УДК 796.819.015.5

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В БАГАТОРІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З ПАНКРАТІОНУ

Наконечний І.Ю.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті теоретично обґрунтовано особливості панкратіону як виду спорту. Проаналізовано важливість спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу у навчально-тренувальному процесі. Проведена діагностика та порівняльна характеристика спеціальної фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації з панкратіону. Доведено, що використання спеціалізованих вправ в безупинній коловій системі тренування із психологічним супроводом ефективніше для фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Ключові слова: супровід, висококваліфікований, система, підготовка, панкратіон.

Постановка проблеми. Сучасний спорт вищих досягнень з кожним тренувальним днем набирає обертів, а після міжнародних змагань змушує тренерів та спортсменів постійно збільшувати сумарні обсяги роботи у навчально-тренувальному процесі. Зокрема, тренери збірних команд України та регіональних осередків з видів спорту безперервно працюють над удосконаленням структурних компонентів тренувального процесу. Під час змагань, методичних та навчально-тренувальних зборів, семінарів здійснюється обмін досвідом, інформацією між тренерами та зароджуються нові модифіковані методики підготовки спортсменів.

Вочевидь, останній період розвитку та популяризації спорту в світі та в Україні дозволяє стверджувати про значну зацікавленість підростаючого покоління саме бойовими єдиноборствами. Це зумовлює появу значної кількості спортивних громадських організацій різних рівнів та відкриття нових спортивних залів.

Одним із найдавніших видів спорту є панкратіон – це сукупність багатьох видів єдиноборств, який поєднує в собі найдоцільніші прийоми боротьби та кулачного бою. Панкратіону, як виду бойового єдиноборства, понад 3000 років. Він захоплює молодь своєю різноманітністю техніки ударів руками, ногами, боротьбою кидків, прийомами в партері.

З єдиноборств до програми античних олімпійських ігор входили боротьба, кулачний бій, а починаючи з Олімпіади 648 р. до н.е. і панкратіон. Змагання з панкратіону розпочиналися на 4 день Олімпійських ігор і були найважчими. Крім того, є згадки про походження панкратіону з Мікенської, Іонійської та Мінойської цивілізацій. З історичних джерел відомо, що панкратіоном займались війська Спарти, Риму, О. Македонського, а також філософи Арістотель та Платон.

Сучасний панкратіон включає в себе швидкість та вибуховість ударів, переведень в партер, кидків, силову боротьбу в стійці та партері. Зокрема, сучасний успіх висококваліфікованих спортсменів залежить від поєднання фізичного потенціалу з домінуванням техніки, розвитку вибуховості і швидкості та оптимального психологічного саморегулювання в різних ситуаціях поєдинку. У навчально-тренувальному процесі

© Наконечний І.Ю., 2017

з панкратіону спортсмени високої кваліфікації мають відповідально підходити до спеціальної фізичної підготовки в залежності від індивідуальних можливостей, а також саморегуляції поведінки, оскільки спортсмен, який тренується чи бере участь у змаганнях, має контролювати свої дії та емоції, користуючись самонаказами, настановами та самовпливами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Планування багаторічного тренувального процесу кваліфікованих спортсменів висвітлені в наукових дослідженнях Карленко В.П., 2014 [2, с. 8], Мулик В.В. 2001 [4, с. 11]. Обґрунтовані також рекомендації щодо розвитку основних фізичних якостей і недосконаліть чинної уніфікованої програми для підготовки у дитячо-юнацьких спортивних школах, зміст якої на зазначеному етапі не передбачає об'єктивної оцінки індивідуальних схильностей дітей до вдосконалення різновидів спеціальної фізичної та технічної підготовки.

У своїх наукових доробках важливий внесок у психологічну підготовку спортсменів у багаторічному процесі тренувань зробили: Платонов В.М. [7, с. 118], Матвеев Л.П. [3, с. 21], Шинкарук О.А. [8, с. 41], які визначили мотиви спортивної діяльності, прагнення проявити себе в екстремальних ситуаціях, прагнення досягти спортивних результатів, потреби у самовираженні, самоствердженні, суспільного визнання. Значний внесок у психологію спорту, психологічну підготовку сучасних єдиноборств зробили: Джамгаров Т.И. та Румянцева В.И [1, с. 10], які встановили мотиви до спортивної діяльності, до успіху та мотивації до перемог на державному, міжнародному рівнях. Зокрема, у своїх наукових доробках Озолина Е. [6, с. 44] стверджує, що тренер спортивної діяльності повинен бути не тільки фахівцем з даного виду спорту, але й педагогом-психологом. Практики з єдиноборств Сенчуков Ю.Ю, Тарас А.Е., Лі Дж., вважають, що сучасні поняття про професійні якості тренера жадають від них не тільки глибини теоретичних знань і володіння методами вивчення особистості, але й уміння тактично й вчасно надавати спортсменові корисну інформацію та ефективно впливати на нього.

