



ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ  
СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ  
ВІКОМ 15-16 РОКІВ У ПАНКРАТІОНІ  
УПРОДОВЖ РІЧНОГО  
ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ

Согор Олег, Пітин Мар'ян, Окопний Андрій, Левчук Володимир  
Львівський державний університет фізичної  
культури імені Івана Боберського

**DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-165**

**Annotation**

**Introduction.** The main directions of development the theory and methods of management of educational and training process and competitive activity include the optimal selection of the educational and training content at different stages of long-term training. Purpose: to determine the dynamics of special physical fitness athletes aged 15-16 years in pankration at the stage of specialized basic training in the annual cycle under the influence of experimental and traditional programs. Methods: theoretical analysis and generalization of literary sources, analysis of documentary materials, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. During November 2018 - October 2019, a formative pedagogical experiment was organized and conducted, involving control (21 athletes) and experimental (22 athletes) groups. **Results.** Most of the relative indicators ("climbing a rope 5 m without the help of legs", "Burpee test in 30 s", "squats with a disc from a barbell 20 kg in 1 min.", "rotation with a disc from a barbell 20 kg in 1 min.", "pull of amortization rubber in 60 s") ranged from 12.05 to 18.35% improvement over the entire (annual period) of the pedagogical experiment implementation. According to one of the special physical fitness indicators (control exercise "simulation of passages in the legs with pulling a partner in 60 s (with amortization rubber)") the values of improvement were more significant and amounted 43.28%. In the control group, based on the results of the whole pedagogical experiment, there are significant increases in most indicators of special physical fitness. Significant ( $p \leq 0.01$ ) increments of results are observed for most indicators. Relative indicators of improvement of results ("climbing on a rope of 5 m without the help of legs", "Burpy test in 30 s", "rotation with a disk from a barbell of 20 kg in 1 min.", "pull of amortization rubber in 60 s") ranged from 5.05–17.70% during the implementation of the pedagogical experiment. However, according to one of the special physical fitness indicators (control exercise "Squats with a disc from a barbell 20 kg in 1 min.") the values of improvement did not acquire significant values and amounted 5.07% ( $p = 0.07$ ). **Conclusions.** According to the results of pedagogical experiment, we observe a significant improvement in most special physical fitness indicators, the situation is fairly uniform. Significant ( $p \leq 0.01$ ) increases in the results of control exercises are observed for all indicators.

**Key words:** preparedness, stage, indicators, results, mixed combat sports.

**Анотація**

**Вступ.** Основні напрями розвитку теорії та методики керування навчально-тренувальним процесом та

змагальної діяльності включають оптимальний добір змісту навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічного тренування **Мета:** з'ясувати динаміку спеціальної фізичної підготовленості спортсменів віком 15-16 років у панкратионі на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі під впливом експериментальної та традиційної програм річної підготовки. **Методи:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, аналіз документальних матеріалів, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Упродовж листопада 2018 – жовтня 2019 року організовано та проведено формувальний педагогічний експеримент, із залученням контрольної (21 спортсмен) та експериментальної (22 спортсмени) груп. **Результати.** Більшість із відносних показників («лазіння по канату 5 м без допомоги ніг», «тест Берпі за 30 с», «присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв.», «оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв.», «тяга амортизаційної гуми за 60 с») коливалися в межах 12,05-18,35% покращення за увесь (річний період) реалізації педагогічного експерименту. За одним з показників спеціальної фізичної підготовленості (контрольна вправа «імітація проходів у ноги з вириванням напарника за 60 с (з амортизаційною гумою)») значення покращення були більш вагомими та становили 43,28%. У контрольній групі за підсумками усього педагогічного експерименту наявні достовірні прирости більшості показників спеціальної фізичної підготовленості. За більшістю показників спостерігаються достовірні ( $p \leq 0,01$ ) прирости результатів. Відносні показники покращення результатів («лазіння по канату 5 м без допомоги ніг», «тест Берпі за 30 с», «оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв.», «тяга амортизаційної гуми за 60 с») коливалися в межах 5,05–17,70% за час реалізації педагогічного експерименту. Однак за одним з показників спеціальної фізичної підготовленості (контрольна вправа «Присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв.») значення покращення не набули достовірних значень та становили 5,07% ( $p=0,07$ ). **Висновки.** За підсумками цілісного педагогічного експерименту ми спостерігаємо достовірне покращення більшості показників спеціальної фізичної підготовленості ситуація є досить рівномірною. За усіма показниками спостерігаються достовірні ( $p \leq 0,01$ ) прирости результатів контрольних вправ.

