

8. Michuda YUP. Professional sport as a kind of entrepreneurial activity. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. 2005; 1: 30-35.
9. Michuda YU. Problems of entrepreneurship development in the field of sport for all. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. 2007; 1: 82-86.
10. Pavelko A. Sport as a specific object of state policy (for example, football). *Aktual'ni problemy derzhavnoho upravlinnya*. 2007; 1(27): 76-82.
11. Ploshchyn's'ka A. Development of state policy in the field of physical culture and sports in modern Ukraine. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. 2008;12(2): 158-162.
12. Serykov HN, Serykov SH. Management of sports and sports activities. Chelyabynsk: UralHUFK; 2011. 151 s.

Цитування на цю статтю:

Молдован АВ. До питання про підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до підприємницької діяльності в реаліях постіндустріального суспільства. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 56-62

Відомості про автора:

Молдован Андрій Дмитрович – асистент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: moldovanandriy85@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2992-8868>

Information about the author:

Moldovan Andrii Dmytrovych – Teaching Fellow, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraine)

УДК 796.819.015.5

doi: 10.15330/fcult.33.62-66

Ігор Наконечний

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З ПАНКРАТІОНУ

Мета. Теоретично обґрунтувати та розробити програму спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону та перевірити її ефективність. *Методи.* Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики, аналіз відео матеріалів змагальної діяльності спортсменів. У дослідженні взяли участь 20 спортсменів, які входять у збірну команду України з панкратіону, віком 17-31 рік. Педагогічний експеримент проводився на базі спортивного клубу "Голден Панкратіон". Програма спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів експериментальної групи передбачала виконання наступних тренувальних завдань: вправи із спеціальними міні-обтяженнями протягом 2 хвилин та подальшими вириваннями суперника (прохід в ноги); виконання різноманітних кидків із спеціальними манекенами для боротьби; різноманітні удари ногами в різні рівні тримаючись за сітку протягом хвилини; згинання й розгинання рук в упорі лежачи з оплесками в долоні (перед грудьми, за головою, за спиною) протягом 30 с; удари руками ("бій з тінню") з подальшим виконанням больових прийомів в партері; швидкісна робота з горизонтальними канатами протягом хвилини; вправи із двома спеціальними амортизаційними гумами (входи в ноги та удари); виконання спеціалізованих завдань зі зміною положень в партері з ударами (5 хвилин); ситуаційні техніко-тактичні завдання в партері з силовою роботою (3хв). *Результат.* В результаті проведеного педагогічного експерименту із застосуванням розробленої програми та порівняльного аналізу показників контрольної й експериментальної груп виявлені вірогідні зміни показників спеціальної фізичної підготовки (вибухові удари ногами по мішку та по спеціальним знаряддям за 30 с, удари руками по боксерському мішку на швидкість за 20 с, стрибки зі скакалкою за одну хвилину, удари по мішку в партері та зі стійки за одну хвилину, удари руками, ногами по мішку за одну хвилину). Щодо тактико-технічної підготовки, то виявлено наступне: 39,7% висококваліфікованих спортсменів віддають перевагу змішаному стилю ведення поєдинку (удари, кидки, боротьба в партері); 16,3% використовують стиль боротьби "Ударник" (характерні виграні поєдинки ударною технікою); 16% здійснюють поєдинок за стилем "Кидки"; 28% спортсменів застосовують стиль "Партер". *Висновок.* Отже, застосування в тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів з панкратіону розробленої програми дозволяє оптимізувати рівень спеціальної фізичної й техніко-тактичної підготовки.

Ключові слова: висококваліфіковані спортсмени, панкратіон, програма, спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка.

