

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики спорту

Ємець Дмитро Сергійович

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПАНКРАТІОНІ НА
ОСНОВІ ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ**

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

_____ Н.А. Кулик
доцент, кафедри теорії та методики
спорту

« ____ » _____ 2021 року

Виконавець

_____ Д.С. Ємець

« ____ » _____ 2021 року

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ З ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ.	7
1.1. Історія розвитку панкратіону як вид спорту та його характерні особливості.	7
1.2. Методичні особливості тренування у одноборстві.	14
1.3. Теоретичні аспекти моделювання в спорті	18
1.4. Характеристика прогнозування в спорті	24
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	30
2.1. Методи дослідження.....	30
2.1.1. Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури.	30
2.1.2. Педагогічне спостереження.	30
2.1.3. Антропометричні методи.	31
2.1.4. Тестування фізичної підготовленості	31
2.1.5. Педагогічний експеримент	32
2.1.6. Методи математичної статистики	32
2.2 Організація дослідження	33
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	34
3.1. Модель сучасних фітнес-програм в навчально-тренувальний процес спортсменів панкратістів.....	34
3.2 Аналіз показників фізичного розвитку юних спортсменів 11-12 років	38
3.3. Аналіз показників фізичної підготовленості юнаків панкратістів 11-12 років.....	41
ВИСНОВКИ.....	49
Список використаних літературних джерел	51

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ФП – фізична підготовка.

ЗФП – загальна фізична підготовка.

СФП – спеціальна фізична підготовка.

ТП – технічна підготовка.

ПП – психологічна підготовка.

СП – спеціальна працездатність.

ВТФ – тхенквондо.

МОК – міжнародний олімпійський комітет.

ССС – серцево-судинна система.

ЧСС (уд/хв.) – частота серцевих скорочень (ударів за хвилину).

ЖЄЛ – життєва ємкість легень.

ДЮШС – дитяча юнацька спортивна школа.

ВСТУП

Актуальність. Сучасний спорт з кожним днем набирає обертів у підготовці спортсменів та участі в змаганнях. Зокрема, при проведенні спортивних змагань, організації і участі у навчально-тренувальних зборів спортсменів, різноманітних тренерських метод семінарів відбувається обмін знань та накопичується інформація щодо нових методик підготовки спортсменів.

Так, сьогодні в Україні популяризація спорту досягає значної зацікавленості підростаючого покоління, а саме бойовими єдиноборствами. Це веде до появи значної кількості спортивних громадських організацій різних рівнів та відкриття нових спортивних залів і комплексів.

Як доведено, що один із стародавніх видів спорту є панкратіон – вид спорту, який поєднує різноманітні види єдиноборств та прийоми боротьби та кулачного бою. Цьому виду спорту понад 3000 років, який захоплює молодь своєю різноманітністю техніки ударів руками, ногами, боротьбою кидків, прийомами в партері. Сьогодні панкратіон поєднує в собі швидкість та вибуховість ударів, переведень в партер, кидків, силову боротьбу в стійці та партері. Успіх у панкратіоні відбувається з допомогою фізичного потенціалу та покращення техніки, удосконалення фізичних якостей, як вибуховості та швидкості, оптимального психологічного саморегулювання в різних ситуаціях поєдинку. Так, у навчально-тренувальному процесі з панкратіону спортсмени мають зосереджено підготувати до спеціальної фізичної підготовки в залежності від індивідуальних можливостей та саморегуляції поведінки, спортсмен повинен контролювати свої дії та емоції.

Науковці Карленко В. П., 2014 [17], Мулик В. В. 2001 [23] досліджували проблему планування багаторічного тренувального процесу кваліфікованих спортсменів.

Потрібно відмітити, що психологічну підготовку спортсменів розглядали у своїх наукових працях такі вчені, як Платонов В. М. [37], Матвеев Л. П. [22], Шинкарук О. А. [55], які дослідили мотиви спортивної діяльності; прояви спортсмена в екстремальних ситуаціях; покращити спортивний результат; потреби у самовираженні, самоствердженні. Відповідно до психології спорту, психологічну підготовку сучасних єдиноборств внесли внесок вчені Джамгаров Т. І. та Румянцева В. І [13], вони дослідили мотиви спортивної діяльності, успіх та мотивація до перемоги на різних змаганнях.

Коньков Д. А (2008) засвідчив, що науково-методичне обґрунтування входить в систему підготовки спортсмена [20]. Велика кількість науковців, які науково обґрунтували проблематику змішаних єдиноборств [24; 5; 29; 53; 58]. Однак всі ці роботи не порушували питання тренувального процесу в панкратіоне.

Підвищення фізичної підготовки чоловіків, які займалися різними видами єдиноборства свої наукові праці присвятили вчені Платонов В. Н. (1997), Шулика Ю. А. (2006), Первачук Р. В., Сибіль М. Г. (2013).

Науковці, Загура Ф. І. (2004), Ананченко К. В. (2009), Коваленко І. М. (2014; 2016) визначали ефективність, оздоровчий вплив занять єдиноборствами на стан фізичної та техніко-тактичної підготовки спортсменів.

Особливо актуальності набуває пошук інноваційних технологій в тренувальному процесі різних видів єдиноборств, тому проблемою даної роботи є пошук шляхів підвищення деяких видів підготовки спортсменів панкратіастів.

Метою даного дослідження є обґрунтування впровадження моделі сучасних фітнес-програм в навчально-тренувальний процес панкратіастів.

Завдання роботи:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури дослідити сучасні проблеми організації тренувального процесу.
2. Визначити рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості спортсменів 11-12 років.
3. Розробити та експериментально обґрунтувати модель сучасних фітнес-програм в навчально-тренувальний процес панкратіастів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду передової педагогічної практики, педагогічне спостереження, педагогічні методи дослідження та методи математичної обробки отриманих даних.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес спортсменів 11–12 років.

Предмет дослідження – модель сучасних фітнес-програми в навчально-тренувальний процес юних спортсменів.

Наукова новизна. Теоретично і практично обґрунтовані наукові знання про вплив моделі сучасних фітнес-програм в навчально-тренувальний процес панкратіастів.

Практична значимість. Розроблена сучасна фітнес-програма може ефективно застосовуватися в тренувальному процесі підготовки різного віку.

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

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ «Спартаківець» м. Суми з початку вересня 2020 року по червень 2021 року.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, таблиць, рисунків та додатків.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ З ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ.

1.1. Історія розвитку панкратіону як вид спорту та його характерні особливості.

В ХХІ столітті набувають великої популярності в Україні змішані одноборства, вони відрізняються характерними своїми відмінностями один від одного. Так, панкратіон – є древнім олімпійським видом єдиноборств, який поєднує боротьбу і кулачний бій та відроджений в наш час. Він є стародавнім видом спорту увійшовши до програми Олімпійських ігор ще в 648 році до нашої ери. У 2004 р. панкратіон був визнаний в Україні як вид спорту Своїм походженням панкратіон зобов'язаний давньогрецьким легендам про Геракла і Тесея. Техніка бою, яка застосовується в панкратіоне, була застосована Тесеєм в сутичці з Мінотавром, а Геракл застосував свої знання панкратіону в бою проти Немейського лева. Під час професійного бою з панкратіону спортсменам можна застосовувати практично всі прийоми різних бойових мистецтв, таких, як боротьба, бокс, карате, самбо і т.д.

Панкратіон – це поєднання різних видів одноборств, він поєднує в собі різноманітні прийоми боротьби і кулачного бою, сучасного тайського боксу, кік-боксингу, тощо.

Спортивний панкратіон на сьогодні визнаний одним із 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» [50; 51; 49; 48; 40;39].

Дослідження наукових праць вчених С. І. Гуськов, В. М. Платонов (2000), І. І. Переверзин, Ф. П. Суслов (2002), І. С. Павлюк (2007), посвятили свої

дослідження проблеми модифікації сучасного спорту, розвитку спорту вищих досягнень.

Панкратіон виник в Давній Греції. В 648 році до нашої ери він був приставлений в програмі Олімпійських ігор. На четвертий день Олімпійських ігор починався панкратіон. Бої були надто жорстокими часто закінчувалися смертю, або травмами учасників. Наведений приклад коли мертвий атлет Арихион був признаним переможцем.

До програми давньогрецьких Олімпійських ігор включений був панкратіон, як вид спорту, що поєднується прийомами боротьби та кулачного бою (у сучасному спорті бої без правил). У жорсткому двобої без засобів захисту, з відсутністю вагових категорій та обмеження часу, програв той, хто не мав сил продовжувати сутичку або визнавав власну поразку [30].

В сучасному панкратіоні немає смертей, але він опарний вид спорту і має велику кількість травм. Раунти проводять з обмеженням часу і використовують надійні захисні пристосування для зниження рівня травм. Атлетам дозволяється приймати практично весь арсенал технічних дій боротьби вільної, греко-римської, самбо, дзюдо, східні одноборства, бокс і кікбоксинг.

Панкратіон – не олімпійський вид спорту, він в Україні визнаний на офіційному рівні. З 15 травня 2003 року була офіційно оформлена Федерація панкратіону України, а з 19-21 лютого 2004 року провели перший Чемпіонат України по панкратіону у Івано-Франківські. В програму Всесвітніх ігор 2017 року панкратіон не входить, але представлений на Всесвітніх ігор по одноборству.

Правила змагань з панкратіону поділяються на три розділи: поєдинки без ударів «граплінг»; поєдинки з обмеженим повним контактом «традішн»; поєдинки з повним контактом «фул». Час поєдинків у всіх розподілах основний складає 5 хвилин, якщо рівний рахунок додається додаткова хвилина. На сьогодні популярний у панкратіоні розподіл «граплінг». Він є боротьбою на підкорення і його основна мета це примусити суперника до здачі. Використання ударної техніки у «граплінгу» суворо заборонено. Але оцінюються вихідні

позиції в партері і кидки за що спортсмен отримує бали. Його можна назвати універсальним видом боротьби, так як тут застосовуються прийоми з усіх існуючих видів боротьби і найменші заборони по техніці. Розділ «традішн» відноситься до змішаних одноборств, але в порівнянні з «фулом» тут є певні обмеження по правилам. Отже, основна заборона це відсутність ударів в голову як в стійці так і в партері. Характеризуючи форму спортсмена в розділі традіш сьогодні вона майже не відрізняється від інших розділів, але раніше бійці змагались в «індіго» (спортивні штани і куртка з елементами давньогрецького забарвлення [47]).

Описуючи розділ «фул» то це – найбільш жорсткий і класичний виз змішаного одноборства. В ньому дозволяється маже усі види технічних прийомів, які застосовуються у боротьбі та ударній техніці, але одна серозна заборона удар коліном у голову. У «фулі» для безпеки спортсмена обов'язково використовують захисний шолом, паховий бандаж і фути. До спортивного екіпірування можна віднести те що спортсмени повинні бути одягнені в чорні шорти та в голубий або червоний рашгарт (спеціальна облягаючи футболка). Особливості пов'язані з правилами змагання у панкратіоні – є те що окрім ударної і кидкової техніки високо оцінюються положення та технічні дії спортсмена [47].

Панкратіон – це тисячолітня історія, але структура і зміст правил змагань, змагальної діяльності, системи підготовки суттєво змінилося. Порівняння панкратіону з іншими видами змішаних одноборств, можна стверджувати, що в панкратіоні переважають борцівські прийоми, а не ударна техніка. Згідно правил змагань у панкратіоні високо оцінюється кидкова техніка і особливо велику перевагу спортсмена дає те, що високо оцінюється результат дії в положенні «партнер». Також у цьому виді спорту немає обмежень щодо використання больових та удушливих прийомів [47].

Дослідження наголошують, що за останні роки панкратіон був у складі Всесвітньої організації любительської боротьби (FILA), і це не могло не відобразитися на розвиток панкратіону.

Частина досліджень [35; 38; 56], щодо висловлення особливостей підготовки спортсменів різної кваліфікації з олімпійських спортивних одноборств та їх досягнення. В дослідженнях Рибчича І. (2015) і Палатного А. (2017) висвітлювали питання розвитку олімпійського спорту зі сторони державних інституцій, що пов'язано із проведенням нормативно-правової підтримки різних аспектів діяльності сфери фізичної культури і спорту.

Дослідження Палатного Артура [34] стверджують, що з'ясування основних характеристик нормативно-правового забезпечення видів спорту одноборств в програмі Олімпіади дають підстави щодо констатації високого рівня уваги суспільства. Аналіз динаміки загальних документів відповідності до видів олімпійських спортивних одноборств, засвідчено, що зросла потреба до розгляду з боку державної інституції з 2000 року. В роки Ігор Олімпіад відбувається підвищення до документації, що пов'язано з результативністю виступів на змаганнях. Найбільша наявність документації про дзюдо, боротьби вільної, боротьби греко-римської (88,12-90,76 %), менше для боксу (68,06 %) документів які пов'язані з видами спорту (рис. 1.1).