Специфічного значення набувають питання раціональної розбудови річного макроциклу спортсменів високої кваліфікації у зв'язку з низкою зовнішніх і відволікаючих факторів, які обмежують виконання необхідних обсягів спеціальних і змагальних вправ та системне підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості з психологічним супроводом до головних змагань спортивного сезону (Платонов В.М., 2013, 2015; Шинкарук О.А., 2011).

Необхідно відзначити думку практиків, тренерів збірної команди України з панкратіону Горюка П.І та Чередніченка С.В, що спеціальна фізична підготовка спортсменів з панкратіону включає розвиток фізичних здібностей, які є специфічною передумовою всеукраїнських і міжнародних досягнень. Зокрема, 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. Отже, необхідний спеціальний механізм, який би точно відповідав вимогам виду спорту, для ефективного виконання спеціальної фізичної підготовки й подальшого планування тренувального процесу спортсменів.

Проведений аналіз останніх досліджень і літературних джерел дозволяє зрозуміти, що за значним прогресом єдиноборств в світі, зокрема панкратіону, результатами на світовій і Європейській арені науковці не встигають. Отже, недостатнім є вивчення і удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів з панкратіону, разом із вивченням потенціальних можливостей перспективних спортсменів. Також паралельною складовою потрібно вивчати й удосконалювати спеціальну фізичну підготовку спортсменів високої кваліфікації.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У багаторічній підготовці спортсменів з панкратіону високої кваліфікації та плануванні циклів і періодів підготовки є ряд проблем: 1) недостатня співпраця з фахівцями фізичної підготовки (тренераи та інструкторами з пауерліфтингу, бодібілдингу, фітнесу, Crossfit, Street workout, та інших систем, методик, спрямованих на спеціальну фізичну підготовку); 2) недостатнє розуміння спортсменом його недоліків у спеціальній фізичній підготовці; 3) відсутність спортивних лікарів при спеціалізованих командах; 4) раціональність побудови тренером індивідуальної програми підготовки спортсменів із сумарним обсягом динамічної і статичної роботи на прогресуючих можливостях; 5) відсутність спортивних, професійних психологів та недостатня обізнаність тренерів щодо сучасних методик психологічного супроводу у навчально-тренувальному процесі багаторічної підготовки та методикою регуляції психологічного стану спортсмена безпосередньо на змаганнях, особливо міжнародного рівня.

Метою нашого дослідження є розробка й впровадження в навчально-тренувальний процес методику удосконалення спеціальної фізичної підготовки із психологічним супроводом висококваліфікованих спортсменів з панкратіону.

Завдання дослідження: 1. Здійснити теоретичний аналіз та визначити підходи до вивчення проблеми спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу висококваліфікованих спортсменів з панкратіону; 2. Провести порівняльну характеристику експериментальної та контрольної групи до початку і після експерименту спеціальної фізичної підготовленості спортсменів; 3. Обґрунтувати та перевірити методику удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів вищої кваліфікації у процесі взаємозв'язку із психологічним супроводом.

Дослідження тривало 3 місяці в клубі «GOLDEN PANKRATION» Чернівецької обласної федерації панкратіону у професійно обладнаному спортивному залі з панкратіону в туркомплексі «Черемош» міста Чернівці. Під час дослідження використовувались наступні методи: спостереження, опитування, фізичне тестування і психологічний супровід. Застосовували вправи із сучасної системи спеціальної фізичної підготовки: колова система тренувань із спеціальним інвентарем, Crossfit, Street workout, психологічні аутотренінги, ситуаційні завдання й

настанови тренера. Також у процесі дослідження використовувались музичний супровід, мотиваційні відеоматеріали, секундоміри, боксерські мішки, джгути, «маківари» – для ударів ногами, «лапи» – для ударів руками та спеціальні снаряди для ударів в партері.