Theoretically substantiate and develop the program of special physical, techno-tactical training of highly skilled athletes from Pankration and check its effectiveness. Methods. To solve the tasks, the following methods were used: analysis and generalization of data of scientific-methodical literature, testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics, analysis of video materials of competitor activity of athletes. The study was attended by 20 athletes who are part of the national team of Ukraine on Pankration, aged 17-31. The pedagogical experiment was conducted on the basis of the Golden Pankration Sports Club. The program of special physical, techno-tactical training of highly skilled athletes of the experimental group provided for the following training tasks: exercises with special mini-burdens for 2 minutes and further elimination of the rival (footing); execution of various throws with special mannequins for combat; various kick strokes at different levels while keeping the net for a minute; bending and extension of the hands in an emphasis laying with applause in the palm (in front of the chest, behind the head, behind the back) for 30 s; hand blows ("fight with the shadow"), followed by execution of pain in the party; speed work with horizontal ropes for a minute; Exercises with two special absorbent rubber (legs and strokes); execution of specialized tasks with change of positions in the strike party (5 minutes); situational technical and tactical tasks in a party with force work (3х8). Result. As a result of the pedagogical experiment conducted using the developed program and the comparative analysis of the indicators of the control and experimental groups, probable changes of the indicators of special physical training (explosive kicking on the sack and by special tools for 30 seconds, hand-hitting in a boxing bag at a speed of 20 seconds, jumps with a rope in one minute, strikes on a sack in a counter and in a rack in one minute, strikes with hands, feet on the sack in one minute). Regarding tactical training, the following was found: 39.7% of highly skilled athletes prefer mixed style of fight (blows, throws, fight in the party); 16.3% use the style of strike "Udarnik" (typical won duels with shock technique); 16% carry out a duel in the style of "Thugs"; 28% of athletes use the "Parterre" style. Conclusion. Thus, the application in the training process of qualified athletes from the pankration of the developed program allows to optimize the level of special physical and technical and tactical training.

Key words: highly skilled athletes, pankration, program, special physical training, technical and tactical training.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Все більшу популярність в нашій країні здобуває панкратіон. Вид спорту, якому понад 3000 років, був у програмі стародавніх Олімпійських ігор і мав дивовижну історію. Панкратіон – це взаємозв'язок ударної техніки, боротьби в стійці, прийомів та ударів в партер і поєднання всіх фізичних якостей з неабияким психологічним супроводом. Спортсмени збірної команди України досягають значних успіхів на міжнародних турнірах, чемпіонатах Європи і світу, що свідчить про високий рівень розвитку панкратіону в нашій державі.

Відомо, що у спорті вищих досягнень величезну роль відіграють раціонально побудовані мікро-, мезо-, і макроцикли підготовки та методика побудови тренувальних занять у багаторічному процесі тренувань. Спортсмени високого класу, члени національної збірної команди України з панкратіону потребують постійного удосконалення тренувального процесу і удосконалення спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки. Щорічний досвід міжнародних змагань завжди спонукає тренерів і спортсменів до пошуку інноваційних засобів і методів, розробки ефективних програм підготовки..

Сучасна тенденція тренувального процесу в панкратіоні спрямована на оптимізацію техніко-тактичних дій та спеціальної фізичної підготовки з врахуванням індивідуальних можливостей спортсмена

Проблема удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів високої кваліфікації з різних видів боротьби знайшла своє відображення в працях багатьох фахівців (Новикова А.А., 1998; Свищева І.Д., 2005; Арзютова Г.М., 2006). Автори детально досліджували й аналізували складові тренувального процесу, змагальної діяльності, моделювання різних дій спортсменів і багаторічної підготовки.

Щодо спеціальної фізичної підготовки спортсменів з панкратіону, то заслуговують на увагу результати досліджень Томенка О.А. [6].

Аналіз останніх публікацій з означеної теми показав, що на сьогодні вкрай мало робіт, які присвячені панкратіону, що і спонукало нас до проведення даного дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити програму спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону та перевірити її ефективність.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, тестування, педагогічні спостереження та експеримент, методи математичної статистики, аналіз відео матеріалів та змагальної діяльності спортсменів.

У дослідженні взяли участь 20 спортсменів, віком 17-31 рік, які входять у збірну команду України з панкратіону: 2 – Заслужені майстри спорту України (ЗМСУ), 2 – майстри спорту міжнародного класу (МСМК), 12 – майстри спорту України (МСУ), 4 – кандидати в майстри спорту (КМС). Експеримент проводився на базі спортивного клубу “Голден Панкратіон” за участю однорідних контрольної та експериментальної груп (по 10 осіб в кожній).