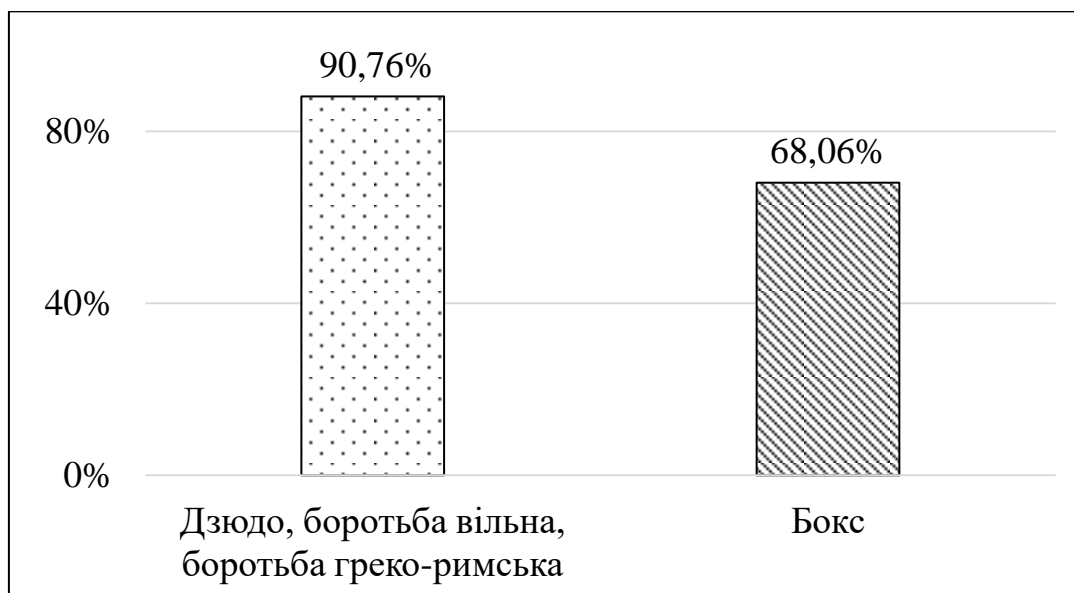


Рис. 1.1. Кількість документів пов'язані з видом спорту після змагань.

Розподіл по категоріям: 55 % для основних документів, 35 % – індивідуальних і 10 % змінюючи із загалу нормативно-правових документів, пов'язаних із олімпійськими спортивними єдиноборствами на див. рис. 1.2.

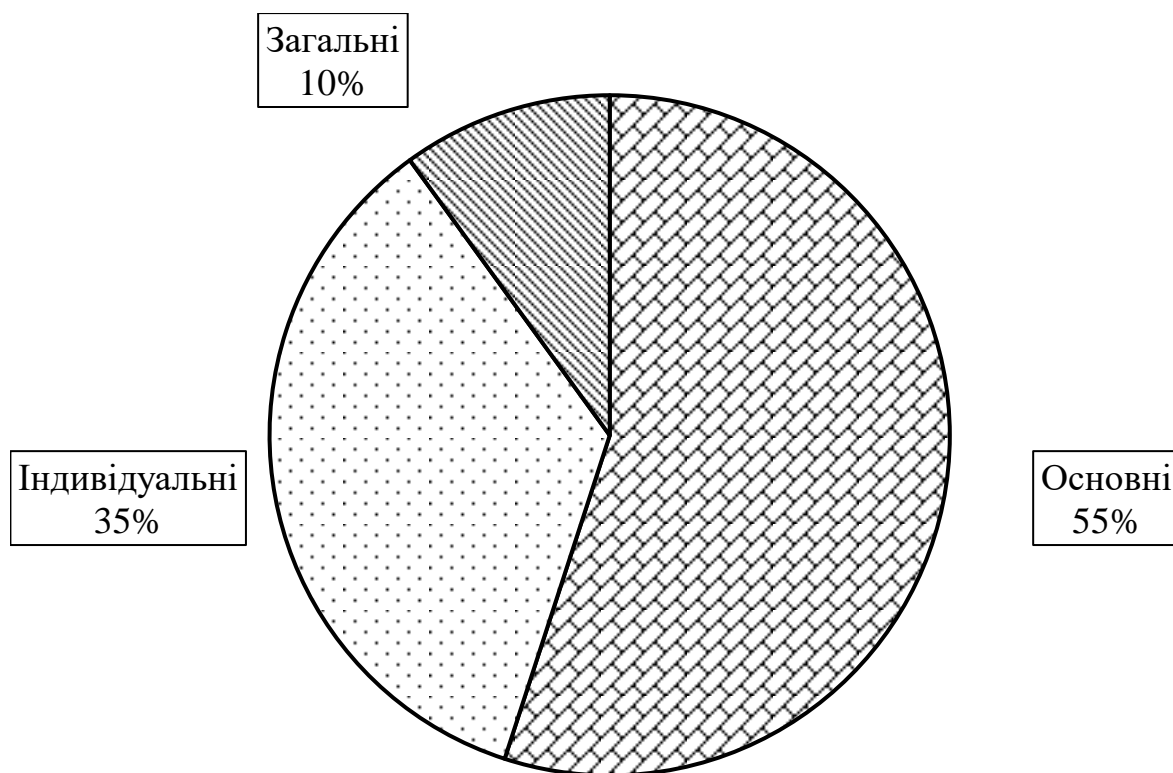


Рис. 1. 2. Розподіл документів у єдиноборствах.

Аналіз літературних джерел [34], щодо вивчення вимог до мінімального віку вихованців, які зараховані до груп з олімпійських видів спорту початок занять повинен припадати на 7 років – для тхенквондо (ВТФ). 8 років – дзюдо, 10 років – бокс, вільна боротьба, греко-римська боротьба, карате (рис. 1.3).

Отже, панкратіон є один стародавніх видів, що поєднується прийомами боротьби та кулачного бою, відноситься до не олімпійських видів спорту.

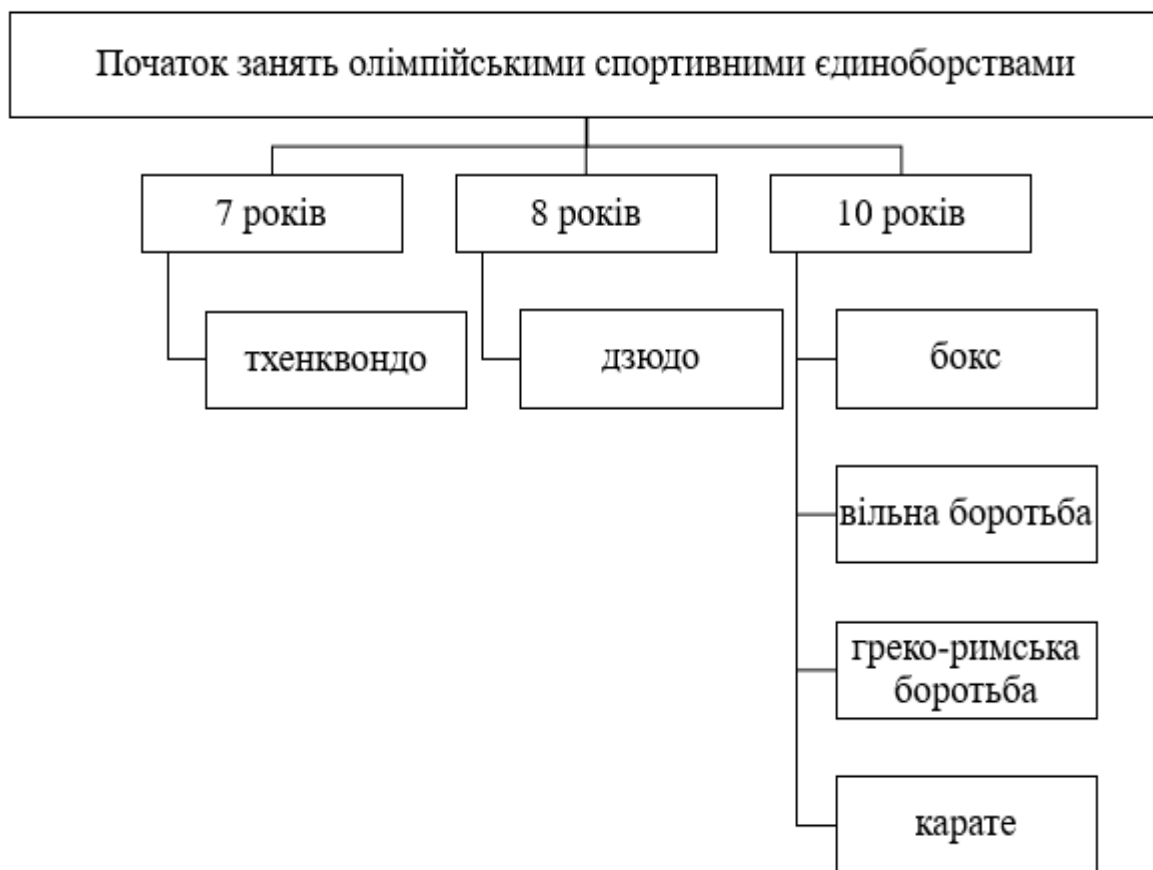


Рис. 1. 3. Початок занять олімпійськими спортивними єдиноборствами

Одна з головної задачі неолімпійського спорту, як і олімпійського – є досягнення кращого змагального результату до індивіду спортсмена. Сутність спорту є змагальна діяльність, а задачею виступу – кращий спортивний результат, який вирішується в цій діяльності. Отже, найголовніші завдання любого виду спорту це зміцнення здоров'я; вдосконалення рухових якостей; виховання волі і характеру; досягнення високої працездатності «Див. рис. 1.4».

Сьогодні зростає соціальна цінність спорту, а захоплення їм становиться все більше популярним. Удосконалюється тип особистості спортсмена, він все більше відображає в собі інтереси суспільства і держави.



Рис. 1.4. Основні завдання спорту, в том числі неолімпійського виду

Аналіз джерел [30], засвідчив, що специфіка спорту та форми системи, дозволяють виділити шість ознак:

- зверненість до світу, тобто земний, світський характер спорту;
- рівність шансів і можливостей для всіх, хто займається спортом;
- рольова спеціалізація;
- бюрократизація;
- орієнтація на якісні показники і критерії;
- прагнення до рекордів.

Зазначено, що суспільство створює умови для розвитку творчих можливостей своїх громадян і реалізує гуманістичні засади в спорті. Якщо це відбувається, то спортивна нагорода сприймається не вузько прагматично і втілюється в соціально-ціннісний компонент держави. Все це запобігає загальному зміщенню акцентів, підміні всіх речей, що відбувається тоді, коли гроші досягають стадії всемогутності.

Доведено, що керівництво МОК зазначає про доцільність та необхідність розвитку неолімпійських видів спорту, яке сприятиме подальшому поширенню та популяризації як олімпійського руху, так і спорту загалом.

1.2. Методичні особливості тренування у одноборстві.

Озолина Е., Дмитриев В., Рубцова Н. [6] наголошує, що тренер повинен бути не тільки фахівцем з даного виду спорту спортивної діяльності, але й педагогом-психологом.

Науковці-практики з одноборства Сенчуков Ю.Ю., Тарас А.Е., Лі Дж., доводять, що сучасне становище в професійній сфері потребує від тренерів наукових знань з підготовки спортсменів, володіння різними методами, уміння тактично і вчасно надавати допомогу своєму спортсмену в різних умовах та сфері.

Свої праці такі вчені, як Платонов В.М., 2013, 2015; Шинкарук О.А., 2011 посвятили праці побудові річного макроциклу спортсменів високої кваліфікації, що обмежують виконання необхідних обсягів спеціальних і змагальних вправ та системне підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості з психологічним супроводом до головних змагань спортивного сезону.

Практики, тренери збірної команди України з панкратіону Горюк П. І. та Чередніченко С. В., стверджують, що спеціальна фізична підготовка спортсменів з панкратіону включає розвиток фізичних здібностей, які є специфічною передумовою всеукраїнських і міжнародних досягнень. Отже, циклічність багаторічного процесу та складові компоненти навчально-тренувальної роботи в сучасному панкратіоні створюють умови дуже високого фізичного і функціонального рівня, здатність переносити потужні тренувальні і змагальні навантаження, з вимогою швидкого відновлення організму.

Підготовку спортсменів в єдиноборствах представляє собою багатокомпонентну систему, всі частини якої (фізичної, технічної, тактичної, психологічної) знаходяться в суворій взаємодії, але кожен з компонентів

вирішує свої певні задачі (Верхошанський Ю. В., 1998; Платонов В. Н., 2004; Матвеев Л. П., 1999).

Науковці Зінченко І. А., Піднебенна В. В., Фишев Ю. А. (2010) засвідчують, що деякі тренера в навчально-тренувальний процес впроваджують додаткові засоби такі, як вправи акробатики і аеробіки, які направлені на розвиток спеціальних координаційних здібностей.

Озолин Н. Г. стверджує, система спортивного тренування – це багаторічний спеціально організованих та керований процес виховання, навчання та тренування відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена, який проводиться при його активній діяльності в умовах педагогічного управління та контролю, наукового медико-біологічного і матеріально-технічного забезпечення, використання засобів відновлення і ефективної організації [31].