Респондентами дослідження виступили 30 спортсменів 17-29 років чоловічої статі, які займаються панкратіоном більше 4 років, серед яких всі чемпіони або призери чемпіонатів Світу, Європи, України. Зокрема, 1 Заслужений майстер спорту України, 2 майстри спорту України міжнародного класу, 5 майстрів спорту України та 22 кандидати у майстри спорту України з панкратіону під керівництвом тренера збірної команди України, Заслуженого тренера України з панкратіону та Заслуженого працівника фізичної культури і спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. 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 висококваліфікований 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, тому у навчально-тренувальному процесі, особливе місце займає поняття ситуативне управління.

Аналіз педагогічних спостережень під час виступів спортсменів на змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів виявив, що значна кількість спортсменів з 5 хв. поєдинку знижують швидкість на 4 хв. поєдинку 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, нами визначено, що 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 поєдинку, правильність прийняття положення в боротьбі, функціонального стану нервово-м'язового апарату та антропометричних даних спортсмена. Також важливою у поєдинку 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.

У експерименті взяло участь 30 спортсменів чоловічої статі. Базуючись на власному досвіді роботи із висококваліфікованими спортсменами, врахована організація навчально-тренувального процесу. Нами визначено дві групи по 15 спортсменів чоловічої статі: перша група – експериментальна, друга – контрольна. Дослідження з експериментальною групою проходило протягом 3 місяців.

Сучасна методика спортивної підготовки ставить великі вимоги до фізичної підготовленості єдиноборця. Високий рівень фізичної, і зокрема, силової підготовленості є і завжди буде основною умовою досягнення видатних спортивних результатів. Панкратіон належить до спортивних видів єдиноборств і вимагає максимальних проявів вибуховості та швидкісних здібностей у варіативних ситуаціях спортивного поєдинку. Досягнення максимально можливої швидкості у вирішальній мірі залежить від максимального напруження волі та інтенсивності вольового зусилля. Для цього спортсмену потрібно створювати спеціальні зовнішні подразники з допомогою психологічного супроводу. Найкраще це досягається у тренуванні із супротивником, якщо спортсмен отримує конкретні завдання: зберегти або відіграти перевагу, утримувати темп роботи з сильнішим супротивником. Зокрема, це повинно відбуватися у повній відповідності з рівнем засвоєної техніки, спеціальній фізичній підготовці та психологічноу супроводі.

Під час експерименту у тренувальному процесі використовували різні системи колового тренування. На початковому етапі дослідження спортсмени працювали із зменшеною інтенсивністю при ЧСС 140-150 уд./хв. Після двотижневої роботи ми розпочали підвищувати вимоги й інтенсивність, спортсмени виконували вправи із психологічним супроводом і контролем ЧСС в діапазоні хвилеподібного характеру, ЧСС від 150 до 190 при інтенсивності 75-85% від максимальної. Виконуючи спеціальну фізичну підготовку із психологічним супроводом, спортсмени під час колового тренування могли регулювати інтенсивність, а загальний контроль обсягу і інтенсивності був під керівництвом тренера.

Програма спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону передбачала, що кожної п'ятниці використовувався метод колового тренування. Були використані наступні вправи, які сприяли проведенню експерименту:

1. Стрибки на степ-тумбу із положення сидячи без зупинки;

2. Вправи з дисками від штанги для розвитку м'язів рук та спини. Колові обери над головою диском. Ці рухи сприяють розвитку м'язів плечей, спини та рук. Також диски від штанги використовуються задля укріплення м'язів шиї та трапеції;

3. Вправи з дисками від штанги для розвитку м'язів ніг та спини. Спеціальні присідання, випади, статичні вправи;

4. Вправи з метбольним м'ячем;

5. Вправи з гантелями;

6. Вправи з амортизаційною гумою найкраще підходять для підготовки техніки кидків та техніки ударів руками;

7. Вправи з гирями використовуються в якості універсального інвентарю на розвиток всіх груп м'язів гирями;

8. Вправи зі штангою – цілий комплекс вправ. Вправи зі штангою є базовими і фундаментальними у підготовці спортсмена з панкратіону;

9. Вправи на розвиток сили м'язів шиї складають цілий комплекс і є невідкладною складовою підготовки. До них входять борцівський міст на голову з подальшим покачуванням;

10. Піднімання лежачого мішка або манекена до грудей, на плече. Відрив і кидки через себе (з прогином) мішка або манекена за рахунок зусиль м'язів рук і спини з різних вихідних положень, без падіння.

