

Вдосконалення технічної підготовленості спортсменів при переході у панкратіон з іншого виду спорту

Старіков В.С.¹, Головач І.І.², Рибак Л.О.³, Бугайов М.Л.⁴

Національний університет водного господарства та природокористування¹

Київський університет імені Бориса Грінченка²

Національна академія Державної прикордонної служби України

імені Богдана Хмельницького³

Хмельницький національний університет⁴

Анотація. Мета: розробити методика вдосконалення технічної підготовленості спортсменів при переході у панкратіон з іншого виду спорту. **Матеріал і методи.** У роботі були використані наступні загальноприйняті методи: аналіз науково-методичної літератури та джерел Інтернету, опитування кваліфікованих спеціалістів – тренерів з панкратіону. **Результати:** на основі аналізу науково-методичної літератури та джерел Інтернету було встановлено, що панкратіон включає в себе техніку різних видів єдиноборств (бокс, кік-боксинг, тайський бокс, вільна боротьба, самбо, дзюдо), в рівній мірі поєднуючи ударні технічні прийоми та прийоми боротьби. На сьогоднішній день відзначається низький рівень науко-методичного забезпечення тренувального процесу з сучасного панкратіону, тоді як зростаюча популярність даного виду спорту потребує подальшого вдосконалення методики підготовки. В той же час сьогодні, як правило кваліфіковані та висококваліфіковані спортсмени у панкратіоні, складаються з атлетів, що перейшли з іншого виду єдиноборств та мали різний рівень підготовленості. За допомогою опитування кваліфікованих спеціалістів – тренерів було виявлено особливості при підготовці спортсменів з інших видів спорту при переході у панкратіон. Окреслені основні особливості при підготовці спортсменів з інших видів спорту при переході у панкратіон: виконання захисних техніко-тактичних дій до інших видів спорту; виконання атакуючих техніко-тактичних дій, які дозволяють отримати дострокову перемогу у поєдинку; виконання контратакуючих техніко-тактичних дій при виконанні атакуючих дій з інших видів спорту. **Висновки.** Панкратіон включає в себе техніку різних видів єдиноборств (бокс, кік-боксинг, тайський бокс, вільна боротьба, самбо, дзюдо), в рівній мірі поєднуючи ударні технічні прийоми та прийоми боротьби. Розроблена методика передбачала виконання вправ різної технічної спрямованості (ударної та техніки боротьби) у двох блоках вправ. Основними засобами методики для спортсменів з базовим спортом спортивна боротьба були: стійки, переміщення, удари, бігові вправи, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Для спортсменів у яких базовий вид спорту був ударний запропоновані наступні вправи: борцівська стійка, переміщення, кидки, підсічки, зацепи, боротьба у клінчі, боротьба у партері, проходу у ноги, больові прийоми, задушливі прийоми.

Ключові слова: панкратіон, методика, техніка, вдосконалення, різні види єдиноборств.

Вступ. Сучасний панкратіон – різновид спортивного єдиноборства, гармонійно поєднує в собі ударні, кидкові та больові технічні прийоми. В даному виді спорту використовується значний технічний арсенал багатьох бойових мистецтв, в яких взаємодіють незброєні

атлети, що робить його доступним для представників різних видів і стилів подібних єдиноборств. Витоки панкратіону йдуть за часів до нашої ери: ще стародавні греки на перших Олімпійських іграх змагалися у панкратіон, однак до 1990-х років

панкратіон не міг похвалитися значною популярністю в світі. Зараз змішані єдиноборства є найбільш яскравим і видовищним видом спорту серед інших єдиноборств. Це досягається зрозумілістю правил для глядачів на відміну від інших видів єдиноборств (Катыхин, Тропин, & Го Шенпен, 2020; Томенко, & Чередніченко, 2007; Дзорданидис, & Кузьмин, 2011; Согор, & Пітин, 2016).

Протягом усього поєдинку від спортсмена вимагається точна диференціація почуття часу і дистанції, сила ударів. Необхідна ситуаційно не передбачувана демонстрація комбінаційних дій руками і ногами, вміння ефективно вести протиборство, як в стійці, так і в партері. Поєдинки в сучасному професійному панкратіоні проходять в умовах підвищеної рухової активності з нервовою напругою, що викликає максимальну мобілізацію багатьох функцій і систем організму (Наконечний, 2019; Согор, Пітин, & Окопний, 2020).

