]. Lviv, 105 p. [in Russia].
2. Дзрданидис В., Кузьмин, В. В. Анализ соревновательной деятельности панкратионистов. Ученые записки. 2008. № 8(42). С. 28–31.  
Dzordanidis, V., Kuzmin, V. V. (2008), "Analiz sorevnovatelnoy deyatelnosti pankrationistov" [Analysis of the competitive activity of pankrationists]. *Scientific notes*, No 8(42), pp. 28–31. [in Russia].
3. Долженко М. Ю. Психологическая подготовка спортсменов-студентов соревновательной деятельности в панкратіоне. *Ukrainian Journal of Ecology*. 2015. № 1a (14). С. 42–45.  
Dolzenko, M. Yu. (2015), "Psikhologicheskaya podgotovka sportsmenov-studentov sorevnovatelnoy deyatelnosti v pankratіone" [Psychological training of student athletes in competitive activities in pankration]. *Ukrainian Journal of Ecology*, No 1a(14), pp. 42–45. [in Russia].
4. Коньков Д. А. Дифференцированная технология тренировки «панкратиоников» с различным уровнем физической и технической подготовленности : автореф. дисс... канд. пед. наук : 13.00.04 ХабГПУ. Хабаровск, 2008. 22 с.  
Konkov, D. A. (2008), "Differentsirovannaya tekhnologiya trenirovki «pankrationikov» s razlichnym urovnem fizicheskoy i tekhnicheskoy podgotovlennosti" [Differentiated training technology of "pankrationics" with different levels of physical and technical readiness]: abstract of the dissertation of the candidate of pedagogical sciences: 13.00.04 Khabarovsk State Pedagogical University. Khabarovsk, 22 p. [in Russia].

5. Коньков Д. А. Методические особенности построения тренировочного процесса в панкратионе. Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2008. № 58. С. 399–405.  
Konkov, D. A. (2008), "Metodicheskie osobennosti postroeniya trenirovochnogo protsessa v pankratione" [Methodological features of the construction of the training process in pankration]. *Bulletin of the Russian State Pedagogical University name A. I. Herzen*, № 58, pp. 399–405. [in Russia].
6. Мандрик О. П., Яковенко Р. В., Томенко О. А., Чередніченко С. В., Наконечний І. Ю., Ветров О. М. Панкратіон : правила змагань. Київ, 2015. 55 с.  
Mandrik, O. P., Yakovenko, R. V., Tomenko, O. A., Cherednichenko S. V., Nakonechniy I. Yu., Vetrov O. M. (2015), *Pankration : pravila zmahaniy* [Pankration: rules shaken]. Kyiv, 55 p. [in Ukraine].
7. Наконечний І. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020. С. 62–67. doi: 10.15330/fcult.33.62-67.  
Nakonechniy, I. (2020), "Vzayemozvyazok spetsialnoi fizichnoi ta tekhniko-taktichnoi pidhotovki visokokvalifikovanih sportsmeniv z pankrationu" [Relationship between special physical and technical-tactical training of highly qualified pankration athletes]. *Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical culture*, pp. 62–67. doi: 10.15330/fcult.33.62-67 [in Ukraine].
8. 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.  
Nakonechniy, I.Yu. (2017), "Vzayemozvyazok spetsialnoi fizichnoi pidhotovki ta psikhologichnoho suprovodu v bahatorichniy pidhotovtsi visokokvalifikovanih sportsmeniv z pankrationu" [Relationship between special physical training and psychological support in long-term training of highly qualified pankration athletes]. *Young scientist*, No 3.1(43.1), pp. 221–226. [in Ukraine].
9. Панкратіон : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2010. 54 с.  
*Pankration : navchalna prohrama dlya dityacho-yunatskikh sportivnikh shkil* [Pankration: a curriculum for children's and youth sports schools]. Kyiv, 2010, 54 p. [in Ukraine].
10. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийский спорт, 1997. 416 с.  
Platonov, V. N. (1997), *Obshchaya teoriya podhotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte* [The general theory of training athletes in Olympic sports]. Olimp. Literature, Kyiv, 416 p. [in Russia].
11. Скрипка І. М., Чередніченко С. В. Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів. Молодий вчений. 2017. № 3.1(43.1). С. 250–253.  
Skripka, I. M., Cherednichenko, S. V. (2017), "Zastosuvannya elementiv pankrationu v protsesi fizichnoho vikhovannya molodshikh shkolyariv" [Application of elements of pankration in the process of physical education of junior schoolchildren]. *Young scientist*, No 3.1(43.1), pp. 250–253. [in Ukraine].
12. Согор О., Пітин М. Показники змагальної діяльності кваліфікованих дорослих спортсменів із панкратіону. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018. № 2(32). С. 36–43.  
Sogor, O., Pityn, M. (2018), "Pokazniki zmahalnoi diyalnosti kvalifikovanih doroslikh sportsmeniv iz pankrationu" [Indicators of competitive activity of qualified adult athletes in pankration]. *Physical activity, health and sports*, No 2(32), pp. 36–43. [in Ukraine].
13. Согор О., Пітин М. Показники змагальної діяльності юних спортсменів із панкратіону. Науковий часопис нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. 2019. № 9 (117). С. 83–89.  
Sogor, O., Pityn, M. (2019), "Pokazniki zmahalnoi diyalnosti yunikh sportsmeniv iz pankrationu" [Indicators of competitive activity of young athletes in pankration]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov*, No 9(117), pp. 83–89. [in Ukraine].
14. Юхно Ю. А., Зарудний В. Ю., Олексенко І. Н., Журавель А. В. Состав и структура соревновательной деятельности в панкратионе на современном этапе его развития. Физическое воспитание студентов. 2011. Вып. 4. С. 92–95.  
Yukhno, Yu. A., Zarudniy, V. Yu., Oleksenko, I. N., Zhuravel, A. V. (2011), "Sostav i struktura sorevnovatelnoy deyatel'nosti v pankratione na sovremennom etape ego razvitiya" [Composition and structure of competitive activity in pankration at the modern stage of its development]. *Physical education students*, Issue 4, pp. 92–95. [in Russia].
15. Andreasson, J., Johansson, T. (2018). Negotiating violence: mixed martial arts as a spectacle and sport. *Sport in Society: Cultures, Media, Politics, Commerce*, 1-15 <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1505868>
16. 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 (Suppl. issue 3). pp. 1024–1030. doi:10.7752/jpes.2017.s3157
17. Radchenko, Y. A.. (2015). Specific features of competition functioning of martial arts elite sportsmen. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 19(12). 91-95. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.12014>
18. Stenius, M. (2014). The Legacy of Pankration: Mixed Martial Arts and the Posthuman Revival of a Fighting Culture. *Journal of Combat Martial Arts and Science*, 14, pp. 4–27.
19. Zbigniew, B., Mircea, V., M., Dariusz, G. (2014). The hierarchy of professional activities of martial arts and mixed martial arts coaches. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 14(2), pp. 29–35. doi: 10.14589/ido.14.2.4

Надійшла до друку 19.05.2020