Результати показників експериментальної та контрольної групи на початку експерименту зображені в табл. 1. За допомогою проведеної порівняльної характеристики результатів двох груп, ми можемо спостерігати за незначною варіативністю в показниках і з впевненістю приступати до корегувальної роботи з експериментальною групою спортсменів.

Психологічний супровід з експериментальною групою у тренувальному процесі здійснювався з допомогою настанов тренера, який налаштовував спортсменів на оптимальний стан бойової готовності.

Методика сучасного психологічного супроводу із висококваліфікованими спортсменами полягала у наступних аспектах.

1. Проведення настановної бесіди перед спарингами та спеціальними вправами;

2. Обов'язкова бесіда після тренувань тренера із спортсменами;

3. Перегляд відеоматеріалів (спортивних залів та змагань, спортсменів суперників та кваліфікованих суперників);

4. Ситуативні завдання із психологічним супроводом, наближені до змагань;

5. Визначення лідера в групі, який задає спортсменам темп;

6. Вербальний супровід тренера під час виконання вправ;

7. Надання спортсмену самостійного завдання;

8. Відеозапис кожного спортсмена під час виконання спеціальної фізичної підготовки та аналіз.

Проведене експериментальне дослідження показало, що спортсмени експериментальної групи під час психологічного супроводу в процесі тренувальних поєдинків, навчально-тренувальних занять та виступів на змаганнях протягом експерименту показали кращі результати в змаганнях, ніж спортсмени контрольної групи, що зображено на рис. 1. Під впливом спеціальних навантажень та психологічного супроводу з експериментальною групою відбулися значні позитивні зрушення в тренувальному і змагальному процесі. Спостереження показало, що спортсмени експериментальної групи витримували змагальний темп 5 хв., не знижуючи фізичних показників, а завдяки психологічного супроводу були завжди в стані бойової готовності.

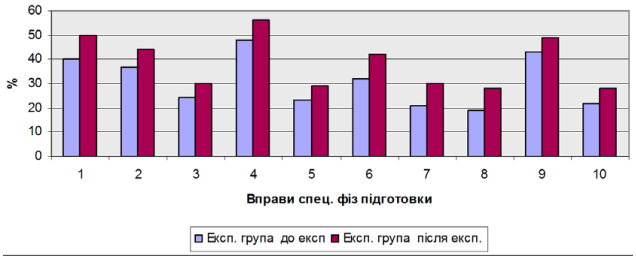

Рис. 1. Показники спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону експериментальної групи (до та після експерименту)

Проведена контрольна діагностика спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону після експерименту в експериментальній і контрольній групах дозволяє констатувати про варіативність у показниках попередніх і контрольних даних, що підтверджується приростом показників і успіхами у змагальній діяльності.

Підвищення рівня показників у контрольній групі (рис. 2) спричинено індивідуальними особливостями спортсменів у процесі навчально-тренувальних занять та постійною підготовкою, адже всі спортсмени виконували упродовж експерименту однакову програму спеціальних фізичних вправ. Безумовно виконання спортсме-

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників експериментальної і контрольної групи спортсменів на початку експерименту

№	Система спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону (виконання вправ за 1 хв)	показники Експ. групи ∑ повторень n=15	показники Контр. групи ∑ повторень N=15
1.	Стрибки на степ тумбу	40	42
2	Вправи з дисками від штанги для розвитку м'язів рук та спини (колові оберти, 20 кг)	37	36
3	Вправи з дисками від штанги для розвитку м'язів ніг та спини (комплекс присідів, 20 кг)	24	23
4	Вправи з набивним м'ячем (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, 5кг)	48	50
5	Вправи з гантелями (комплексне виконання, 15 кг)	23	25
6	Вправи з амортизаційною гумою (проходи в ноги з вириванням напарника)	32	31
7	Вправи з гирями	21	23
8	Комплекс вправ зі штангою	19	20
9	Вправи на розвиток сили м'язів шиї	43	42
10	Піднімання і кидки через себе (з прогином) мішка або манекена за рахунок зусиль м'язів рук і спини з різних вихідних положень, без падіння (30-40 кг)	22	21

нами високої кваліфікації спеціальних фізичних вправ дасть приріст, але не такий, як у експериментальних групах, які виконували вправи із психологічним супроводом.