Програма спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів експериментальної групи передбачала використання таких засобів і вправ: робота із спеціальними міні-обтяженнями протягом 2 хвилин з подальшими вивіриваннями суперника (прохід в ноги); виконання різноманітних кидків із спеціальними манекенами для боротьби; різноманітні удари ногами в різні рівні тримаючись за сітку протягом однієї хвилини; згинання й розгинання рук в упорі лежачи з оплесками в долоні (перед грудьми, за головою, за спиною) протягом 30 с; удари руками “бій з тінню” з подальшим виконанням больових прийомів в партері; швидкісна робота з горизонтальними канатами протягом однієї хвилини; вправи із двома спеціальними амортизаційними гумами (входи в ноги та удари); виконання спеціалізованих завдань зі зміною положень в партері з ударами – 5 хвилин; ситуаційні техніко-тактичні завдання в партері з силовою роботою – 3 хвилини.

Тривалість виконання цих завдань в кожному занятті складала 25 хвилин. Контрольна група тренувалася за типовою програмою.

Основою змісту тренувального процесу в обох групах була навчальна програма для груп вищої спортивної майстерності. В експериментальній групі тренувальний процес базувався на розроблених групових та індивідуальних моделях змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з панкратіону.

Такий підхід у поєднанні з приналежністю до певного стилю ведення поєдинку дав можливість побудови індивідуального алгоритму спортивної підготовки. На основі проведеного аналізу проводилася корекція тренувального процесу: до індивідуального складу ефективних техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів з панкратіону додавалися нові технічні елементи та їх комбінації і тактичні варіанти їх використання під час змагань, при необхідності змінювалися деякі біомеханічні параметри технічних елементів. В разі встановлення того, що результативній реалізації техніко-тактичного арсеналу спортсменів заважав недостатній рівень розвитку компонентів фізичної підготовки, вдосконалювали відповідні здібності.

В ході дослідження визначали стиль ведення поєдинку враховуючи результати перемог на міжнародній і всеукраїнській арені за півріччя.

Результати дослідження і дискусія. Вихідний рівень показників спеціальної фізичної підготовки наведений в таблиці 1. і засвідчує, що вірогідних відмінностей у спортсменів контрольної та експериментальної груп немає в жодному тесті.

Таблиця 1

Показники спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів з панкратіону контрольної та експериментальної груп до початку експерименту

№	Тести, кількість	КГ (n=10)	ЕГ (n=10)	t	p
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Вибухові удари ногами по мішку та по спеціальним зброям (за 30 с)	38,4 ± 0,70	39,2 ± 0,8	0,63	>0,05
2	Удари руками по боксерському мішку на швидкість (за 20 с)	57,5 ± 0,99	56,0 ± 0,79	0,33	>0,05
3	Стрибки зі скакалкою за 1 хв.	194,8±1,80	194,1±1,30	0,36	>0,05
4	Удари по мішку в партері та зі стійки (за 1 хв)	85,7±1,43	85,3±0,99	0,46	>0,05
5	Удари руками, ногами по мішку з відкидання ніг (за 1 хв)	83,5±1,36	83,6±1,35	0,48	>0,05

На рис. 1 відображено розподіл спортсменів за стилем ведення поєдинку. Аналіз показників дозволяє констатувати, що 39,7% висококваліфікованих спортсменів віддають перевагу змішаному стилю ведення поєдинку (удари, кидки, боротьба в партері); 16,3% використовують стиль боротьби “Ударнік” (характерні виграні поєдинки ударною технікою); 16% здійснюють поєдинок за стилем “Кидки”; 28% спортсменів застосовують стиль “Партер” (ведення боротьби з пошуком больових і задушливих прийомів з детальним вивченням слабких сторін суперника під час спортивного поєдинку).