Науковців Согор О. (2017; 2018), Томенко О. (2017) панкратіон та змішані види одноборства розглядають, як значний чинник впливу на морфофункціональні можливості організму займаючи. Панкратіон є сучасним видом спорту, спортивною складовою спрямованою на сприяння гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональної можливості та фізичної підготовки чоловіків. Він був визнаний у 2004 році, як один із бойових видів спорту в Україні.

Дослідження Чередніченка С. В., Скрипки І. М., Козлова О. М. [54], стверджують, що спортсмени Сумської області кожного разу на різноманітних змаганнях наголошують на своєму лідерстві, здобуваючи перші місця в змаганнях в усіх розділах: греплінг (поєдинки без ударів) та традишн (поєдинки з обмеженим повним контактом), друге у розділах греплінг гі (поєдинки без ударів в кімоно) та фул (поєдинки з повним контактом).

Аналіз спеціальної літератури показав, що при побудові змісту та організації занять з панкратіону з чоловіками зрілого віку потрібно враховувати різні дозування фізичного навантаження відповідно їхнього віку і стану здоров'я, з відповідністю підходів до системи тренувальних завдань та роботи

підбору відповідних фізичних вправ на кожному занятті, визначення засобів та пошуку ефективних методів організації занять є успіхом на тренуванні [54].

Види одноборства на сьогодні впроваджують в роботу загальноосвітніх шкіл. Отже, дослідженню питань ефективності впровадження методик східних одноборств в систему урочних та позаурочних занять для школярів присвятили свої наукові досягнення Гаврилюк В. О., Панасюк Ф. Г. (2012) – таеквон-до; Циганок О. В., Зуєва К. С., Габелко В. С. (2009) – карате; Чередніченко С. В., Скрипка І. М., Низовий І. Ю. (2019) – панкратіон; Богданов І. Г., Дубовис М. С. (1990), Найминова Є. (2003) – засоби різних видів боротьби.

Коджаспиров Ю. Г. [26] наголошує, що в початковому етапі занять з боротьби педагогам-тренерам потрібно зацікавити дітей видом спорту, сформувати в них звичку до регулярних занять та гарну рухову базу. Для методики занять переважно використовувати потрібно загально розвиваючи та спеціальні ігри, освоєння прийомів самострахування, освоєння елементарних завдань у партері, опанування мінімуму знань з виду одноборства.

За даними науковця Коблева Я. К., Чемрит К. Д., Рубанов М. Н. [18] в одноборстві потрібно використовувати метод ігрової форми для засвоєння умінь та навичок на початковому етапі. Дослідники стверджують, що використання рухливих ігор з елементами боротьби мають позитивний ефект на оздоровлення дитячого організму.

Аналіз наукових досліджень наголошують, що навчання у панкратіоні безпечно падати на мат після кидка важливе вміння, яким необхідно володіти, перш ніж приступати до інших елементів навчання цього виду [45].

Багаторічна підготовка спортсменів з панкратіону високої кваліфікації та плануванні тренувальних циклів і періодів підготовки є ряд проблем це:

– недостатня співпраця з фахівцями фізичної підготовки (тренера та інструктора з пауерліфтингу, бодібілдингу, фітнесу, методик спрямованих на спеціальну фізичну підготовку);

- недостатнє розуміння спортсменом його недоліків у спеціальній фізичній підготовці;
- відсутність спортивних лікарів при спеціалізованих командах;
- раціональність побудови тренером індивідуальної програми підготовки спортсменів із сумарним обсягом динамічної і статистичної роботи на прогресуючих можливостях;
- відсутність спортивних, професійних психологів та недостатня обізнаність тренерів щодо сучасних методик психологічного супроводу у навчально-тренувальному процесі багаторічної підготовки та регуляції психологічного стану спортсмена безпосередньо на змаганнях, особливо міжнародного рівня [5].

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

Під час змагань з панкратіону спортсмени використовують максимальні свої можливості, під час ударів необхідна швидкість і вибуховість, під час боротьби в стійці та партері, необхідна сила та гнучкість. У висококваліфікованих спортсменів з панкратіону важливою складовою є досвід ведення поєдинків і відчуття темпу, дистанції та своїх сил. Зокрема, не кожен високваліфікований спортсмен вміє регулювати свій фізичний, функціональний стан із психологічним настановами. Психологічне забезпечення діяльності висококваліфікованих спортсменів надзвичайно важливе у випадках явних проблем психічної готовності спортсмена до певних екстремальних ситуацій, зокрема на всеукраїнських і міжнародних змаганнях. Отже, у навчально-

тренувальному процесі, особливе місце займає поняття ситуативне управління [37].

Результати дослідження Наконечного І. Ю. (2017) з педагогічних спостережень під час виступів спортсменів на змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів виявили, що значна кількість спортсменів з 5 хв. поединку знижують швидкість на 4 хв. поединку у зв'язку з втомою. Всі учасники анкетного опитування вказали, що в сучасному панкратіоні при відносно рівній швидкості пересування та розміреній боротьбі вирішальним фактором є універсальність спортсмена і його рівень фізичних якостей. Також, на результати виступу спортсмена впливають такі фактори: об'єктивні – рівень змагань, сила, швидкість і досвід суперника; суб'єктивні – показники ЧСС перед змаганнями, темп, ритм і послідовність поединку, правильність прийняття положення в боротьбі, функціонального стану нервово-м'язового апарату та антропометричних даних спортсмена. У поединку є координація рухів, яку прийнято розрізняти на самостійні групи рухових навичок: здібність до відтворення почуття темпу; здібність до орієнтації у просторі; здібність до довільного розслаблення м'язів [20].

Отже, у панкратіоні важливим є взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки, формування особливого психічного стану, використання спортсменом свого потенціалу.

1.3. Теоретичні аспекти моделювання в спорті

У спортивній практиці та науково-методичній літературі в останні десятиліття з наростаючою частотою використовуються слово «модель» та похідне від нього «моделювання». Ефективне управління тренувальним процесом пов'язано з використанням різних моделей [7].

Під моделлю прийнято розуміти зразок (стандарт, еталон) в більш широкому сенсі – будь-який зразок (уявний чи умовний) того чи іншого об'єкта, процесу або явища «Див. рис. 1.5» [6; 9].

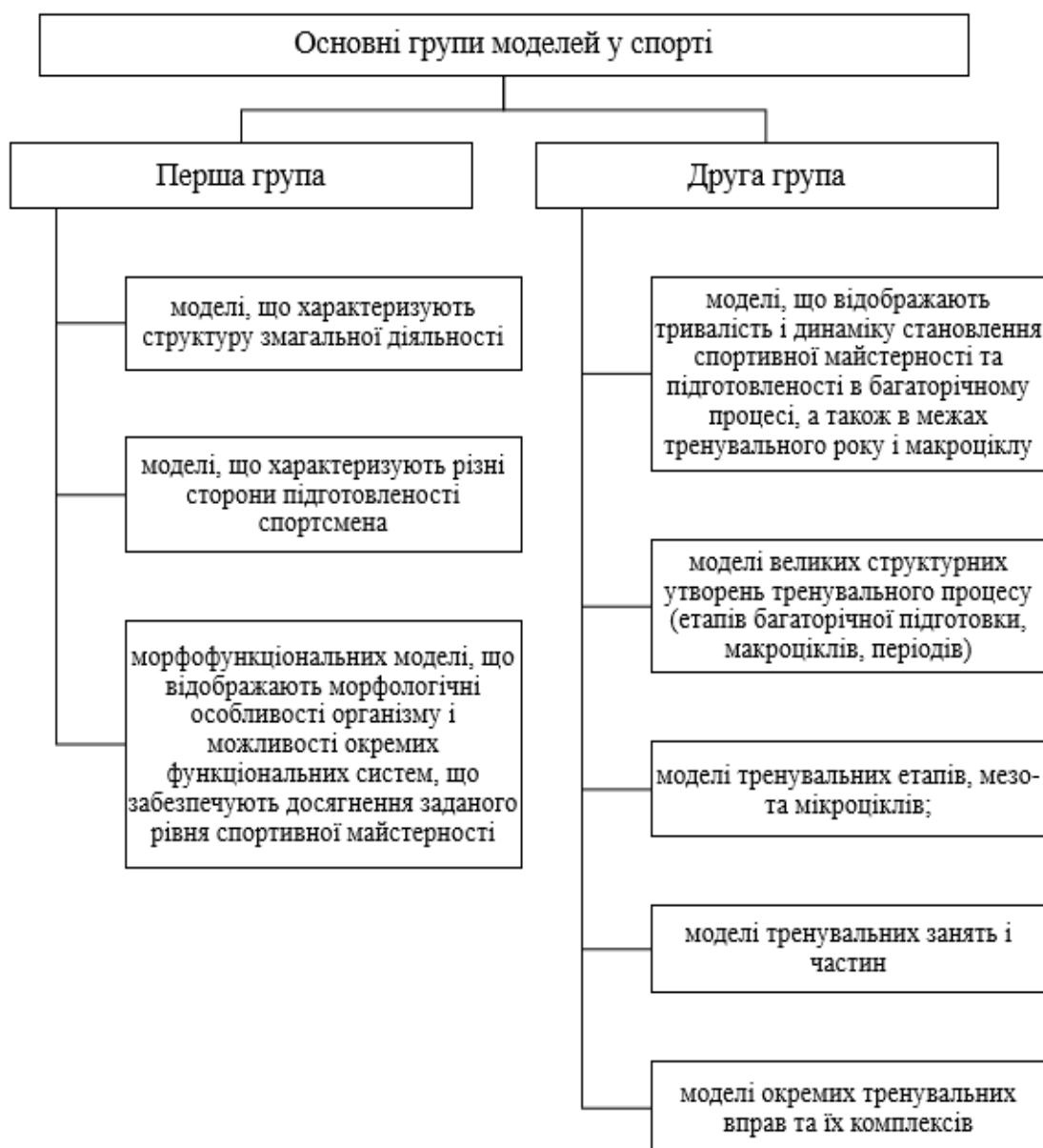


Рис. 1.5 Класифікація моделей, які використовуються у спорті, діляться на дві основні групи.

Моделі, які використовуються в тренерській практиці і змагальній діяльності, можуть бути поділені на три рівні надані на див. рис. 1.6.

Характеристика узагальнених моделей – це відображення об’єкта або процесу великих груп спортсменів різної статті, віку, кваліфікації, які займаються певним видом спорту. Вони носять загально-орієнтований характер і відображають найбільш основні закономірності тренувальної та змагальної діяльності в конкретному виді спорту.

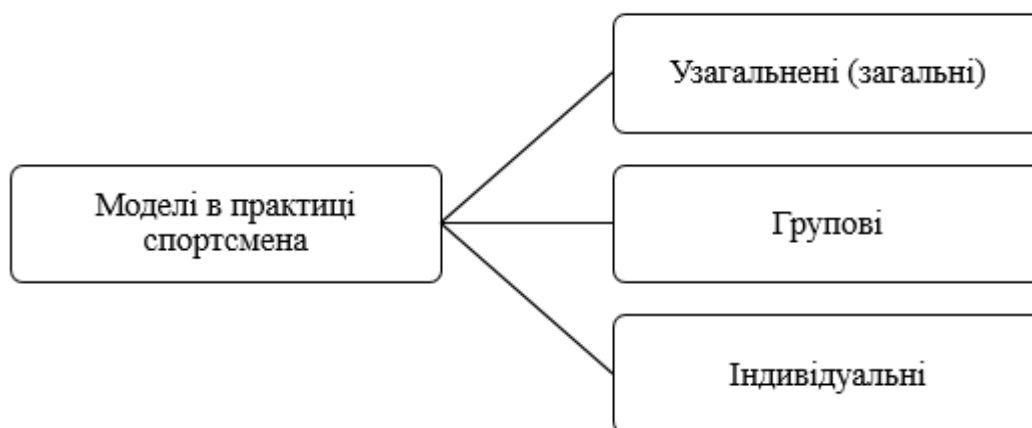


Рис. 1.6 Класифікація моделей в тренерській практиці

До групових моделей відносяться ті моделі які вивчають конкретну сукупність спортсменів (або команд) та відрізняються специфічними ознаками в рамках того чи іншого виду спорту.

Так, наприклад, плавці, веслярі, бігуни на середні дистанції можуть бути розділені на три групи (рис. 1.7) [8].