**Ключові слова:** підготовленість, етап, показники, результати, змішані єдиноборства.

#### Аннотація

**Вступление.** Основные направления развития теории и методики управления учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельности включают оптимальный подбор содержания учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней тренировки. **Цель:** установить динамику специальной физической подготовленности спортсменов в возрасте 15-16 лет в панкратионе на этапе специализированной базовой подготовки в годичном цикле под влиянием экспериментальной и традиционной программ годовой подготовки. **Методы:** теоретический анализ и обобщение литературных источников, анализ документальных материалов, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В течение ноября 2018 – октября 2019 организовано и проведено формирующий педагогический эксперимент с привлечением контрольной (21 спортсмен) и экспериментальной (22 спортсмена) групп. **Результаты.** Большинство относительных показателей («лазание по канату 5 м без помощи ног», «тест Бэрпи за 30 с», «приседания с диском от штанги 20 кг за 1 мин.», «Обороты с диском штанги 20 кг за 1 мин.», «тяга амортизационной резины за 60 с») улучшились в пределах 12,05-18,35% за годовой период реализации педагогического эксперимента. По одному из показателей специальной физической подготовленности (контрольное упражнение «имитация проходов в ноги с вырыванием напарника за 60 с (с амортизационной резиной)») значения улучшения были более весомыми и составили 43,28%. В контрольной группе по итогам всего педагогического эксперимента имелись достоверные приросты большинства показателей специальной физической подготовленности. По большинству показателей наблюдаются достоверные ( $p \leq 0,01$ ) приросты результатов. Относительные показатели улучшения результатов («лазание по канату 5 м без помощи ног», «тест Бэрпи за 30 с», «обороты с диском штанги 20 кг за 1 мин.», «тяга амортизационной резины за 60 с») колеблись в пределах 5,05-17,70% за время реализации педагогического эксперимента. Однако по одному из показателей специальной физической подготовленности (контрольная вправа «Приседания с диском от штанги 20 кг за 1 мин.») значения улучшения не получили достоверных значений и составили 5,07% ( $p=0,07$ ). **Выводы.** По итогам целостного педагогического эксперимента мы наблюдаем достоверное достаточно равномерное улучшение большинства показателей специальной физической подготовленности. По всем показателям наблюдаются достоверные ( $p \leq 0,01$ ) приросты результатов контрольных упражнений.

**Ключевые слова:** подготовленность, этап, показатели, результаты, смешанные единоборства.

**Вступ.** Серед основних напрямів розвитку теорії та методики керування навчально-тренувальним процесом та змагальної діяльності наявний оптимальний добір змісту навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічного тренування (Коробейніков, Приступа, Коробейнікова & Бріскін, 2008; Radchenko, 2015; Andreasson & Johansson, 2018). Його необхідно орієнтувати не лише на збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, але й на удосконалення методології для забезпечення необхідних умови подальшого росту майстерності спортсменів.

За твердженням В.М. Платонова (1997), одним із найважливіших етапів підготовки в становленні спортсмена є етап спеціалізованої базової підготовки, де розпочинається значне збільшення навантаження і формування індивідуального стилю змагальної діяльності.

На цьому етапі, за переконанням Д.А. Коцьков (2008а, 2008б), І.Ю. Наконечного (2017, 2020) уже повинне бути сформоване підґрунтя для якісного удосконалення різних сторін підготовленості спортсмена в панкратіоні. Тобто, вони повинні набути достатнього рівня фізичної підготовленості.