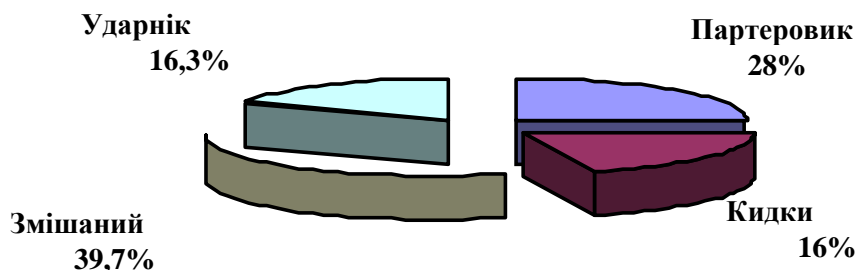


Рис. 1. Якісні показники перемог висококваліфікованих спортсменів панкратіону з різними стилями ведення поєдинку.

Ці дані були враховані при формуванні контрольної та експериментальної групи з метою збереження відсоткового співвідношення кількості спортсменів з різним стилем ведення поєдинку.

Дані, отримані в результаті педагогічного експерименту свідчать, що у спортсменів експериментальної групи, які тренувалися за розробленою нами програмою більшість показників були вірогідно вищими, ніж в контрольній групі (табл. 2).

Так, у першому тесті результат зріс, порівняно з КГ на 3,08%, в другому – на 14,13%, третьому – на 5,32%, четвертому – на 4,41%, а в п'ятому – на 5,52% (див. табл. 2).

Таблиця 2

Показники взаємозв'язку спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих спортсменів з панкратіону контрольної (КГ) та експериментальної груп (ЕГ) до початку експерименту

№	Тести, кількість	КГ (n=10)	ЕГ (n=10)	t	p
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1	Вибухові удари ногами по мішку та по спеціальним знаряддям (за 30 с)	45,4±0,75	46,8±0,69	2,74	<0,01
2	Удари руками по боксерському мішку на швидкість (за 20 с)	59,25±0,68	61,70±0,67	2,23	<0,05
3	Стрибки зі скакалкою за 1 хв.	192,4±1,6	202,64±1,87	2,17	<0,05
4	Удари по мішку в партері та зі стійки (за 1 хв)	91,65±1,46	95,7±1,76	2,82	<0,05
5	Удари руками, ногами по мішку з відкидання ніг (за 1 хв)	78,25±1,21	82,57±1,71	2,18	<0,05

Висновок

Отже, застосування в тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів з панкратіону розробленої програми спеціальної фізичної й техніко-тактичної підготовки дозволяє оптимізувати рівень розвитку спеціальних фізичних якостей та техніко-тактичної підготовки.

Перспектива подальших досліджень передбачає удосконалення методики підвищення функціональної підготовки кваліфікованих спортсменів з панкратіону.

1. Ашанин ВС. Индивидуализация технической подготовки квалифицированных каратистов. Педагогика, психология та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2011; 5: 81-84.
2. Галан ЯП, Випасняк ІП. Спортивне орієнтування в системі підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2013; 18: 233-236.
3. Езан ВГ. Особенности тактической подготовки борцов высшей квалификации с учётом индивидуальных стилей ведения поединка. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. сб. научн. тр. под ред. проф. С. С. Ермакова. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). 2008; 1: 13-18.
4. Новиков АА. Система подготовки спортсменов высокой квалификации. Теория и практика физ. культуры: Тренер: Журнал в журнале. 2003; 10: 38.
5. Платонов ВН. 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.
6. Томенко О, Чердніченко С. Зародження і розвиток панкратіону в античний період. Молода спортивна наука України. 2007; 11(5): 372-376.