Технічна підготовка в спорті взагалі і спортивних єдиноборствах зокрема є одним з базових компонентів єдиноборства і є основною складовою майстерності спортсмена. Широкий спектр спеціалізованих рухів (різноспрямованих переміщень, захоплень, підхватів, ривків, швунгів і ін.), здатність їх сукупного застосування в атаці, контратаці, захисту дозволяє спортсмену досягти самого високого рівня кваліфікації. У змішаних єдиноборствах чітко простежується тенденція до розширення технічного арсеналу і ускладнення специфічних рухів, що складають основу того чи іншого прийому. Техніка змішаних єдиноборств в процесі свого онтогенезу складалася з техніки різних видів спортивних єдиноборств і являє собою в даний час їх синтез. Технічний арсенал сучасних змішаних єдиноборств досить широкий. Він постійно поповнюється новими рухами з інших видів спортивної боротьби і завдання тренера виявити ті з них, які добре вписуються в його концептуальні задуми для того чи іншого спортсмена (Nakonechnyi, & Galan, 2017; Латишев,

Кожанова, Гаврилова, & Цикоза, 2019; Тропін, та ін., 2020).

Панкратіон включає в себе техніку різних видів єдиноборств (бокс, кік-боксинг, тайський бокс, вільна боротьба, самбо, дзюдо), в рівній мірі поєднуючи ударні технічні прийоми та прийоми боротьби (Согор, & Пітин, 2016).

Але на жаль, на сьогоднішній день відзначається низький рівень науко-методичного забезпечення тренувального процесу з сучасного панкратіону, тоді як зростаюча популярність даного виду спорту потребує подальшого вдосконалення методики підготовки в панкратіоні. В той же час сьогодні, як правило кваліфіковані та висококваліфіковані спортсмени у панкратіоні, складаються з атлетів, що перейшли з іншого виду єдиноборств та мали різний рівень підготовленості. Результати останніх досліджень з проблеми кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах виявляють зростаючу з кожним роком необхідність вдосконалення навчально-тренувальних програм та методик, адекватних кожному з етапів багаторічної підготовки спортсменів (Вотра, & Haff, 2009; Єзан, 2017; Шандригось, Яременко, Латишев, & Первачук, 2020).

Мета дослідження – розробити методику вдосконалення технічної підготовленості спортсменів при переході у панкратіон з іншого виду спорту.

Завдання дослідження.

1. На основі аналізу науково-методичної літератури, джерел Інтернет і узагальнення передового досвіду встановити особливості вдосконалення технічної підготовки спортсменів у панкратіоні.

2. Провести анкетування кваліфікованих спеціалістів-тренерів з метою визначення особливостей при підготовці спортсменів з інших видів спорту при переході у панкратіон.

3. Розробити методику вдосконалення технічної підготовленості спортсменів у панкратіоні з урахуванням базового виду спорту.

Матеріали та методи дослідження. У роботі були використані наступні загальноприйняті методи: аналіз науково-методичної літератури та джерел Інтернету, опитування кваліфікованих спеціалістів – тренерів з панкратіону.

Результати дослідження та їх обговорення. Технічна підготовка в спорті взагалі і спортивних єдиноборствах зокрема є одним з базових компонентів єдиноборства і є основною складовою майстерності спортсмена (Тропін, & Бойченко, 2017; Romanenko, and et. al., 2018). Широкий спектр спеціалізованих рухів (різноспрямованих переміщень, захоплень, підхватів, ривків, швунгів та ін.). Здатність їх сукупного застосування в атаці, контратаці, захисту дозволяє спортсмену досягти самого високого рівня кваліфікації (Ананченко, 2003; Тропін, та ін., 2020; Iermakov, and et. al., 2016; Korobeynikov, and et. al., 2016). У єдиноборствах чітко простежується тенденція до розширення технічного арсеналу і ускладнення специфічних рухів, що складають основу того чи іншого прийому (Тропін, та ін., 2020; Podrigalo, and et. al., 2019).

До приходу в панкратіон, спортсмен опановує комплексом технічних прийомів, характерних для конкретного виду єдиноборств (боротьба, бокс, кікбоксінг, дзюдо, самбо, карате та інші) і доводить їх до високого ступеня автоматизму.