Серед найважливіших наукових праць, проблематика панкратіону вивчена досить опосередковано. Однак окремі науковці наголошують на важливості правильної побудови тренувального процесу (Вовк, 2008; Дзюрданидис & Кузьмін, 2008; Долженко, 2015; Скрипка & Чередніченко, 2017). На їхнє переконання якісна побудова навчально-тренувального процесу повинна передбачати удосконалення спеціальних фізичних якостей, удосконалення засад техніки (професійний та прикладний аспекти), розвиток здібностей щодо оволодіння технікою ударів руками, ногами та боротьби, удосконалені морально-вольових

якостей тощо (Юхно, Зарудний, Олексенко & Журавель, 2011; Stenius, 2014; Zbigniew B., Mircea & Dariusz, 2014; Pityn, Okopnyu, Tyravska, Hutsul & Plynysky, 2017). Також варто виділити роботи І.М. Скрипка та С. В.Чередніченка (2017), які присвятили частину своїх досліджень вивченню мотивації студентської молоді до занять панкратіоном та І.Ю. Наконечного (2017, 2020) щодо психологічних аспектів та станів спортсменів при заняттях панкратіоном.

**Гіпотеза** нашого дослідження полягає у тому, що врахування сучасного стану розвитку панкратіону, змін правил змагань і підвищення вимог до підготовленості спортсменів дасть змогу підвищити ефективність спеціальної фізичної підготовленості спортсменів віком 15-16 років.

**Мета дослідження:** з'ясувати динаміку спеціальної фізичної підготовленості спортсменів віком 15-16 років у панкратіоні на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі під впливом експериментальної та традиційної програм річної підготовки.

**Матеріал і методи.** Використано такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел (проведено пошук інформації та з'ясування обґрунтованості наукової проблематики дослідження); аналіз документальних матеріалів (вивчено структуру та зміст програми підготовки кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні); педагогічне тестування (встановлено показники психофізіологічних характеристик спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні); педагогічний експеримент (перевірено ефективність авторського підходу до побудови структури та змісту програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності);

методи математичної статистики (використано для опрацювання емпіричних даних на різних етапах дослідження).

Упродовж листопада 2018 – жовтня 2019 року організовано та проведено формувальний педагогічний експеримент, що передбачав впровадження авторської програми річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Сформовано контрольну (21 спортсмен) та експериментальну (22 спортсмени) групи з контингенту спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Усі учасники дослідження надали офіційну згоду щодо використання їхньої інформації в цілях наукової публікації.

У межах педагогічного експерименту запропоновано підбір вправ з урахуванням специфіки ведення змагальної діяльності спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки (Согор & Пітин, 2018, 2019); врахування прогнозованого рівня підготовленості, що міститься в наближенні до показників дорослих спортсменів; диференціація засобів підготовки з урахуванням варіативності манер ведення змагальної діяльності та побудови техніко-тактичних дій; зміна співвідношення обсягу виконання вправ зі загальної та спеціальної фізичної підготовки; підвищення загальної інтенсивності виконання вправ (Панкратіон, 2010; Мандрік, Яковенко, Томенко, Чередніченко, Наконечний & Ветров, 2015). Також запропоновано зменшити обсяги за розділами теоретична підготовка, технічна підготовка (вибірковий вплив), тактична підготовка (вибірковий вплив), складання контрольних нормативів, загальна та спеціальна фізична підготовка (вибірковий вплив), вільні та контрольні поєдинки; збільшити обсяги на спільне тренування з спортсменами інших спортивних колективів, кількість обумовлених поєдинки, заняття

іншими видами спорту; доповнити структуру розділом із використанням засобів сполученої дії техніко-тактичної підготовки та для фізичної підготовки – засобами сполученої дії з техніко-тактичною підготовкою; використанням занять спорідненими видами спорту та конкретизовано співвідношення годин між участю у кваліфікаційних змаганнях і суддівською та інструкторською практика.

Спеціальна фізична підготовленість встановлена за допомогою:

- лазіння по канату 5 м без допомоги ніг (с) використано для визначення спеціальної (швидкісно-силової витривалості);

- тест Берпі (кількість разів) проводився для визначення спеціальної (швидкісно-силової) витривалості спортсменів у єдиноборствах (упродовж 60 с). Дає змогу встановити рівень розвитку спеціальних здібностей та диференціювання швидкісно-силових параметрів рухів. Спортсмен максимально швидко виконував послідовно упор присівши – упор лежачи – упор присівши – вихідне положення.

- присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв. (кількість разів) використано для визначення спеціальної витривалості м'язів верхніх та нижніх кінцівок;

- оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв. (кількість разів) використано для визначення спеціальної витривалості м'язів рук та тулуба. Виконує оберти з максимальною для себе швидкістю упродовж однієї хвилини з вихідного положення стійки тримаючи в руках диск (20 кг);

- імітація проходів у ноги з вириванням напарника за 60 с (з амортизаційною гумою, кількість разів) для визначення спеціальної витривалості спортсменів при зафіксованій амортизаційній гумі з максимальною для себе швидкістю;

- тяга амортизаційної гуми за

60 с (кількість разів) використано для визначення швидкісно-силової витривалості м'язів тулуба. Спортсмен стає на певній відстані від зафіксованої амортизаційної гуми так, щоб отримати індивідуально оптимальний натяг та виконує скручування тулуба (по чергово в право та вліво) з максимальною для себе швидкістю упродовж однієї хвилини.

**Результати.** Для показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні упродовж педагогічного експерименту обох груп зафіксовані наступні зміни абсолютних результатів тестування (таблиця).

Ранжування приростів результатів вказало, що найвищі значення набуті у «імітація проходів у ноги з вириванням напарника за 60 с (з амортизаційною гумою)» – 21,39%; «оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв.» – 13,16%; «лазіння по канату 5 м без допомоги ніг» – 12,50% від початкового рівня. Дещо менші результати, проте на тому ж рівні достовірності, зафіксовані в інших тестах («тест Берпі за 30 с», «присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв.», «тяга амортизаційної гуми за 60 с»). Вони становлять 5,04-11,07% від вихідного рівня.

За другий макроцикл підготовки спортсмени експериментальної групи за більшістю показників продемонстрували прирости результатів. Значення покращення коливалися в межах від 6,67 до 18,03% ( $p \leq 0,01$ ). Винятком стала контрольна вправа "присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв.", де спортсмени недостовірно покращили свої результати порівняно із серединою педагогічного експерименту на 2,80% ( $p = 0,06$ ).

Аналіз відповідних результатів для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні контрольної групи засвідчив дещо іншу ситуацію. На першому етапу педагогічного

експерименту достовірні прирости зафіксовані лише у чотирьох із шести показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. Достовірні зміни на рівні  $p \leq 0,01$  виявлені у контрольних вправах «лазіння по канату 5 м без допомоги ніг», «тест Берпі за 30 с», «оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв.», «імітація проходів у ноги з вириванням напарника за 60 с (з амортизаційною гумою)». Їх значення коливалися в межах від 5,33 до 17,72% від початкового рівня. За іншими контрольними вправами рівень достовірності не задовольняв вимог, проте виявлені тенденції, що підтверджені змінами на рівні 1,95-2,85% від початкового рівня.

Також на другому етапі педагогічного експерименту достовірні зміни не були притаманними для більшості показників. Вірогідно вдалося покращити свою підготовленість спортсменам на етапі спеціалізованої базової підготовки контрольної групи у трьох з шести тестах («лазіння по канату 5 м без допомоги ніг», «оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв.», «тяга амортизаційної гуми за 60 с»). Значення позитивних змін становили 3,08-5,73% ( $p \leq 0,01$ ). За іншими тестами зміни не були статистично підтвердженими та становили 2,17-3,86% ( $p > 0,05$ ).

Разом із тим, порівняння показників спеціальної фізичної підготовленості між представниками експериментальної та контрольної груп дає підстави зробити такі узагальнення. За результатами контрольної вправи «лазіння по канату» на жодному з етапів тестування не було виявлено достовірної переваги однієї з груп, відмінності коливалися в діапазоні 1,55-4,23% при  $p = 0,09-0,49$ . Те саме зафіксовано для «тесту Берпі» – перевага груп впродовж педагогічного експерименту не перевищувала 0,81-4,48% ( $p = 0,07-0,74$ ) на користь тієї чи іншої групи. Однак при незначній перевазі представників

