

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ПАНКРАТІОНІ

Олег СОГОР

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

Вступ. Змішані спортивні єдиноборства стрімко набувають популярності в Україні та світі. Щороку створюють нові організації та федерації, напрями традиційних видів спорту [1, 2, 3]. В Україні налічують близько десяти видів спорту, які тією чи іншою мірою позиціонують як змішані єдиноборства. Виявлене протиріччя між темпами розвитку панкратіону, змінами правил та станом науково-методичного обґрунтування структури і змісту підготовки спортсменів, зокрема на етапі спеціалізованої базової підготовки, формує актуальне науково-практичне завдання галузі фізичної культури та спорту [3].

Мета дослідження – удосконалити підготовку спортсменів на етапі спеціальної базової підготовки в панкратіоні з урахуванням специфічних вимог змагальної діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, аналіз документальних матеріалів, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Експериментальну перевірку програми педагогічного експерименту проведено з залученням контрольної (21 спортсмен) та експериментальної (22 спортсмени) групи на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні спортивних клубів м. Львова упродовж листопада 2017 – жовтня 2018 року.

Результати. Узагальнення даних щодо питань удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних єдиноборствах вказує на існування відмінних методичних підходів відповідно до структури та змісту змагальної діяльності. У різних видах змішаних єдиноборств пріоритети використання засобів та методів визначають відповідно до специфіки домінуючого застосування різновидів техніко-тактичних дій (ударна або борцівська техніка, робота в партері тощо). Наявність суттєвих відмінностей регламентації між різними видами змішаних єдиноборств ставить чіткі вимоги до диференціації засобів та методів підготовки для них незалежно від етапу багаторічного удосконалення. Об'єктивними передумовами корекції програми річної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні були особливості змагальної діяльності, оновлені вимоги до підготовленості спортсменів, зміст програмно-нормативних документів із підготовки, досвід роботи з відповідним контингентом спортсменів.

За увесь час педагогічного експерименту встановлені показники спортсменів контрольної групи за здебільшого виражених приростів ($p \leq 0,05-0,01$) підготовленості на внутрішньогруповому рівні, суттєво ($p \leq 0,03$) поступалися спортсменам, що займалися за експериментальною програмою. Перевага останніх становила за загальною (у чотирьох показниках, від 3,16% до 4,21%), спеціальною (у двох показниках, від 4,33% до 8,35%), техніко-тактичною підготовленістю (у семи показниках, від 2,65% до 13,79%) та психофізіологічними характеристиками (у одному показнику, 61,91%).

Висновок. Експериментальна перевірка структури та змісту програми підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні з урахуванням сучасної структури та змісту змагальної діяльності вказала на доведену ефективність авторських методичних підходів.

Ключові слова: структура, зміст, підготовленість, ефективність.

Список використаних джерел

1. Долженко М. Ю. Психологическая подготовка спортсменов-студентов соревновательной деятельности в панкратионе / М. Ю. Долженко // Біологічний вісник МДПУ.– 2015.– № 1а(14).– С. 42–45.
2. Коньков Д. А. Дифференцированная технология тренировки «панкратиоников» с различным уровнем физической и технической подготовленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук: [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Коньков Дмитрий Александрович.– Хабаровск, 2008.– 22 с.
3. Наконечний І. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону / Ігор Наконечний // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.– 2020.– Вип. 33.– С. 62–67.