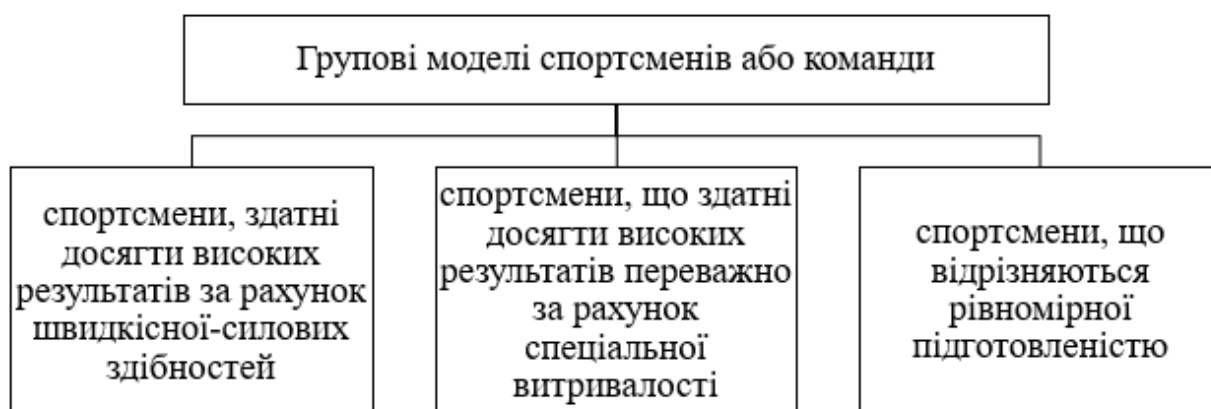


Рис 1.7. Групові моделі спортсменів або команди

Індивідуальні моделі розробляються для окремих спортсменів і ґрунтуються на даних тривалого дослідження та індивідуального прогнозування структури змагальної діяльності і підготовленості окремого спортсмена, його реакції на навантаження. В результаті виходять різні індивідуальні моделі змагальної діяльності, різних сторін підготовленості, моделі занять, мікроциклів, безпосередньої підготовки до змагань.

У спортивній практиці знаходять застосування моделі всіх трьох рівнів. Моделі більш високого рівня, забезпечуючи загальні напрямки спортивної підготовки та участі у змаганнях, деталізуються в індивідуальних моделях і створюють передумови для різнобічного напрямку тренувальної та змагальної діяльності спортсменів [3].

Стосовно до структури змагальної діяльності і підготовленості основної методології розробки моделей поряд з вивченням і використанням даних про групи висококваліфікованих спортсменів повинні бути всебічні дослідження задатків, закономірностей становлення основних складових спортивної майстерності, взаємозв'язки між окремими факторами, компенсаторних можливостей організму конкретних спортсменів.

Розробка моделей етапів багаторічної підготовки, макроциклів і періодів тренування повинна передбачати дотримання основних закономірностей становлення спортивної майстерності, забезпечення умов для найбільш повного використання індивідуальних адаптаційних ресурсів з метою досягнення оптимального для демонстрації найвищих спортивних результатів рівня підготовленості. Моделі етапів, мезо- та мікроциклів повинні будуватися на основі сучасних уявлень про механізми довгострокової адаптації, знаннях про взаємодію навантаження і відновлення як факторів, що стимулюють пристосувальні процеси і створюють умови для їх трансформації у структурні і функціональні перетворення в організмі спортсмена [8].

Показники, які застосовуються при формуванні моделей у сфері спорту, повинні знаходитися в суворій відповідності з особливостями виду спорту, групою та видом створюваних моделей, рівнем кваліфікації та підготовленості спортсмена, його віком, статтю і т. д. При цьому слід враховувати, що показники, що відображають функціональні можливості спортсменів, можуть носити консервативний і неконсервативний характер, бути компенсаторними, не компенсаторними або компенсаторними частково.

Моделі змагальної діяльності, досягнення яких пов'язано з рівнем спортивного результату спортсмена, що визначає структуру та зміст процесу підготовки на даному етапі спортивного вдосконалення.

При формуванні моделей змагальної діяльності виділяють найбільш істотні для даного виду спорту характеристики змагальної діяльності, які носять незалежний характер [8].

Моделі дозволяють розкрити резерви досягнення запланованих показників змагальної діяльності, визначити основні напрямки вдосконалення підготовленості, встановити оптимальні рівні розвитку різних її сторін у спортсменів, а також зв'язки і взаємовідносини між ними. Моделі, можуть бути підрозділені на моделі, що сприяють загальній орієнтації процесу підготовки в залежності від специфіки виду спорту та особливостей його конкретної змагальної дисципліни, і на моделі, що орієнтуються на досягнення конкретних рівнів досконалості тих чи інших сторін підготовленості. Використання цих моделей дозволяє визначити загальні напрямки спортивного вдосконалення у відповідності зі значимістю різних характеристик техніко-тактичних дій, параметрів функціональної підготовленості для досягнення високих показників у конкретному виді спорту [2; 8; 9; 38].

В останні роки з'явилася значна кількість робіт в області моделювання спортивної діяльності. Більшість з них ґрунтується на виділенні усереднених модельних характеристик. Такий підхід спрощує вирішення проблеми і не узгоджується з загальнотеоретичними уявленнями розробки моделей [6; 7]. У спорті в останні роки виділялися різні напрями в розробці моделей. У різних авторів різні назви моделей: – модель тренувального впливу [37]; – моделі, що відображають структуру змагальної діяльності та її характеристики, необхідні для досягнення заданого результату [57]; – модель процесів змагальної та тренувальної діяльності [2]; – модель рівня змагальної діяльності [8].

В останні десятиліття визначилися методологічні підходи цільового моделювання тренувального процесу як керуючої системи в багаторічному і

річному циклі підготовки [2; 8; 57; 37]. Тим не менш, незважаючи на досить високий рівень наукових розробок спільних проблем цільового моделювання, ідеї модельно-цільового способу побудови спортивного тренування в плаванні на сучасному етапі залишилися без уваги.

Спортивні змагання є тим основним об'єктом, що визначають всю систему організації, методики та підготовки спортсменів для результативної змагальної діяльності. Без змагань неможливо існування самого спорту. Вони є своєрідною моделлю людських стосунків, реально існуючих у світі: боротьби, перемог і поразок, спрямованості до постійного вдосконалення і прагнення до найвищим результатів, досягнення творчих, престижних і матеріальних цілей. У змаганнях виявляються дійсність організаційних та матеріально-технічних основ підготовки, системи відбору та виховання резерву для олімпійського спорту, кваліфікації тренерських кадрів та ефективність системи підготовки фахівців, рівень спортивної науки і результативність системи науково-методичного та медичного забезпечення підготовки та інше.

Велике значення змагань як потужного фактора мобілізації функціональних резервів організму, вдосконалення різних сторін підготовленості спортсмена – технічної, тактичної, психологічної. Тому змагання розглядаються в якості одного з найбільш ефективних і незамінних засобів підготовки спортсмена. Змагання - це ядро спорту і в системі підготовки спортсменів, контролю за рівнем підготовленості, способом виявлення переможця, а й найважливішим засобом підвищення тренуваності і спортивної майстерності.

Отже, у системі підготовки та участі у змаганнях велика роль відводиться прогнозу зростання спортивних результатів, різні співвідношення розвитку спортивної боротьби в окремих змаганнях, сутичках, стартах, поєдинках; техніко-тактичних і функціональних можливостей окремих спортсменів і команд; дія сил спортивних арен.

1.4. Характеристика прогнозування в спорті

Прогнозування – розробка прогнозу у спорті, різних процесів, явищ характерних для спортивної діяльності. Задача прогнозування зводиться до прояви такого розвитку середовища, яке найбільш відповідає науковим знанням, підвищує результат, визначає процес досягнення заданого ефекту. Прогнозування зокрема пов'язане з управлінням в сфері організації спорту, так і в сфері спортивної підготовки, змагальної діяльності.

Прогнозуванню в спорті піддаються самі різні процеси і явища. Це і тенденції розвитку спорту в самому широкому сенсі слова, і перспективи розвитку окремих його видів, системи спортивної підготовки і змагань, техніки і тактики окремих видів спорту. У системі підготовки та участі у змаганнях велика роль відводиться прогнозу зростання спортивних рекордів, співвідношення сил на міжнародній і національній спортивних аренах, техніко-тактичних і функціональних можливостей окремих спортсменів і команд, розвитку спортивної боротьби в окремих змаганнях, сутичках, поєдинках, стартах [37]. Прогнозування ґрунтується на використанні методу, передбачає поширення висновків, отриманих із спостереженням різних сторін [2]. В умовах спорту екстраполяція дозволяє прогнозувати зростання рекордів на основі вивчення відповідних закономірностей в попередні роки. Аналогічним чином можна здійснювати прогнози зростання спортивної майстерності окремих спортсменів, команд і т. д. Точність прогнозів тим вища, чим коротший період, на який вони складаються, об'ємніша і достовірніша інформація, яка для цього використовується. Прогнозування зазвичай підрозділяють на короткострокове, середньострокове, довгострокове, наддовгострокове. Стосовно до різних сфер діяльності ці види прогнозування пов'язують з різними термінами. У спорті, з урахуванням його специфіки і характеру розв'язуваних задач, короткострокове прогнозування пов'язане з невеликими часовими проміжками, які зазвичай обчислюються хвилинами і годинами, днями: середньострокове – тижнями і

місяцями; довгострокове прогнозування може охоплювати періоди від 1–2 до 3–4 років, наддовгострокове – від 6–10 до 15–20 років і більше [37].

Короткострокове і середньострокове прогнозування Короткострокове прогнозування пов'язано, як правило, з вирішенням завдань, що виникають у ході окремого тренувального заняття або серії тренувальних занять, в окремому змаганні або конкретному старті, поєдинку і т. п., і спрямовано на передбачення функціонального стану спортсменів, їх можливостей до реалізації поставлених завдань, відповідності запропонованих навантажень заданих зрушень у діяльності відповідних функціональних систем, ходу розвитку боротьби в окремому змаганні або можливостей суперників щодо техніко-тактичних дій і т. д. Обґрунтоване короткострокове прогнозування, що спирається на знання і особистий досвід даного оперативного та поточного контролю, дозволяє тренеру і спортсмену застосовувати в заняттях тренувальні засоби, які в найбільшій мірі відповідають функціональним можливостям спортсмена, його сприйнятливості до конкретних навантажень, вибирати оптимальний режим роботи і відпочинку в окремому занятті, раціонально чергувати заняття з спрямованим впливом і величиною навантажень у мікроциклах. Так, наприклад, досвідчені спортсмени, спираючись на свої відчуття під час виконання тренувальних вправ, можуть прогнозувати ЧСС з точністю до 2–5 уд-хв¹, розвивати зусилля під час проходження відрізків або дистанції – з точністю до 2–3 %. Знання закономірностей розвитку стомлення і протікання процесів відновлення після занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями, індивідуальних особливостей учня дозволяє досвідченому тренеру, спираючись на дані прогнозу функціональних можливостей конкретного спортсмена, скласти програми складних мікроциклів, що забезпечують спортсмену оптимальний стан і високу працездатність при виконанні програм 12–20 тренувальних занять [23]. Ефективне короткострокове прогнозування можливостей спортсменів, які беруть участь в окремому змаганні, дозволяє тренеру виробити оптимальний варіант техніко-

тактичних дій для свого учня з урахуванням конкретного суперника і ситуації, яка, найімовірніше, складеться в ході змагальної боротьби. Короткострокове прогнозування методологічно спирається на дані оперативного та поточного контролю, результати якого і пов'язаний з ними досвід дозволяють визначити найбільш ймовірні можливості поведінки спортсменів у тренуванні і змаганнях. Середньострокове прогнозування пов'язане з визначенням найбільш імовірних темпів розвитку тренуваності в результаті застосування засобів і методів, системи побудови тренування в макроциклах, періодах і на окремих етапах (Zaporozhanov, Sirenko, Yushko, 1992; Hoffmann, 1994). Цей вид прогнозування передбачає:

- виявлення особливостей формування техніко-тактичної, фізичної та інших видів підготовленості;
- прогноз розвитку адаптації стосовно до різних складових спортивної майстерності;
- встановлення найбільш ефективного режиму змагальної діяльності в найближчих та головних змаганнях, визначення співвідношення сил в цих змаганнях;
- виявлення та характеристику найбільш вірогідних конкурентів.

Довгострокове прогнозування спрямоване на оптимізацію процесу спортивного відбору, підготовку та участь у змаганнях протягом відносно тривалого часу – від 1–2 до 3 – 4 років. Особливого значення такий прогноз набуває в зв'язку з вирішенням наступних завдань:

- відбору спортсменів, здатних домагатися високих показників у різних видах спорту;
- орієнтації спортсменів на досягнення високих результатів у тій чи іншій дисципліні конкретного виду, перспективної техніко-тактичної моделі змагальної діяльності, що спирається на максимальне використання індивідуальних можливостей спортсменів;

- визначення оптимальної структури тренувального процесу, динаміки навантажень, найбільш вірогідного розвитку підготовленості, формування різних компонентів спортивної майстерності;
- вибору найбільш ефективних техніко-тактичних рішень, які можуть виявитися несподіваними для суперників, найбільш ефективними з позицій досягнення кінцевого результату змагальної діяльності;
- виявлення складу основних суперників, їх технічної і тактичної оснащеності, фізичної та психічної підготовленості, особливостей змагальної діяльності;
- вивчення умов майбутніх змагань, включаючи режим проведення змагань, кліматичні умови, особливості суддівства, інвентарю, обладнання і т. п.;
- визначення спортивного результату, який може виявитися достатнім для перемоги, характеристики підготовленості, яка дозволить забезпечити досягнення заданого результату.

Важливим моментом довгострокового прогнозування, що значною мірою визначає раціональну побудову багаторічної і річної підготовки, є прогнозування зростання спортивних результатів конкретних спортсменів. Такий прогноз повинен забезпечити зростання спортивних результатів на основі орієнтації на оптимальний для досягнення найвищих результатів вік спортсмена, планомірну і різнобічну підготовку, що виключає формування результатів.