Таблиця

**Показники спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні упродовж педагогічного експерименту**

№ п/п	Тест (контрольна вправа)	Етап проведення контролю						p			
		початок (1)		середина (2)		завершення (3)		ЕГ1-КГ1	ЕГ2-КГ2	ЕГ3-КГ3	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ				
1	Лазіння по канату, с	X	17,1	16,4	15,0	15,2	14,0	14,6	0,19	0,49	0,09
		SD	1,3	1,4	0,8	0,8	1,0	0,9			
2	Тест Берпі за 60 с, к-сть разів	X	12,5	12,9	13,7	13,6	14,7	14,1	0,35	0,74	0,07
		SD	1,0	1,3	0,9	1,0	0,9	0,9			
3	Присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв., к-сть разів	X	23,4	23,5	26,0	24,1	26,7	24,7	0,92	<b>0,01</b>	<b>≤0,01</b>
		SD	1,7	1,8	1,8	1,3	1,4	1,1			
4	Оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв., к-сть разів	X	19,7	19,8	22,3	21,6	23,2	22,9	0,84	0,27	0,49
		SD	1,7	1,5	1,8	1,2	1,4	1,2			
5	Імітація проходів у ноги з вириванням напарника за 60 с, к-сть разів	X	9,1	10,8	11,1	12,4	13,1	12,7	≤0,01	≤0,01	0,27
		SD	1,0	1,4	1,3	1,0	0,9	1,1			
6	Тяга амортизаційної гуми за 60 с, к-сть разів	X	41,5	42,4	43,6	43,2	46,5	44,6	0,29	0,63	0,02
		SD	2,2	2,1	1,9	1,7	2,2	1,8			

контрольної групи на початку педагогічного експерименту, в кінці такою володіли уже представники експериментальної групи.

Така сама ситуація зафіксована ще в одному тесті із визначення спеціальної фізичної підготовленості, а саме – «оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв.». Упродовж усього педагогічного експерименту спортсмени, що представляли різні групи не набували достовірної переваги над своїми колегами ( $p=0,27$ - м 0,84). За відсотковими значеннями це становили в межах від 0,64 до 3,02%, на різних етапах контролю.

При цьому в інших тестах встановлені певні свідчення переваги тієї чи іншої групи спортсменів на етап спеціалізованої базової підготовки. Так за результатами тесту «Присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв.» на початку педагогічного експерименту суттєвої переваги жодної з груп не було (0,29%,  $p=0,92$ ). Проте, за рахунок реалізації тренувальних

впливів, у середині педагогічного експерименту ми зафіксували достовірно вищі результати спортсменів експериментальної групи. Вони на 7,69% ( $p=0,01$ ) виконували більше присідань з обтяженням. Що свідчить про достатньо вивірені акценти в авторській програмі на швидкісно-силовій витривалості м'язів нижніх кінцівок.

Результати ще одного тесту привернули нашу увагу, а саме – «Імітація проходів у ноги з вириванням напарника за 60 с». За ними на початку педагогічного експерименту спортсмени контрольної групи переважали своїх колег на 15,10% ( $p\leq 0,01$ ). Внаслідок застосованої структури та змісту навчально-тренувального процесу, в середині педагогічного експерименту (після завершення першого макроциклу підготовки), це відставання скоротилося та уже становило 10,42% ( $p\leq 0,01$ ) на користь контрольної групи. Проте, при підтриманні визначе-

них тренувальних навантажень, спортсменам експериментальної групи вдалося по завершенню педагогічного експерименту продемонструвати результати на рівні з представниками контрольної групи. Перевага була за представниками експериментальної групи на рівні 3,35% ( $p=0,27$ ).

За останнім із тестів («тяга амортизаційної гуми за 60 с») при збереженні позитивної динаміки для обох груп спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні варто зауважити, що на початковому тестуванні достовірних відмінностей не було. Різниця становила 2,19% ( $p=0,29$ ) на користь спортсменів контрольної групи. Проте упродовж етапів педагогічного експерименту спортсменам експериментальної групи вдалося посилити власні результати. В середині педагогічного експерименту вони отримали незначну перевагу (0,82%,  $p=0,63$ ) та по його завершення досягли досто-

вірно вищих результатів за цим тестом, які становили на 4,33% ( $p=0,02$ ) вище за представників контрольної групи.