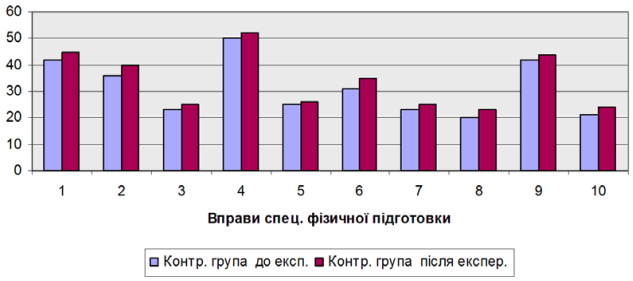

Рис. 2. Показники спеціальної фізичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону контрольної групи (до та після експерименту)

Підсумовуючи проведене дослідження, необхідно відзначити прогресивну динаміку експериментальної групи спортсменів високої кваліфікації. Зміни у показниках зумовлені спільною роботою тренера і спортсменів на основі методики взаємозв'язку спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу.

Висновки з даного дослідження і перспективи. 1. Кожен вид спорту має свою специфіку, яку застосовують при спеціальній фізичній підготовці. У спортивному виді єдиноборства – панкратіон, важливим є взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки і формуванням особливого психічного стану, який сприяє найбільш повному використанню спортсменами свого потенціалу. Було здійснено теоретичний аналіз та визначено підходи до вивчення проблеми спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу спортсменів високої кваліфікації з панкратіону; 2. Проведена діагностика та порівняльна характеристика спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на прикладі двох груп – контрольної та експериментальної (рис. 1 та рис. 2); 3. Доведено, що використання спеціалізованих вправ в безупинній коловій системі тренування із психологічним супроводом ефективніше для фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації. За результатами гістограми експериментальної групи можемо спостерігати за позитивною динамікою показників спеціальної фізичної підготовки спортсменів, натомість вирішується завдання удосконалення швидкості, вибуховий сили, силової витривалості спортсменів високої кваліфікації.

Результати проведеної роботи можуть бути запропоновані для використання у навчально-тренувальному процесі тренерам не тільки панкратіону, а також можуть використовуватись у різних видах єдиноборств.

Список літератури:

1. Джамгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 179 с.
2. Карленко В.П Материаллы XVIII Международного конгресса, «Олимпийский спорт и спорт для всех». Алматы, 1-4 октября 2014, 3 том, с. 17.
3. Матвєєв Л.П. Загальна теорія спорту. – М., 1997.
4. Мулик В.В. Система меноголетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта): дис. ... доктора физ. вих. / В.В. Мулик. – Х., 2001. – 510 с.
5. 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.
6. Озолина Е. «Адаптивная физическая активность» как новая дисциплина в семействе спортивных наук / Е. Озолина, В. Дмитриев, Н. Рубцова // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 2. – С. 97–105.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.
8. Шинкарук О.А. Критерии отбора спортсменов в гребле на байдарках и каноэ / О. Шинкарук // 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.

Наконечный И.Ю.
Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ВЗАИМОСВЯЗЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО ПАНКРАТИОНУ

Аннотация
В статье теоретически обоснован панкратион как вид спорта. Проанализированы важность специальной физической подготовки и психологического сопровождения в учебно-тренировочном процессе. Проведена диагностика и сравнительная характеристика специальной физической подготовленности спортсменов высокой квалификации по панкратиону. Доказано, что использование специализированных упражнений в непрерывной круговой системе тренировки с психологическим сопровождением эффективнее для физической подготовки спортсменов высокой квалификации.
Ключевые слова: сопровождение, высококвалифицированный, система, подготовка, панкратион.

Nakonechny I.Yu.
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

RELATIONSHIP PHYSICAL TRAINING AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN MULTI-TRAIN HIGHLY QUALIFIED SPORTSMEN PANKRATION

Summary:
He paper theoretically grounded sport pankration. Analyzes the importance of special physical training and psychological support in the training process. Conducted diagnostics and comparative characteristics of special physical fitness of athletes qualifications Pankration. It is proved that the use of specialized exercises a continuous circular system of psychological support training for effective physical fitness of athletes qualifications.
Keywords: maintenance, professional, system, training, pankration.