Наддовгострокове прогнозування направлено на виявлення загальних тенденцій розвитку спорту в світі, його роль в житті сучасного суспільства, особливостей розвитку олімпійського руху, тенденцій вдосконалення методики підготовки, зміни структури змагальної діяльності, правил змагань, особливостей суддівства, матеріально-технічного оснащення підготовки і змагань та інше. У всіх цих випадках ефективним є аналіз складових сучасного

спорту з використанням методу експертних оцінок із залученням для цього фахівців високої кваліфікації різного профілю [32; 37; 1; 2; 8].

При цьому, слід зазначити, що наукових праць. Присвячених проблемі застосування сучасних фітнес технологій в тренувальному процесі в панкратіоні.

Висновки до розділу 1

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури дозволили зробити наступні висновки:

1. Панкратіон був визнаний в Україні у 2004 році, як вид спорту. Він своїм походженням завдячує давньогрецьким легендам про Геракла і Тесея. Техніка бою, яка застосовується в панкратіоні, була застосована Тесеєм в сутичці з Мінотавром, а Геракл застосував свої знання панкратіону в бою проти Немейського лева. Спортсмени панкратіасти під час професійного бою можуть застосовувати практично всі прийоми різних бойових мистецтв, таких, як боротьба, бокс, карате, самбо.

2. Аналіз літературних джерел показав, що з 7 років можна займатися тхенквондо (ВТФ), 8 років – дзюдо, 10 років – бокс, вільна боротьба, греко-римська боротьба, карате. Панкратіон є сучасним видом спорту. Автори зазначають, що мета неолімпійського спорту, як і олімпійського є досягнення максимально можливого для конкретного спортсмена спортивного результату, зміцнення здоров'я, вдосконалення рухових якостей, виховання волі і характеру, досягнення високої працездатності.

3. Велика кількість науковців доводять, що підготовка спортсменів в єдиноборствах представляє собою багатокomпонентну систему, всі частини якої (фізичної, технічної, тактичної, психологічної) знаходяться в суворій взаємодії, але кожен з компонентів вирішує свої певні задачі. Тому, деякі тренери в навчально-тренувальний процес впроваджують додаткові засоби такі, як вправи акробатики і аеробіки, які направлені на розвиток спеціальних координаційних здібностей. Панкратіон – є сучасним видом спорту, спортивною складовою

спрямованою на сприяння гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональної можливості та фізичної підготовки чоловіків.

4. Ряд авторів досліджували області моделювання спортивної діяльності. Більшість з них ґрунтується на виділенні усереднених модельних характеристик таких, як модель тренувального впливу, моделі, що відображають структуру змагальної діяльності та її характеристики, необхідні для досягнення заданого результату, модель процесів змагальної та тренувальної діяльності, модель рівня змагальної діяльності. Наддовгострокове прогнозування направлено на виявлення загальних тенденцій розвитку спорту в світі, його роль в житті сучасного суспільства, особливостей розвитку олімпійського руху, тенденцій вдосконалення методики підготовки, зміни структури змагальної діяльності, правил змагань, особливостей суддівства, матеріально-технічного оснащення підготовки і змагань.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури показав наявність ряду дослідження щодо покращення спортивного результату і тренувального процесу видах одноборства. Тому, вважаємо за необхідне дослідити дану проблему шляхом експериментального впровадження розробленої фітнес-технології в тренувальний процес панкратістів.

Результати дослідження представлені у вигляді публікацій у збірник наукових праць [15].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Методи дослідження підбиралися за вивченням поставлених завдань і існуючими вимогами до проведення педагогічних досліджень. Для розв'язання сформульованих завдань використано такі методи дослідження:

- аналіз науково-методичної і спеціальної літератури;
- педагогічне спостереження;
- антропометричні методи дослідження;
- тестування фізичної підготовленості;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури.

У процесі роботи були вивчені і проаналізовані публікації вітчизняних і зарубіжних авторів 58 наукових джерел, і внаслідок цього було конкретизовано мету роботи.

2.1.2. Педагогічне спостереження.

Здійснювалося з метою уточнення змісту та методики проведення тренувальних занять з панкратіону, доцільне використання засобів, методів та форм організації тренувального процесу.

2.1.3. Антропометричні методи.

Для характеристики рівня фізичного розвитку нами було використано антропометричні методи дослідження:

- довжина тіла, (см);
- маса тіла, (кг);
- обхват грудної клітини, (см);
- життєва ємкість легень, (мл) (ЖЄЛ).

Вимірювання здійснювалося відповідно стандартам прийнятих методик [42].

2.1.4. Тестування фізичної підготовленості

Тестування здійснювалося з використанням тестів для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості [21; 42]. Тестування проходило як у груповій, так і в індивідуальній формі.

Для визначення рівня фізичної підготовленості проводилися наступні тести:

- Тест на виявлення швидко-силових здібностей – «Стрибок у довжину з місця (см)».
- Тест який характеризував рівень розвитку сили рук – «Підтягування на поперечині у висі (кількість разів)».
- Тест на визначення рівня розвитку спритності – «Човниковий біг 4 x 9 м (с)».
- Тест на розвиток швидкості – «Біг 60 м (с)».
- Тест характеризує рівень розвитку витривалості – «Біг без врахування часу (за 6 хв.) (м)».
- Тест на розвиток гнучкості – «Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)».
- Тест на рівень розвитку сили м'язів черевного пресу – «Піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с (кількість разів)».

2.1.5. Педагогічний експеримент

Основним методом дослідження проблеми був педагогічний експеримент, який включав в себе виконання попередніх, констатуючих і формуючих процедур за наступною схемою:

- попередній педагогічний експеримент здійснювався з метою вивчення інформативності, засобів, методів, різноманітних методик тренування;
- констатуючий педагогічний експеримент був запроваджений з метою визначення початкових позицій дослідження, отримання базових даних для створення методики формуючого експерименту;
- формуючий експеримент полягав у визначенні ефективності розробленої фітнес-програми. Вивчився вплив розробленої фітнес-програми впровадженої в тренувальний процес панкратіастів на фізичний розвиток і фізичну підготовленість юнаків 11 – 12 років.

2.1.6. Методи математичної статистики

За допомогою методів математико-статистична обробка фактичного матеріалу проводилася з метою інтерпретації результатів педагогічного експерименту [12]. Використовувалися наступні методи математичної статистики:

1. Оцінка і характеристика варіаційних рядів параметрів представників контрольних і експериментальних, а саме:
 - середнє арифметичне варіаційного ряду (\bar{x}),
 - похибка репрезентативності (m);
2. Визначення достовірності відмінностей між окремими групами за допомогою t – критерію Стьюдента при рівні значущості не нижче 0,05. Достовірність відмінностей (p) вираховувалась з метою встановлення:
 - однорідності контрольних та експериментальних груп;
 - ефективності застосування експериментальної методики для експериментальних груп;

- ступеня зміни середніх величин досліджуваних параметрів у контрольних групах після проведення експерименту.

Матеріали досліджень, отримані в процесі педагогічних експериментів, були оброблені на персональному комп'ютері за допомогою програмного пакету Microsoft Excel.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося в ДЮСШ «Спартаківець» м. Суми з початку вересня 2020 року по листопад 2021 року та на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

На першому етапі дослідження нами вивчалася науково-методична та спеціальна література по темі дослідження. Було визначено завдання, методи дослідження для виконання завдань, об'єкт дослідження та накопичувався первинний матеріал для подальшого аналізу й узагальнення роботи.

На другому етапі дослідження було виконувалися такі завдання: визначити фактори, які характеризують показники фізичного розвитку юних панкратистів та фізичної підготовленості. Вивчалися організаційно-методичні особливості тренувального процесу, аналізувалися засоби, методи, форми тренувального процесу юнаків 11–12 років. Результати аналізу дозволили розробити модель сучасних фітнес програм для експериментальної групи і впроваджену в тренувальний процес юних панкратистів. На цьому етапі до обстежень було залучено 20 спортсменів груп початкової підготовки (10 хлопців – 11 років і 10 хлопців – 12 років), які були поділені на дві групи: експериментальна і контрольна та займалися в спортивних групах на базах ДЮСШ «Спартаківець» м. Суми та базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

На завершальному третьому етапі досліджень проводилася робота над узагальнення теоретичних та експериментальних досліджень, сформульовані висновки, оформлення тексту магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Модель сучасних фітнес-програм в навчально-тренувальний процес спортсменів панкратистів

Панкратіон є молодим видом спорту, що динамічно розвивається та набуває великої популярності. Варто розвивати наступні види підготовки спортсменів: технічну, фізичну, тактичну, психічну, інтелектуальну, інтегральну. Всі ці сторони пов'язані одна з одною, мають істотні ознаки, тому нами була розроблена модель сучасних фітнес програм, яка була в провадження в навчально-тренувальний процес юних панкратистів (рис. 3.1).



Рис. 3.1 Модель сучасних фітнес-технологій в панкратіоні

На заняттях з панкратіону одним із основних предметом вивчення є спортивна техніка. Спортивна техніка представляє собою складну систему

рухів, яка складається з окремих підсистем для розвитку техніки і її ефективності. За ступенем засвоєння прийомів і дій технічна підготовка характеризується трьома рівнями: наявність рухових уявлень про прийоми і дії та спроби їх виконання: формування рухового вміння; формування рухових навичок.

Для покращення технічної підготовки в навчально-тренувальний процес ми впровадили наступні фітнес-технології (рис. 3.2).



Рис. 3.2 Модель сучасних фітнес-технологій в навчально-тренувальний процес панкратістів для покращення їх технічної підготовки

Тай-Бо – сплав східних бойових мистецтв та аеробіки. Тренування включало в себе стрибки, довільні рухи, комбінації ударів руками і ногами. Використання Тай-Бо дозволяє розвивати швидкість реакції, підвищує витривалість і силу, тренує серцево-судинну і дихальну системи, підвищує стійкість організму, сприяє засвоєнню ударної техніки та техніки переміщення. Також покращує психологічну підготовку спортсмена.

Використання танцювальної аеробіки – є комплекс вправ, виконаних під музику. Вона впливає на розвиток координаційних здібностей, спритності,

розвиток просторово-часових характеристик, відчуття ритму. Також, покращення функціональності серцево-судинної системи, поліпшення координації рухів, виправлення постави. При виконанні рухів під музику у спортсменів мимоволі виникає слухомоторна координація рухових дій.

Вчені Пуценко С. В., Лисенко Л. Л. (2007), доводять, що музика здатна стимулювати і регулювати ритміку рухів, що важливо при формуванні технічної майстерності спортсмена. Формування і удосконалення ритму рухових дій складає основу технічної підготовки. Ритм є складовою частиною техніки фізичних вправ, впровадження моделі сучасних фітнес-технологій при навчанні руховим діям дозволить сформувати звукову модель руху, який вивчається.

На наш, погляд впровадження в навчально-тренувальний процес музичного супроводу та сучасних моделі фітнес програм дозволить покращити юним спортсменам фізичну підготовку і фізичний розвиток.

Сучасна методика спортивної підготовки ставить великі вимоги до фізичної підготовленості панкратістів. Високий рівень фізичної, і зокрема, силової підготовленості є і завжди буде основною умовою досягнення видатних спортивних результатів.

Отже, фізична підготовка юних панкратістів була направлена на зміцнення органів і систем, збільшення їх функціональних можливостей, розвитку рухових здібностей (швидкості, сили, гнучкості, координації). Тому для покращення фізичної підготовки юнаків, було в тренувальний процес впроваджено наступні фітнес-програми (див. рис. 3. 3).

Функціональна аеробіка – це комплекс вправ на витривалість, які продовжуються відносно довго і зв'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні і його доставкою. Виконувалося з інтервалами і прискореннями, сприяло розвитку спеціальної витривалості та розвитку всіх груп м'яз.

Степ-аеробіка представляла собою крокову аеробіку. Яка змушувала працювати великі групи м'язів. Вправи виконувалися під музику і на

спеціальних степ-платформах. Це сприяло укріплення м'язів ніг, розвитку витривалості, рівноваги та стійкості.



Рис. 3. 3 Модель сучасних фітнес-технологій в навчально-тренувальний процес панкратистів для покращення їх фізичної підготовки

Калланетика – це система комплексів статистичних вправ. Спрямованих на скорочення та розтягування м'язів.

Панкратіон належить до спортивних видів єдиноборств і вимагає максимальних проявів вибуховості та швидкісних здібностей у варіативних ситуаціях спортивного поєдинку.

На наш погляд, застосування музичного супроводу та фітнес-технологій при навчанні руховим діям в панкратіоні дозволять підвищити ефективність формування рухових навичок, покращать рівень фізичної підготовленості і фізичного розвитку.

3.2 Аналіз показників фізичного розвитку юних спортсменів 11-12 років

У нашому дослідженні вивчено такі показники фізичного розвитку як довжина тіла у положенні стоячи (см), маса тіла (кг), обхвату грудної клітини (см), ЖЄЛ (мл), див. табл. 3.1.