**Дискусія.** За перший етап педагогічного експерименту для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні експериментальної групи наявні позитивні зміни усіх без винятку показників спеціальної фізичної підготовленості. При цьому показники достовірності змін перебувають на високому рівні ( $p\leq 0,01$ ). Зазначене дає підстави стверджувати про виражену ефективність запропонованої нами структури та змісту річної підготовки з урахуванням сучасних тенденцій змагальної діяльності та рекомендацій фахівців (Дзорданідис & Кузьмин, 2008; Юхно та ін., 2011; Наконечний, 2020).

На другому етапі педагогічного експерименту набуті тенденції, певною мірою зберігаються. Однак відзначимо, що більші адаптаційні резерви спортсменів на першому етапі не в змозі на такому ж рівні підтримуватися на другому етапі педагогічного експерименту.

Це вказує на значну ефективність запропонованих нами змін у структурі та змісті тренувального процесу спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки та свідчить про підтримання базової спрямованості навчально-тренувального та змагального процесу (Панкратіон, 2010; Наконечний, 2017, Коньков, 2008а, 2008б).

Отримані дані засвідчують, що внутрішньо групові зміни є більш вираженими на етапі спеціалізованої базової підготовки для спортсменів, що займалися за експериментальною програмою. Це дає більш обґрунтовані підстави використовувати її для зазначеного контингенту спортсменів у панкратіоні.

Для об'єктивності вивчення показників за групою фізичної підготовленості спортсменів на

етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні ми звели результати за етапами та встановили дані покращення показників за увесь час педагогічного експерименту з використанням авторського і традиційного підходу до структури та змісту річної підготовки.

Отримані показники покращення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні ми вважаємо достатньо очікуваними. Адже при комплексних проявах це може відбуватися, й на нашу думку, має місце компенсування та накопичення проявів для реалізації основної мети виконання контрольної вправи. Це підкріплене результатами інших науковців (Коньков, 2008а; Юхно та ін., 2011; Наконечний, 2020)

Отримані дані на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів в панкратіоні контрольної групи щодо спеціальної фізичної підготовленості спортсменів є достатньо очікуваними. Адже підтвержене наше припущення, щодо необхідності зміни методичних підходів у зв'язку із еволюцією змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у панкратіоні, набуттям спортсменами вищих функціональних можливостей, порівняно з кількома роками раніше тощо. Це узгоджується зі значною кількістю думок фахівців зі спортивних єдиноборств (Коньков, 2008; Zbigniew, Mircea & Dariusz, 2014; Radchenko, 2015; Pityn et al., 2017).

**Висновки.** За домінуючою більшістю показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки експериментальної групи мали вищі показники приростів як на першому, так і на другому етапі педагогічного експерименту. Це виражалось в більших значеннях змін, кількості достовірних приростів за пред-

ставників контрольної групи.

За усіма показниками спостерігаються достовірні ( $p\leq 0,01$ ) прирости результатів контрольних вправ. Більшість з відносних показників («лазіння по канату 5 м без допомоги ніг», «тест Берпі за 60 с», «присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв.», «оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв.», «тяга амортизаційної гуми за 60 с») коливалися в межах 12,05-18,35% покращення за увесь (річний період) реалізації педагогічного експерименту. Однак за одним із показників спеціальної фізичної підготовленості (контрольна вправа «імітація проходів у ноги з вириванням напарника за 60 с (з амортизаційною гумою)») значення покращення були більш вагомими та становили 43,28%.

У контрольній групі спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки за підсумками усього педагогічного експерименту наявні достовірні прирости більшості показників спеціальної фізичної підготовленості. За більшістю показників спостерігаються достовірні ( $p\leq 0,01$ ) прирости результатів. Відносні показники покращення результатів («лазіння по канату 5 м без допомоги ніг», «тест Берпі за 30 с», «оберти з диском від штанги 20 кг за 1 хв.», «тяга амортизаційної гуми за 60 с») коливалися в межах 5,05-17,70% за час реалізації педагогічного експерименту. Однак за одним з показників спеціальної фізичної підготовленості (контрольна вправа «Присідання з диском від штанги 20 кг за 1 хв.») значення покращення не набули достовірних значень і становили 5,07% ( $p=0,07$ ).

