

ОБҐРУНТУВАННЯ АВТОРСЬКОЇ СТРУКТУРИ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ПАНКРАТІОНІ

Олег СОГОР, Зоряна СЕМЕРЯК, Мар'ян ПІТИН

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
Львів, Україна*

Вступ. Основні напрями розвитку теорії та методики керування навчально-тренувальним процесом містять необхідність оптимальної побудови та добору змісту навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічного тренування, окрім традиційного, здебільшого орієнтованого на збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень та удосконалення методології для забезпечення необхідних умови подальшого росту майстерності спортсменів [1, 2, 3].

Мета – обґрунтувати структуру річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні.

Методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, опитування (анкетування), аналіз документальних матеріалів.

Результати. Суттєвий вплив на обраний підхід чинили отримані власні дані на попередніх етапах дослідження [4, 5]: результати вивчення нормативних документів; результати аналізування показників змагальної діяльності; узагальнення досвіду практики на основі опитування тренерів, що працюють із спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні.

Зрозуміло, що для розрахунку обсягів тренувальної діяльності за основі взято положення чинної навчальної програми для ДЮСШ [2], зокрема для восьмого року навчання (таблиця)

Таблиця

Порівняння показників обсягу навантаження за різними розділами в підготовці спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (на прикладі другого року навчання, год)

Розділи підготовки	Програма для ДЮСШ [2]	Експериментальна програма	+/-
Теоретична підготовка	12	6	-6
Спеціальні імітаційні вправи	50	50	=
Навчання елементів техніки	260	160	-100
Тактична підготовка	80	110 (засоби сполученої дії ТТП)	+110
		70	-10
Складання контрольних нормативів із технічної підготовки	40	20	-20
Загальна фізична підготовка	60	50	-10
		40 (засоби сполученої дії з ТТП)	+40
Спеціальна фізична підготовка	80	70	-10
Заняття іншими видами спорту	20	10 (плавання, легка атлетика, спортивні ігри)	+10
		20 (бокс, боротьба, кікбоксинг та ін.)	

Закінчення табл.

Розділи підготовки	Програма для ДЮСШ [2]	Експериментальна програма	+/-
Підготовка і складання заліків із ЗФП, СФП	50	20	-30
Зумовлені поєдинки	60	80	+20
Вільні та контрольні поєдинки	80	60	-20
Спільне тренування зі спортсменами інших колективів	40	60	+20
Участь у кваліфікаційних змаганнях Суддівська та інструкторська практика	80	60	=
		20	
<i>Усього годин</i>	912	906	-6

Обговорення і висновки. Зазначене зумовило внесення певних суттєвих відмінностей до наявної структури та змісту програми річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Серед коректив такі: дібрано вправи з урахуванням специфіки ведення змагальної діяльності спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки; ураховано прогнозований рівень підготовленості, що міститься в наближенні до показників дорослих спортсменів; диференційовано засоби підготовки з урахуванням варіативності манер ведення змагальної діяльності та побудови техніко-тактичних дій; змінено співвідношення обсягу виконання вправ зі загальної та спеціальної фізичної підготовки; підвищено загальну інтенсивність виконання вправ.

У річній підготовці 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». Запропоновано збільшити обсяги на спільне тренування зі спортсменами інших спортивних колективів, кількість зумовлених поєдинків, заняття іншими видами спорту. Рекомендовано таке: доповнити структуру розділом із використанням засобів сполученої дії техніко-тактичної підготовки та для фізичної підготовки – засобами сполученої дії з техніко-тактичною підготовкою; використанням занять видами спорту, що споріднені за структурою та змістом змагальної діяльності з панкратіоном (боксом, боротьбою, кікбоксингом та ін.) та конкретизовано співвідношення годин між участю у кваліфікаційних змаганнях і суддівською та інструкторською практикою.

Ключові слова: розділи, підготовка, панкратіон, зміст, засоби.

Список використаних джерел

1. Вовк В. В. Азбука панкратиона (синтез боротьби и кулачного боя) : метод. пособ. с учеб. фильмом / Вовк В. В.; под ред. А. П. Мандрика. – Львов : РТА "КРЕО", ВС "Амадей", 2008. – 72 с.
2. Панкратіон : навч. прогн. для ДЮСШ. – Київ, 2010. – 54 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – Киев : Олимп. литература, 1997. – 583 с.
4. Согор О. Показники змагальної діяльності кваліфікованих дорослих спортсменів із панкратіону / Согор О., Пітин М. // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2018. – № 2(32). – С. 36–43.
5. Согор О. Показники змагальної діяльності юних спортсменів із панкратіону / О. Согор, М. Пітин // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2019. – Вип. 9. – С. 83–89