Аналіз результатів дослідження показників фізичного розвитку юних панкратіастів виявив різницю між показниками фізичного розвитку хлопців 11 і 12 років.

Таблиця 3.1

Показники фізичного розвитку юних панкратіастів 11 – 12 років

№ п\п	Показники	1 група (11 років) n=10	2 група (12 років) n=10	Різниця %	t (p)
1	Довжина тіла (см)	147,5±1,67	153,6±1,38	4,13	<0,05
2	Маса тіла (кг)	39,2±1,57	44,6±2,79	13,7	<0,05
3	Обхват грудної клітини (см)	72,5±0,58	76,1±1,72	4,9	<0,05
4	ЖЄЛ, мл	225±59	294±60	30,6	<0,05

Спортсмени, які входили до першої групи (11 років), мали довжину тіла 147,5±1,67 см, спортсмени другої групи (12 років) – 153,6±1,38 см. Різниця між цими показниками склала 4,13% ($p \leq 0,05$).

Багато дослідників зосередилися на думці, що довжина тіла є одним із найстабільніших показників фізичного розвитку, оскільки вона менше, ніж інші морфологічні ознаки, залежить від впливу зовнішніх чинників.

Маса тіла безпосередньо залежить від чисельних чинників, і, як свідчать наукові дані, щонайперше, від впливу зовнішніх чинників. Приріст маси тіла не є ожирінням, а залежить від збільшення «активної тканини».

Встановлено, що спортсмени двох груп мають суттєву різницю в показниках маси тіла – 13,7 %, ($p \leq 0,05$). Для прикладу, хлопців 11 років першої

групи мали середній показник маси тіла $39,2 \pm 1,57$ кг, хлопці другої групи – $44,6 \pm 2,79$ кг., у табл. 3.1.

За показником обхвату грудної клітини виявлено суттєві відмінності між показниками спортсменів 1 і 2 груп, що складає 4,9%, ($p \leq 0,05$). У хлопців 11 років – $72,5 \pm 0,58$ см і 12 років – $76,1 \pm 1,72$ з різницею – 4,9 % ($p \leq 0,05$).

Впродовж проведеного дослідження встановлено, що спортсмени двох груп мають найбільші відмінності за показниками ЖЄЛ – 225 ± 59 мл і 294 ± 60 мл відповідно, що становить різницю в 30,6 %, ($p \leq 0,05$), (див. рис.3.4).

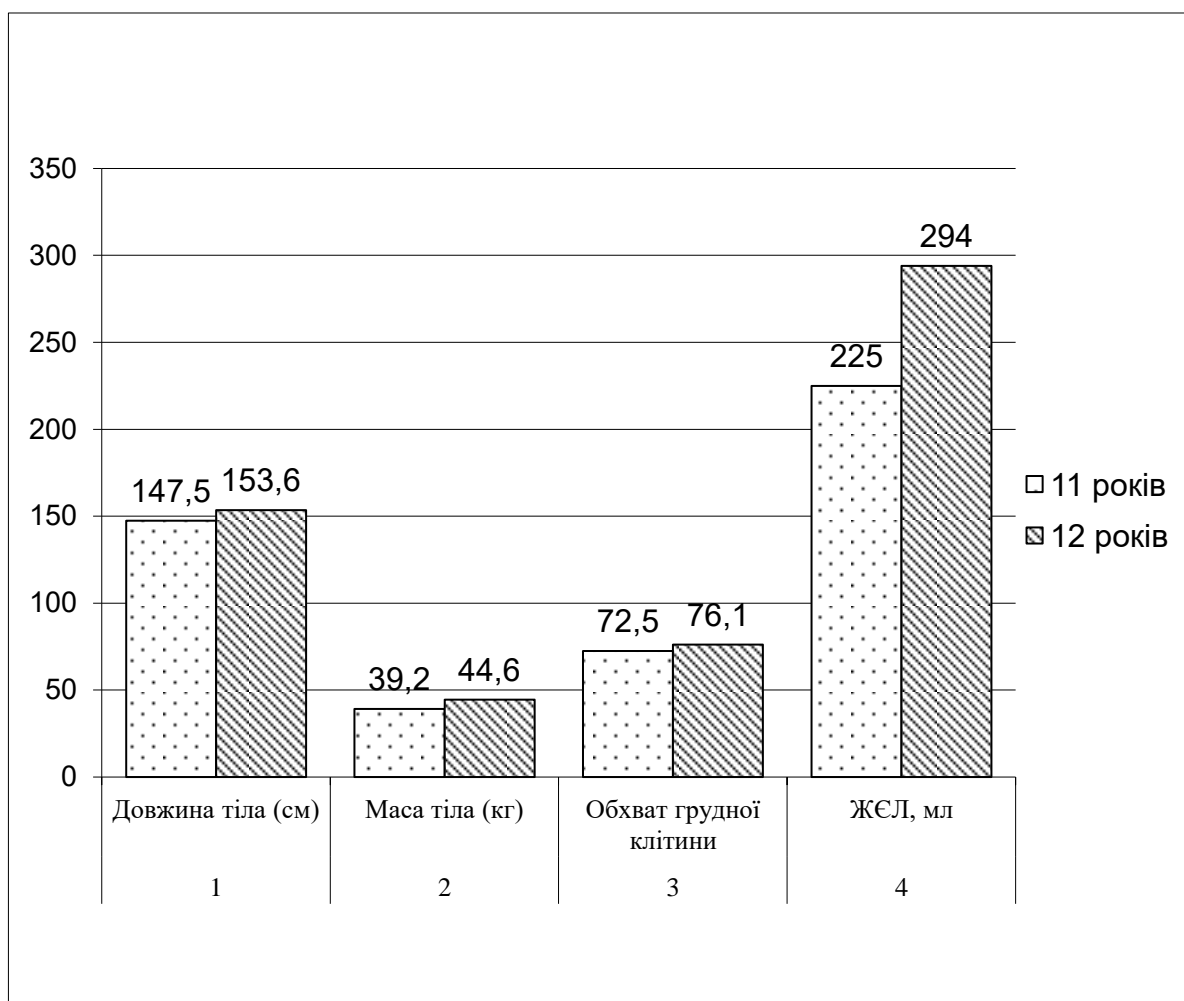


Рис. 3.4. Показники фізичного розвитку юних панкратистів 11 і 12 років

Для вивчення показників тотальних розмірів тіла, що можуть бути використані при відборі юних спортсменів, нами були проведені наступні

виміри: довжина руки, довжина кисті, ширина плечей, довжина стопи, рухомість в плечових суглобах у юнаків 11 і 12 років Результати вимірів представлено у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Показники тотальних розмірів тіла юнаків панкратистів 11 і 12 років

№ п\п	Показники	1 група (11 років) n=10	2 група (12 років) n=10	Різниця %	t (p)
1	Довжина руки см	71,4±2,2	75,3±2,1	5,4	<0,05
2	Довжина кисті см	16,4±1,6	18,1±2,6	10,3	<0,05
3	Ширина плечей см	34,2±1,8	38,6±2,3	12,8	<0,05
4	Довжина стопи (см)	24,1±1,1	25,6±1,8	6,2	<0,05
5	Рухомість в плечових суглобах (см)	18,4±1,4	14,1±1,6	30,4	<0,05

Аналізуючи показники тотальних розмірів тіла юнаків 11 та 12 років, нами встановлено, що за всіма досліджуваними показниками тотальних розмірів тіла існують достовірні розбіжності ($p \leq 0,05$) між двома групами в рис. 3.5. Найсуттєвіші розбіжності виявлено за показниками ширини плечей, що склало 12,8%, ($p \leq 0,05$) і рухомість в плечових суглобах 30,4%, ($p \leq 0,05$).

Показник довжини руки у спортсменів 1 групи склав 71,4±2,2см в середньому, у спортсменів 2 групи - 75,3±2,1, різниця між цими показниками становить 5,4% і є достовірною.

Показник довжини кисті в середньому в 1 групі становить 16,4±1,6 в 2 групі – 18,1±2,6 різниця між цими показниками двох груп 10,3 %, що також є достовірним.

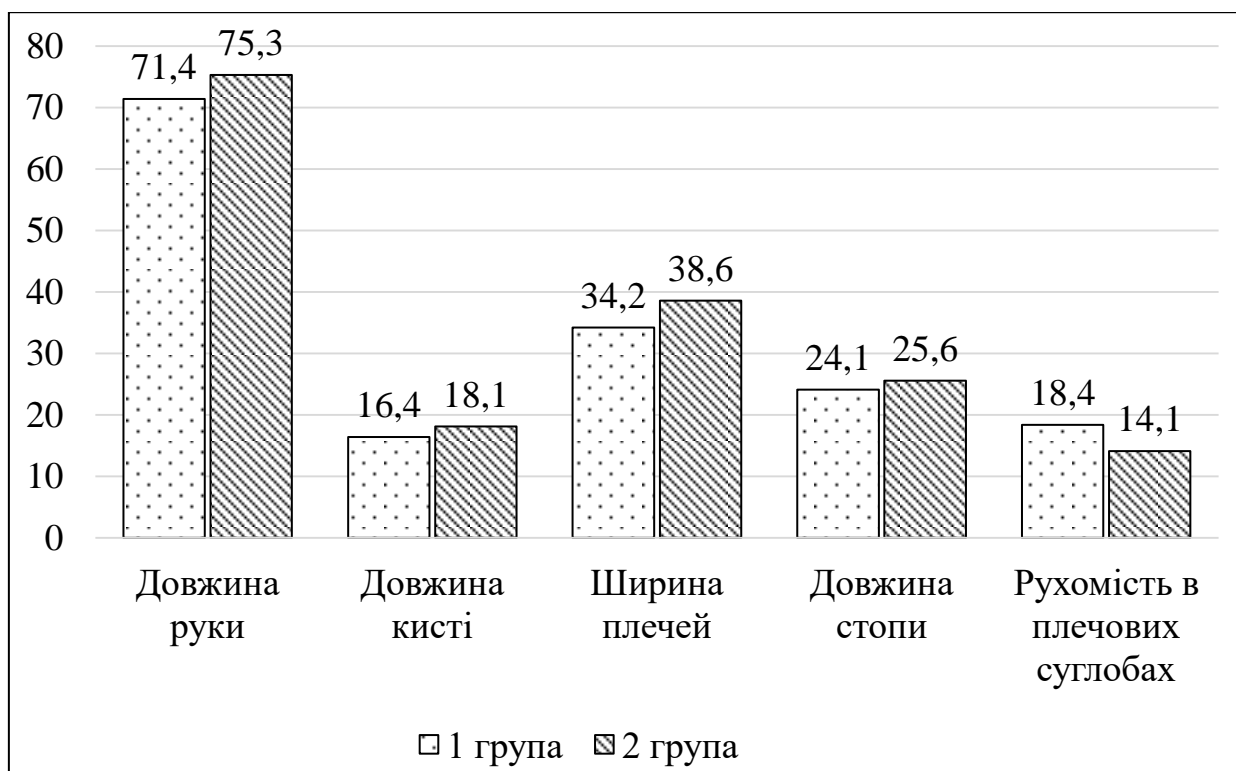


Рис. 3.5. Показники тотальних розмірів тіла панкратістів 11 – 12 років

Показник довжини стопи у спортсменів 1 групи в середньому $24,1 \pm 1,1$ у хлопців 2 групи – $25,6 \pm 1,8$ різниця між показниками двох груп є достовірною і становить 6,2 % (рис.3.5).

З літературних джерел відомо, що довжина тіла є визначаючим фактором розвитку. Показник площі поверхні тіла пропорційний показнику його довжини і прямо пропорційний величині МСК і об'єму серця. В варіаціях довжини всіх сегментів тіла, як правило, спостерігається позитивна кореляція: високого росту люди мають довгі кінцівки.

3.3. Аналіз показників фізичної підготовленості юнаків панкратістів 11-12 років

Рівень розвитку фізичної підготовленості панкратістів 11 – 12 років визначався за тестами: рівномірний біг протягом 6 хв., (м); човниковий біг 4x9 м, (с); стрибок у довжину з місця, (см); підтягування в висі на поперечині,

(кількість разів); нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см); піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с, (кількість разів); біг 60 м, (с).

Для оцінки ефективності розробленої моделі фітнес-програми в навчально-тренувальний процес для покращення фізичної підготовленості панкратистів.

Нами було проведено порівняльний аналіз фізичної підготовленості панкратистів, який засвідчив, що у спортсменів обох груп всі показники достовірно покращилися ($p \leq 0,01 - 0,001$) після проведення експерименту у (табл. 3.3 – 3.4). Виняток складає показник тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см)» обох груп експериментальної і контрольної, де зміни не достовірні ($p \geq 0,05$).