**Перспективи подальших досліджень** передбачають з'ясування ефективності авторської програми за іншими групами показників спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

### Література

1. Вовк В.В. Азбука панкратиона (Синтез борьбы и кулачного боя): [метод. пособие с учебным фильмом (издание первое)] // Под. ред. А.П. Мандрика, Львов 2008. 105 с.
2. Дзорданидис В., Кузьмин В. Анализ соревновательной деятельности панкратионистов. Ученые записки. 2008. № 8(42). С-Пб. С. 28-31.
3. Долженко М.Ю. Психологическая подготовка спортсменов-студентов соревновательной деятельности в панкратионе. Ukrainian Journal of Ecology. 2015. № 1a (14). С. 42-45.
4. Коньков Д.А. Дифференцированная технология тренировки «панкратиоников» с различным уровнем физической и технической подготовленности : автореф. дисс ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хабаровск, 2008. 22 с.
5. Коньков Д.А. Методические особенности построения тренировочного процесса в панкратионе. Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008б. № 58. С. 399-405.
6. Коробейников Г., Приступа Є., Коробейникова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
7. Наконечний І. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратиону. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2020. 62-67. 10.15330/fcult.33.62-67.
8. Наконечний І.Ю. Взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу в багаторічній підготовці висококваліфікованих спортсменів з панкратиону. Молодий вчений, 2017 № 3.1 (43.1). 221-226.
9. Панкратіон: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ 2010. 54 с.
10. Мандрик О.П., Яковенко Р.В., Томенко О.А., Чередніченко С.В., Наконечний І.Ю., Ветров О.М. Панкратіон : правила змагань. Київ, 2015. 55 с.
11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийский спорт; 1997. 416 с.
12. Скрипка І.М., Чередніченко С.В. Застосування елементів панкратиону в процесі фізичного виховання молодших школярів. Молодий вчений, 2017 № 3.1 (43.1). 250-253.
13. Согор О., Пітин М. Показники змагальної діяльності кваліфікованих дорослих спортсменів із панкратиону. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018. № 2 (32). С. 36-43.
14. Согор О., Пітин М. Показники змагальної діяльності юних спортсменів із панкратиону. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2019. № 9 (117). С. 83-89.
15. Юхно Ю.А., Зарудний В.Ю., Олексенко І.Н.,

### References

1. Vovk, V. V. (2008) Azbuka The ABC of Pankration (Synthesis of wrestling and fist fighting): [metod. posobie s uchebnym filmom (izdanie pervoe)] / Pod. red. A.P. Mandrika, Lvov. 105 s. (In Russian)
2. Dzordanidis, V. & Kuzmin, V.V. (2008) Analysis of the competitive activity of pankrationists.. Uchenye zapiski. № 8(42). S-Pb. S. 28-31. (In Russian)
3. Dolzhenko, M. Yu. (2015) Psychological preparation of sportsmen-students of competitive activity in pankration. Ukrainian Journal of Ecology. № 1a (14). S. 42-45. (In Russian)
4. Konkov, D. A. (2008) Differentiated technology of training "pankrationists" with different levels of physical and technical readiness: avtoref. diss ... kand. ped. nauk : 13.00.04. Khabarovsk. 22 s. (In Russian)
5. Konkov, D. A. (2008) Methodological features of building the training process in pankration. Izvestiya Rossiyskoho gosudarstvennogo pedahohicheskoho universiteta im. A.I. Hertseny. № 58. S. 399-405. (In Russian)
6. Korobeynikov, G., Prystupa, Ye., Korobeynikova, L. & Briskin, Yu. (2013) Assessment of psychophysiological states in sports. Lviv : LDUFK,. 312 s. (In Ukrainian)
7. Nakonechniy, I. (2020) Relationship between special physical and technical-tactical training of highly qualified pankration athletes. Visnik Priкарпатського університету. Seriya: Fizichna kultura. 62-67. 10.15330/fcult.33.62-67. (In Ukrainian)
8. Nakonechniy, I.Yu. (2017) Relationship between special physical training and psychological support in long-term training of highly qualified pankration athletes. Molodiy vcheniy. № 3.1 (43.1). 221-226. (In Ukrainian)
9. Pankration : navchalna prohrama dlya dityachoyunatskikh sportivnikh shkil. Kiyiv 2010. 54 s. (In Ukrainian)
10. Mandrik, O. P., Yakovenko, R. V., Tomenko, O. A., Cherednichenko, S. V., Nakonechniy, I. Yu. & Vetrov, O. M. ( 2015) Pankration : pravila zmahan. Kiyiv. 55 s. (In Ukrainian)
11. Platonov, V. N. (1997) General theory of training athletes in Olympic sports. Kiev: Olimpiyskiy sport. 416 s. (In Russian)
12. Skripka, I.M. & Cherednichenko, S.V. (2017) Application of elements of pankration in the process of physical education of junior schoolchildren. Molodiy vcheniy. № 3.1 (43.1). 250-253. (In Ukrainian)
13. Sogor, O. & Pityn, M. (2018) Indicators of competitive activity of qualified adult athletes in pankration. Fizichna aktivnist, zdorov'ya i sport. №2 (32). С. 36-43. (In Ukrainian)
14. Sogor, O. & Pityn, M. (2019) Indicators of competitive activity of young athletes in pankration. Naukoviy chasopis Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova.