References

1. Ashanyin VS. Yndyvdualyzatsyya tekhnicheskoy podhotovky kvalyfytyrovannykh karatystov. Pedahohika, psykholohiya ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannya i sportu. 2011; 5: 81-84.
2. Halan YAP, Vypasnyak IP. Sportyvne oriyentuvannya v systemi pidhotovky fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannya ta sportu. Visnyk Prykarpats'koho universytetu. Fizychna kul'tura. 2013; 18: 233-236.
3. Ezan VH. Osobennosty taktycheskoy podhotovky bortsov vysshey kvalyfykatsyy s uchëtom yndyvdualnykh styley vedenyya podynka. Fyzycheskoe vospytanye studentov tvorcheskykh spetsyal'nostey. sb. nauchn. tr. pod red. prof. S. S. Ermakova. Khar'kov: KHNADY (KHKHPY). 2008; 1: 13-18.
1. 4. Novykov AA. Systema podhotovky sport'smenov vysokoy kvalyfykatsyy. Teoryya y praktyka fyz. kul'tury: Trener: Zhurnal v zhurnale. 2003; 10: 38.
4. Platonov VN. Systema podhotovky sport'smenov v olymпыyskom sporte. Obschchaya teoryya y ee praktycheskiye prylozhenyya: Ucheb. dlya stud. vuzov fiz. vospytanyya y sporta. K. : Olymp. l-ra; 2004: 808.

-
5. Tomenko O, Cherednichenko S. Zarodzhennya i rozvytok pankrationu v antychnyu period. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. 2007; 11(5): 372-376.

Цитування на цю статтю:

Наконечний ІЮ. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 62-67

Відомості про автора:

Наконечний Ігор Юрійович – кандидат психологічних наук, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: chern.pankrat.nak@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7950-1876>

Information about the author:

Nakonechnyi Ihor Yuriiovych – Candidate of Science (Psychology), Associate Professor (Ph. D.), Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University (Chernivtsi, Ukraina)

УДК 796.012.2|796.83-053.5

doi: 10.15330/fcult.33.67-72

*Іван Новокшионов, Алла Соловей
Марта Ярошик, Ольга Римар*

УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ БОКСУ

Мета. Розвиток координаційних здібностей учнів старшого шкільного віку засобами боксу. Методи. В процесі дослідження використовували аналіз і узагальнення науково-методичних джерел, соціологічні методи, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Результати. Встановлено, що більша частина учнів старших класів виявила позитивне ставлення до шкільного предмету “фізична культура”, але при цьому має низьку мотивацію до занять фізичними вправами. Водночас, учні виявили високу зацікавленість одноборствами (79%), зокрема боксом (77,5%). Встановлено, що рівень розвитку координаційних здібностей учнів старших класів є нижчим від середнього. Застосування в процесі фізичного виховання засобів боксу забезпечило вірогідний приріст показників координаційних здібностей у експериментальній групі. Висновок. Отримані результати доводять ефективність експериментальної методики розвитку координаційних здібностей, яка може бути рекомендованою для впровадження в процес фізичного виховання учнів старших класів.

Ключові слова: координаційні здібності, учні, старша школа, бокс, фізичне виховання.

The goal of the research is to development coordination skills of high schools pupils through boxing. The material and methods of the research. The unification of specialized methods of narrow sport profile allows building such methodologies for development motor skills that may satisfy modern youth's needs during physical culture trainings and increase motivation towards those trainings. It was proven that suggested methods in boxing are appropriate to pupils' interests. The methodology of development coordination through boxing during physical culture trainings was elaborated and substantiated. The variable module “Boxing” for high school pupils was elaborated. Such methods of scientific research as analysis and literature sources generalization, sociological method, survey, pedagogical experiment (pedagogical testing) and mathematical statistic method were used. The results of the research. The results of testing the level of coordination skills according to V.I.Liakh, in the beginning of pedagogical experiment show that level of coordination skills development among students from control and experimental group is below average. These results prove the research is relevant. The elaborated experimental methodology was establishing during physical culture classes for five months. The analysis of the results of testing the level of coordination skills development after the experiment has represented increase in coordination skills indicators in the experimental group compared to control group. All these results are proven by mathematical statistic methods. Conclusions. The conducted research proves the effectiveness of establishing author methodology of coordination skills development through boxing. The elaborated methodology can be implemented in the process of high school pupils' physical education.

Key words: coordination skills, pupils, high school, boxing, physical education.