Таблиця 3.3

**Динаміка показників фізичної підготовленості панкратистів
11-12 років експериментальної групи до і після експерименту**

Показники	До експерименту	Після експерименту	%	p
Рівномірний біг протягом 6 хв., (м)	1213,2±39,44	1561,5±42,63	28,7	<0,001
Човниковий біг 4x9 м, (с)	11,5±0,09	11,0±0,1	4,5	<0,01
Стрибок у довжину з місця, (см)	155,3±2,5	167,2±2,1	7,7	<0,01
Підтягування в висі на поперечині, (кіл-сть разів)	6,4±0,48	10,8±0,65	68,7	<0,001
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см)	4,1±0,98	4,8±0,85	17,1	>0,05
Піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с, (кіл-сть разів)	25,1±0,5	27,2±0,6	8,4	<0,01
Біг 60 м, (с)	10,8±0,09	10,2±0,09	5,9	<0,01

При порівнянні результатів експериментальної групи із контрольною, визначено, що у спортсменів експериментальної групи показники, отримані після експерименту, достовірно кращі, ніж у контрольної групи ($p \leq 0,01 - 0,001$) у табл. 3.3–3.4.

Розроблена модель сучасних фітнес-програми в навчально-тренувальний процес для покращення фізичної підготовленості юних спортсменів позитивно вплинула на динаміку силових здібностей верхніх кінцівок у хлопчиків всіх дослідних груп експериментальної групи з достовірними змінами ($p \leq 0,001$). У контрольній групі ці зміни викликані насамперед широким використанням вправ з тренажерами відповідно зі стандартною методикою фізичної підготовленості панкратіатів.

Таблиця 3.4

Динаміка показників фізичної підготовленості панкратіатів

11-12 років контрольної групи до і після експерименту

Показники	До експерименту	Після експерименту	%	p
Рівномірний біг протягом 6 хв., (м)	1213,1±39,4	1558,4±42,5	28,4	<0,001
Човниковий біг 4x9 м, (с)	11,7±0,08	11,2±0,11	4,5	<0,01
Стрибок у довжину з місця, (см)	157,3±2,5	161,9±2,9	2,9	<0,01
Підтягування в висі на поперечині, (кіл-сть разів)	6,5±0,5	10,0±0,7	53,8	<0,001
Нахил тулуба вперед з положення сидючи, (см)	4,8±0,97	4,5±0,87	6,7	>0,05
Піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с, (кіл-сть разів)	25,9±0,6	26,9±0,6	3,9	<0,01
Біг 60 м, (с)	10,9±0,09	10,4±0,09	4,8	<0,01

Досліджуючи результати тесту «підтягування в висі на поперечині (кіл-сть разів)», при порівнянні юнаків експериментальної групи із контрольною визначено, що результати достовірно покращилися ($p \leq 0,001$), з приростом у відсотковому співвідношенні результати зросли у контрольній групі – на 53,8 %, а у експериментальній групі – на 68,7 % в (Див. рис. 3.6).

Виняток складає результат рівня гнучкості з тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» в експериментальних і контрольній групах, де зміни не є достовірним ($p \geq 0,05$). Але зміни в прирості за час дослідження відбулися і більш помітним в експериментальній групі вони збільшилися на – 17,1 %, ніж в контрольній групі на – 6,7 % в (рис. 3.6). Це вказує на те, що розвитку даної фізичної якості необхідно приділяти більше уваги в навчально-тренувальному процесі з дітьми даного віку. Слід також відзначити і те, що в обох групах в середньому показники активної гнучкості до кінця дослідження були значно вищі ніж на початку експерименту.

Динаміка показників результату швидкісно-силових здібностей з тесту «стрибка в довжину з місця» в експериментальній групі до експерименту – $155,3 \pm 2,5$, а після – $167,2 \pm 2,1$ і у контрольній – $157,3 \pm 2,5$ після – $161,9 \pm 2,9$, зміни в прирості за час дослідження відбулися і більш помітним в експериментальній групі він збільшився на – 7,7 %, а у контрольній групі на – 2,9 % (Див. рис. 3.6).

Досліджуючи показники спритності експериментальної і контрольної груп визначено, що істотні зміни відбулись у тесті «човниковий біг 4x9 м» в експериментальної групи і у контрольної групи і вони носять достовірні й характер ($p \leq 0,01$). Так, у експериментальній групі до експерименту – $11,5 \pm 0,09$, а після експерименту – $11,0 \pm 0,1$, а у контрольній групі відповідно – $11,7 \pm 0,08$ та $11,2 \pm 0,11$ (табл. 3.4). Приріст за час експерименту зріс на 4,5 % у обох групах так експериментальній і контрольній (Див. рис. 3.6).

Результати показників загальної витривалості з тесту «рівномірний біг протягом 6 хв., (м)» показали значні зміни з достовірністю ($p \leq 0,001$) в обох

групах. У експериментальній групі – $1561,40 \pm 42,62$ ($p \leq 0,001$), а у контрольній групі – $1558,4 \pm 42,5$ ($p \leq 0,001$), (таб. 3.3. – 3.4). Це безпосередньо пов'язано з тим, що фізична підготовленість юнаків на будь-якому етапі підготовки перш за все спрямована на розвиток загальної витривалості. Приріст рівня загальної витривалості зріс в середньому в контрольній групі на 28,5 %, а у експериментальній на 28,7 %, (Див. рис. 3.6).

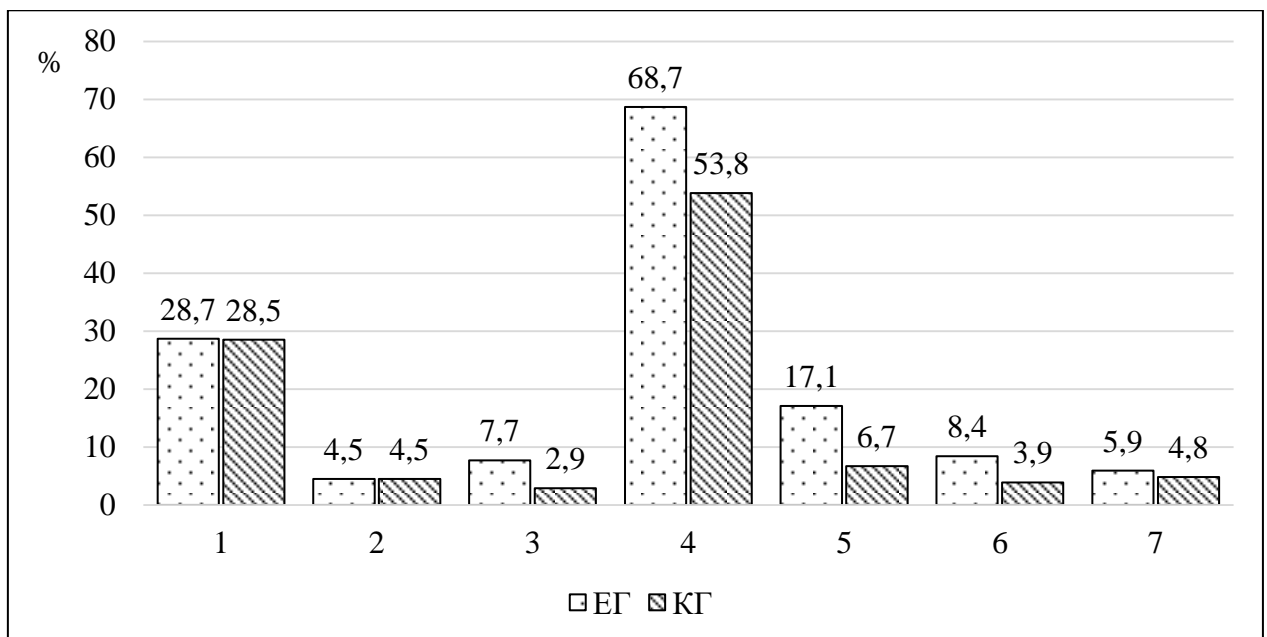


Рис. 3.6. Приріст показників фізичної підготовленості панкратіастів експериментальної і контрольної груп за час експерименту

****Показники:** 1 – Рівномірний біг протягом 6 хв., м; 2 – Човниковий біг 4x9 м, с; 3 – Стрибок у довжину з місця, см; 4 – Підтягування в висі на перекладині, кількість разів; 5 – Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см; 6 – Піднімання тулуба з положення лежачи протягом ,30 с, кількість разів; 7 – Біг 60 м, с

Динаміка швидкісних здібностей у тесті «біг 60 м» за результатами дослідження носять достовірних характер в одній з досліджуваних груп ($p \leq 0,01$). Аналіз результатів показав експериментальної групи до експерименту був $10,8 \pm 0,09$ і став $10,2 \pm 0,09$ з приростом 5,9 % (див. табл. 3.3, рис. 3.6), а у

контрольній групі відповідно – $10,9 \pm 0,09$ і $10,4 \pm 0,09$ з приростом 4,8 % (див. табл. 3.4, див. рис. 3.6).

Приріст результатів за час проведення експерименту спостерігалася за показником силових здібностей у тесті «піднімання тулуба за 30 секунд», де аналіз результатів достовірно змінилися ($p \leq 0,01$) у обох досліджуваних групах в (табл. 3.3 – 3.4) і значний приріст відзначається в експериментальній групі – 8,4 %, а у контрольній групі – 3,9 % (див. рис. 3.6). Під час виконання даних вправ активно працюють і м'язи черевного пресу. Саме це і забезпечило такий результат.

Досліджування рівня фізичної підготовленості панкратістів експериментальної групи достовірно змінився порівняно з контрольною групою. Отже, таким чином, слід відзначити позитивний вплив розробленої нами моделі фітнес-програми в навчально-тренувальний процес для покращення фізичної підготовленості юних спортсменів.

Висновки до розділу 3

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури та особистого досвіду у сфері спортивного тренування і результату змагань було визначено, що підвищення фізичної підготовленості спортсмена є перспективним напрямком розробці моделі сучасної фітнес-програми в навчально-тренувальний процес, яка включає в себе покращення наступних видів підготовленості спортсменів: технічну, фізичну, психічну.

➤ для покращення технічної підготовленості в навчально-тренувальний процес ми впровадили наступні види: Тай-Бо і танцювальну аеробіку. Вони розвивають швидкісну реакцію, підвищують витривалість і силу, координаційні здібності, спритність, розвиток просторово-часових характеристик, відчуття ритму та покращують функціональні можливості спортсменів;

➤ для фізичної підготовленості використовували: функціональну аеробіка і степ-аеробіку, каланетика. Вправи виконувалися з інтервалами і прискореннями, сприяло розвитку спеціальної витривалості та розвитку всіх груп м'яз, вправи виконувалися під музику і на спеціальних степ-платформах та комплекс статистичних вправ спрямованих на скорочення і розтягування м'язів. Це сприяло укріплення м'язів ніг, розвитку витривалості, рівноваги та стійкості спортсмена.

2. Аналіз результатів фізичного розвитку:

➤ довжину тіла спортсменів 11 років – $147,5 \pm 1,67$ см, а 12 років – $153,6 \pm 1,38$ см. Різниця між цими показниками склала – 4,13% результати носять достовірний характер ($p \leq 0,05$);

➤ маса тіла 11 років – $39,2 \pm 1,57$ кг і 12 років – $44,6 \pm 2,79$ кг, різниця між показниками хлопців – 13,7 % зміни достовірні ($p \leq 0,05$);

➤ обхвату грудної клітини у хлопців 11 років – $72,5 \pm 0,58$ см і 12 років – $76,1 \pm 1,72$ з різницею 4,9 % результати носять достовірний характер ($p \leq 0,05$);

➤ ЖЄЛ у спортсменів 11 років 225 ± 59 мл і 294 ± 60 мл – 12 років з різницею в 30,6 % результати носять достовірний характер ($p \leq 0,05$).

Вивчення показників тотальних розмірів тіла:

➤ показник ширина плечей між групами зміни достовірні ($p \leq 0,05$) з різницею – 12,8%;

➤ рухомість в плечових суглобах зміни достовірні ($p \leq 0,05$) з різницею – 30,4%;

➤ показники довжини руки у спортсменів достовірні ($p \leq 0,05$) з приростом 5,4% між групами;

➤ показник довжини кисті у спортсменів достовірні ($p \leq 0,05$) з різницею – 10,3 %;

➤ показник довжини стопи між показниками двох груп є достовірні ($p \leq 0,05$) з різницею – 6,2 %.

3. Рівень розвитку фізичної підготовленості панкратиастів 11 – 12 років визначався за тестами, так у спортсменів обох груп всі показники достовірно покращилися ($p \leq 0,01 - 0,001$) після проведення експерименту, виняток складає показник тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см)» обох груп експериментальної і контрольної, де зміни не достовірні ($p \geq 0,05$):

➤ тест «рівномірний біг протягом 6 хв., (м)» у експериментальній групі приріст – 28,7 % з достовірними змінами ($p \leq 0,001$), а у контрольній групі – 28,4 % ($p \leq 0,001$);

➤ тест «човниковий біг 4x9 м, (с)» у експериментальній групі приріст – 4,5 % з достовірними змінами ($p \leq 0,01$), а у контрольній групі – 4,5 % ($p \leq 0,01$);

➤ тест «стрибок у довжину з місця, (см)» у експериментальній групі приріст – 7,7 % з достовірними змінами ($p \leq 0,01$), а у контрольній групі – 2,9 % ($p \leq 0,01$);

➤ тест «підтягування в висі на поперечині, (кіл-сть разів)» у експериментальній групі приріст – 68,7 % з достовірними змінами ($p \leq 0,001$), а у контрольній групі – 53,8 % ($p \leq 0,001$);

➤ тест «нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см)» у експериментальній групі приріст – 17,1 % з достовірними змінами ($p \geq 0,05$), а у контрольній групі – 6,7 % ($p \geq 0,05$);

➤ тест «піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с, (кіл-сть разів)» у експериментальній групі приріст – 8,4 % з достовірними змінами ($p \leq 0,01$), а у контрольній групі – 3,9 % ($p \leq 0,01$);

➤ тест «біг 60 м, (с)» у експериментальній групі приріст – 5,9 % з достовірними змінами ($p \leq 0,01$), а у контрольній групі – 4,8 % ($p \leq 0,01$).