- Журавель А.В. Состав и структура соревновательной деятельности в панкратионе на современном этапе его развития. Физическое воспитание студентов. 2011. Вип. 4. С. 92-95.
16. Andreasson J., Johansson T. Negotiating violence: mixed martial arts as a spectacle and sport. *Sport in Society: Cultures, Media, Politics, Commerce*, 2018: 1-15 <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1505868>
17. Pityn M., Okopnyy A., Tyravska O., Hutsul N., Ilnytsky I. Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017; 17 (Supplement issue 3). – pp. 1024-1030. doi:10.7752/jpes.2017.s3157
18. Radchenko, Y. A. Specific features of competition functioning of martial arts elite sportsmen. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 2015. 19 (12). 91-95. DOI: 10.15561/18189172.2015.12014
19. Stenius M. The Legacy of Pankration: Mixed Martial Arts and the Posthuman Revival of a Fighting Culture. *Journal of Combat Martial Arts and Science*, 2014.14: 4-27
20. Zbigniew B., Mircea V., M., Dariusz G. The hierarchy of professional activities of martial arts and mixed martial arts coaches. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2014. 14 (2), 29-35. DOI: 10.14589/ido.14.2.4
- Kyiv, №9 (117). S. 83-89. (In Ukrainian)
15. Yukhno, Yu. A., Zarudniy, V. Yu., Oleksenko, I. N. & Zhuravel, A. V. (2011) The composition and structure of competitive activity in pankration at the modern stage of its development. *Fizicheskoe vospitaniya studentov.. Vip. 4. S. 92-95. (In Russian)*
16. Andreasson, J. & Johansson, T. (2018) Negotiating violence: mixed martial arts as a spectacle and sport. *Sport in Society: Cultures, Media, Politics, Commerce*;: 1-15 <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1505868>
17. Pityn M., Okopnyy, A., Tyravska, O., Hutsul N. & Ilnytsky I. (2017) Dynamic of indexes of technical and tactical actions of qualified kickboxer individual fighting style. *Journal of Physical Education and Sport*. 17 (Supplement issue 3). pp. 1024-1030. doi:10.7752/jpes.2017.s3157
18. Radchenko, Y. A. (2015) Specific features of competition functioning of martial arts elite sportsmen. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*,. 19 (12). 91–95. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.12014>
19. Stenius, M. (2014) The Legacy of Pankration: Mixed Martial Arts and the Posthuman Revival of a Fighting Culture. *Journal of Combat Martial Arts and Science*.14: 4-27
20. Zbigniew, B., Mircea, V., M. & Dariusz, G. (2014) The hierarchy of professional activities of martial arts and mixed martial arts coaches. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 14 (2), 29-35. DOI: 10.14589/ido.14.2.41

### **Согор Олег**

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
м. Львів, вул. Костюшко, 11, 79007, Україна  
e-mail: pityn7@gmail.com, тел.: (096) 8798858

### **Пітин Мар'ян**

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
м. Львів, вул. Костюшко, 11, 79007, Україна

### **Окопний Андрій**

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
м. Львів, вул. Костюшко, 11, 79007, Україна

### **Левчук Володимир**

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
м. Львів, вул. Костюшко, 11, 79007, Україна