Результати даних досліджень представлені у вигляді публікацій в збірниках наукових праць [16].

ВИСНОВКИ

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури свідчить про необхідність удосконалення ефективності тренувального процесу у панкратістів недостатньо вивчені і розроблені питання моделювання і прогнозування. Вивчення літературних джерел ми визначили складові системи моделювання і прогнозування, що застосовується в підготовці спортсменів. Моделі діляться на дві основні групи. До першої групи входять: 1) моделі, що характеризують структуру змагальної діяльності; 2) моделі, що характеризують різні сторони підготовленості спортсмена; 3) морфофункціональних моделі. Друга група моделей охоплює: 1) моделі, що відображають тривалість і динаміку становлення спортивної майстерності та підготовленості в багаторічному процесі; 2) моделі великих структурних утворень тренувального процесу (етапів багаторічної підготовки, макроциклів, періодів); 3) моделі тренувальних етапів, мезо- та мікроциклів; 4) моделі тренувальних занять і частин; 5) моделі окремих тренувальних вправ та їх комплексів.

2. В результаті вивчення фізичного розвитку панкратістів 11 – 12 років встановлено:

➤ в антропометричних показниках, зокрема довжині і масі тіла панкратістів 11 років становлять відповідно – $147,5 \pm 1,67$ см і $39,2 \pm 1,57$ кг, а у 12 років спортсменів довжини тіла більші на 4,13% і становить – $153,6 \pm 1,38$ см і маси тіла більші на 13,75 і становить – $44,6 \pm 2,79$ кг.

➤ показники обхвату грудної клітини спортсменів 12 років перевищують показники панкратістів 11 років на 4,9%, а різниця показників ЖЄЛ складає 30,6%

➤ за показниками тотальних розмірів тіла за всіма показниками панкратіастів 12 років перевищують 11 років. Найсуттєвішими є різниця між показниками рухомості в плечових суглобах – 30,4%, ширина плечей – 12,8%, довжина кисті – 10,3%.

4. Рівень розвитку фізичної підготовленості панкратіастів 11 – 12 років за тестами засвідчив такі результати після проведення експерименту, що у спортсменів обох груп всі показники достовірно покращилися ($p \leq 0,01 - 0,001$). Виняток складає показник тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи, (см)» обох груп експериментальної і контрольної, де зміни не достовірні ($p \geq 0,05$):

➤ приріст результатів тестів у експериментальній групі більший ніж у контрольній: «рівномірний біг протягом 6 хв.» – 28,7%; «човниковий біг 4x9 м» – 4,5 %; «стрибок у довжину з місця» – 7,7 %; «підтягування в висі на поперечині» – 68,7 %; «нахил тулуба вперед з положення сидячи» – 17,1 %; «піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с» – 8,4 %; «біг 60 м» – 5,9 %.

➤ у контрольній групі приріст у тестах: «рівномірний біг протягом 6 хв.» – 28,5%; «човниковий біг 4x9 м» – 4,5 %; «стрибок у довжину з місця» – 2,9 %; «підтягування в висі на поперечині» – 53,8 %; «нахил тулуба вперед з положення сидячи» – 6,7 %; «піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с» – 3,9 %; «біг 60 м» – 4,8 %.

Таким, чином впроваджена модель сучасних фітнес-програм в навчально-тренувальний процес панкратіастів дає позитивні зміни на рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних спортсменів 11 – 12 років.

Список використаних літературних джерел

1. Ананченко К. В., Омеляненко Д. О. Особенности построения тренировочного процесса юных тхэквондистов с учетом аттестационных требований при сдаче на «гып». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях* : Сборник статей XI международной конференции 6 февраля 2015 года. Белгород. Харьков. Красноярск : ХДАФК, 2014. С. 9 – 11.
2. Баландин В.И., Блудов Ю.М. Прогнозирование в спорте. М.: «ФиС», 1986. 192с.
3. Бальсевич В. К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации. *Теория и практика физической культуры*, 1980, № 1, С. 31 – 34.
4. Богдан І. Г., Дубовис М. С. Спортивна боротьба в школі : посібник для вчителя. К. Рад. школа, 1990. 180 с.
5. Вовк В. В. Азбука панкратиона (Синтез борьбы и кулачного боя) : метод. пособ. [с уч. фильмом]. Львов, 2008. С. 11–14.
6. Волков В. М. К проблеме спортивных способностей. *Теория и практика физической культуры*, 1982, № 5, С. 46 – 48.
7. Волков В.М. Тренеру о подростке. М.: ФиС, 1973. 144 с.
8. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: ФиС, 1983. 176 с.
9. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури педагогічних інститутів. К.: Вища школа, 1993. 152 с.
10. Гаврилюк В. О., Панасюк Ф. Г. Використання в навчанні фізичної культури східних єдиноборств як засіб формування мотивації здорового способу життя та самовдосконалення особистості учнів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2012. № 5 (1). С. 7 – 11.

11. Гученко Г. Б., Крупчан М. М., Чередніченко С. В. Зміни рівня рухової активності та фізичної підготовленості студентів під впливом занять з одноборства. *Матеріали XVIII Міжнародної наук.-практ. конф. Молодих учених*. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. Т. 1. С. 47 – 50.

12. Денисова Л. В., Хмельницькая 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.

13. Джамгаров Т. Т., Румянцева В. И. Лидерство в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1989. 179 с.

14. Ефремов А. П., Головихин Е. В., Воробьев В., Зенкин Б. Особенности формирования двигательных и координационных качеств тхэквондистов ВТФ (на примере сборной команды России). *Теория и практика физической культуры*. 2008. № 8. С. 44 – 47.

15. Ємець Дмитро, Кулик Ніна Спеціальні вправи у тренувальному процесі спортсменів-панкратіоністів. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали I міжнародної науково-практичної конференції : / відповід. ред.. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 74-76.

16. Ємець Дмитро, Кулик Ніна Обґрунтування моделі сучасних фітнес-технології в навчально-тренувальний процес панкратістів. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту* : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції : / відповід. ред.. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 220-225.

17. Карленко В. П *Материаллы XVIII Международного конгресса, «Олимпийский спорт и спорт для всех»*. Алматы, 1-4 октября 2014, 3 том, с. 17.

18. Коблев Я. К., Чемрит К. Д., Рубанов М. Н. Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов. *Спортивная борьба* : Ежегодник. М., 1985. С. 25 – 27.

19. Коджаспиров Ю. Г. Игровые элементы борьбы. *Физическая культура в школе*. 2006. № 3. С. 30 – 33.
20. Коньков Д. А. Методические особенности построения тренировочного процесса в панкратионе. *Известия Российского гос. пед. ун. им. А. И. Герцена*. С-Пб., 2008. Вип. 58. С. 399–405.
21. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К. : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
22. Матвеев Л. П. Загальна теорія спорту. М., 1997.
23. Мулик В. В. Система многолетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта): дис. доктора физ. вих. Х., 2001. 510 с.
24. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з панкратіону / О. П. Мандрік, О. А.Томенко, С. В. Чередніченко [та ін.]. К., 2010. 48 с.
25. Назин В. А. Исследование скоростно-силовой подготовки таэквондистов различного возраста и квалификации. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2011. № 7. С. 68 – 70.
26. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. Ростов-на-Дону : «Феникс», 2003. 256 с.
27. Наконечний І. Ю. Взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу в багаторічній підготовці висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. № 3.1 (43.1). Березень, 2017. С. 221 – 226.
28. Наконечний І. Ю. Психофізична регуляція в навчально-тренувальному процесі з панкратіону юнаків віком 12-13 років. *Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 12: У 4-х т. Львів: НВФ «Українські технології», 2008. Т. 4. С. 222-226.

29. Наконечний І. Ю. Роль саморегуляції поведінки підлітків в процесі бойового мистецтва – панкратіон. *Теорія і методика фізичного виховання*. Донецьк : ДонНУ, 2008. С. 606–611.
30. Неолімпійський спорт: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / [Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев. О. В. Борисова та ін.]. К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. 184 с.
31. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М. : Астель: АСТ, 2006. 863 с.
32. Озолина Е., Дмитриев В., Рубцова Н. «Адаптивная физическая активность» как новая дисциплина в семействе спортивных наук. *Наука в олимпийском спорте*. 2002. № 2. С. 97–105.
33. Павлов С. В., Бондарчук Т. В., Мавлеткулова А. С. Система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности единоборцев в процессе соревновательной деятельности (на примере тхэквондо). *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 8. С. 28 – 30.
34. Палатний А. Вимоги до наповненості груп з олімпійських спортивних єдиноборств у дитячо-юнацьких спортивних школах. «*Спортивний вісник Придніпров'я*». науково-практичний журнал. Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту. № 1. 2018. С. 65-69.
35. Палатний А. Номенклатура нормативно-правового забезпечення розвитку олімпійських спортивних єдиноборств в Україні. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Вип. 4 (23). Житомир: Видавець О.О. Євенок, 2017. С. 302-307.
36. Панкратіон: правила змагань / О. П. Мандрік, Р. В. Яковенко, О. А. Томенко [та ін.]. К., 2015.
37. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта. К.: Олимп. л-ра, 2004. 808 с.

38. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

39. Правила змагань з рукопашного бою. К. : Федерація рукопашного бою України, 2004. 52 с.

40. Правила спортивних змагань з самбо / О. К. Наухатко, М. Х. Хасанов, С. Ф. Матвеев [та ін.]. К., 2008. 45 с.

41. Рибич І. Є. Правові аспекти державного управління сферою фізичної культури і спорту в Україні. *Державне будівництво*. 2015. № 1. С. 1–10.

42. Робочий зошит для лабораторних занять зі спортивної медицини: методичні вказівки до вивчення курсу спортивної медицини / для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів / Калиниченко І. О. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 72 с.

43. Сергієнко В. М. Рухова підготовленість студентів: контроль та оцінка розвитку : [монографія]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 424 с.

44. Сітнікова Н. С. Системний підхід держави до покращення Олімпійського руху України на сучасному етапі. *Науково-виробничий журнал «Держава та регіони»*. Серія: «Державне управління». Запоріжжя. 2012. № 1 (37). С. 49-53.

45. Скрипка І. М., Чередніченко С. В. Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2017. № 3 (43.1). С. 250 – 254.

46. Скрипка І. М., Чередніченко С. В., Шахматенко О. Ю. Обґрунтування методики занять з панкратіону для учнів молодших класів. . *Матеріали XVIII Міжнародної наук.-практ. конф. Молодих учених*. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. Т. 1. С. 134 – 137.

47. Согор Олег, Пітин Мар'ян Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств. *Науковий Напрям*. 2016. Вип. 2. С. 203–206.

48. Старовойт А. П. Правила спортивних змагань з фрі-файту. К., 2013. 55 с.
49. Стеценко О. В. Правила спортивних змагань зі змішаних єдиноборств (ММА). К., 2013. 36 с.
50. Українська федерація хортингу : краткая характеристика правил соревнований по хортингу. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://horting.org.ua/node/11973> (Дата звернення: 18.09.2016).
51. Федерація змішаних єдиноборств ММА України: Історія ММА [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://mma.org.ua/istoria-mma> (Дата звернення: 16.09.2016).
52. Циганок О. В., Зуєва К. С., Габелко В. С. Здоров'яформуюча технологія фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів єдиноборства. *Вісник Запорізького національного університету*. 2009. № 2. С. 167 – 177.
53. 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.
54. Чередніченко С. В., Скрипка І. М., Козлов О. М. Динаміка фізичного стану чоловіків зрілого віку під впливом оздоровчо-тренувальних занять з панкратіону. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред.. О. В. Тимошенка. К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019, Випуск 4 (112) 19. С. 164-167.
55. Шинкарук О.А. Критерии отбора спортсменов в гребле на байдарках и каноэ. Proceedings of «Sports Selection and Orientation in the System of Long-term Preparation of Athletes» Inter. Scientific conference dedicated to a centenary of the Olympic games, Kiev, 1996.

56. Шкретій Ю. М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*: зб. наук. праць. К.: Науковий світ, 2004. № 4. С. 5–11.

57. Шубин Б.М. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки. М.: СААМ, 1995. 320с.

58. Юхно Ю. А., Зарудний В. Ю., Олексенко І. Н. [та ін.]. Состав и структура соревновательной деятельности в панкратионе на современном этапе его развития. *Физическое воспитания студентов*. 2011. Вип. 4. С. 92–95.