Завдання тренера на етапі переходу не тільки визначити накопичений технічний потенціал, а й виявити, як майбутній спортсмен у панкратіоні зможе максимально ефективно використовувати свою технічну майстерність в змагальній діяльності (Климов, 2007).

Техніка панкратіону в процесі свого онтогенезу складалася з техніки різних видів спортивних єдиноборств і являє собою їх синтез. Технічний арсенал сучасних змішаних єдиноборств досить широкий. Він постійно поповнюється новими рухами з інших видів спортивної боротьби і завдання тренера виявити ті з них, які добре вписуються в його концептуальні задуми для того чи іншого спортсмена (Дзрданидис, & Кузьмін, 2011).

Аналіз науково-методичної літератури дозволив сформулювати загальну та спеціальну техніку, яка використовується єдиноборцем змішаного стилю (зокрема у панкратіоні) вищої кваліфікації (Климов, 2007; Дзрданидис, & Кузьмін, 2011; Согор, & Пітин, 2018). Порівняльний аналіз співвідношення ударних техніко-тактичних дій руками, ногами та техніко-тактичних дій з елементами спортивної боротьби представлені у таблиці 1. У проведеному аналізі використовувалися матеріали провідних фахівців (прізвисько та рік публікації зазначені у таблиці).

Таблиця 1

Характеристика техніко-тактичних дій у змагальній діяльності висококваліфікованих спортсменів панкратіону

Техніко-тактичні дії	Відсоткове співвідношення техніко-тактичних дій в панкратіоні		
	Согор & Пітин (2018)	Дзрданидис & Кузьмін (2011)	Климов (2007)
ТТД з елементами боротьби	44 %	30,3 %	37 %
Удари ногами	35 %	31,3 %	24 %
Удари руками	21 %	38,4 %	39 %

У роботі (Дзрданидис, & Кузьмін, 2011) також розглянуто співвідношення техніко-тактичних дій в залежності від стилю ведення поєдинків єдиноборців: комбінаційного, ударного та борцівського.

Так, панкратіоністи ударного стилю використовують 47,9 % ударів руками, 36,4 % ударів ногами та 15,7 % борцівських прийомів. В той час, як єдиноборці борцівського стилю проводять

13,6 % удари руками, 11,4 % удари ногами та 75,0 % техніко-тактичних дій з елементами боротьби. Однак, переможцями змагань частіше стають спортсмени, що входять в групу комбінаційного стилю, крім того, вони значно рідше зазнають поразок (Дзрданидис, & Кузьмин, 2011).

Найбільш поширеними техніко-тактичними діями з елементами спортивної боротьби були передня підніжка, зацепи, кидки захопленням ніг, підсічки, кидок через груди, які мають стабільну ефективність (Юхно, Зарудний, Олексенко, & Журавель, 2011).

За допомогою опитування кваліфікованих спеціалістів – тренерів було виявлено особливості при підготовці спортсменів з інших видів спорту при переході у панкратіон. Основна увага приділена питанням вдосконалення технічної підготовленості спортсменів. В опитуванні прийняли участь п'ять фахівців (середній вік спеціалістів склав $32,8 \pm 5,2$ років та середній стаж $7,4 \pm 3,2$ років).

Окреслено основні особливості при підготовці спортсменів з інших видів спорту при переході у панкратіон:

- виконання захисних ТТД до інших видів спорту;
- виконання атакуючих ТТД, які дозволяють отримати дострокову перемогу у поєдинку;
- виконання контратакуючих ТТД при виконанні атакуючих дій з інших видів спорту.

Основними засобами запропонованої методики для спортсменів з базовим спортом спортивна боротьба були: базові кроки аеробіки (march, mambo, v-step, cross, step-touch); основні боксерські стійки (правобічна, лівобічна, фронтальна); удари руками і ногами; захисні дії: блоки, нирки, присідання і ухил (jab, cross, hook, upper cut, kick side, kick front, kick back, ound house kick, bob and weave, slipping, shuffle); бігові вправи (вишагіваніє, човник); вправи на гнучкість і дихальні вправи. Основні удари руками: джеб – прямий удар ближньої рукою; крос – прямий удар далекої рукою; хук – удар

збоку; аперкот–удар, що наноситься знизу в область щелепи. Основні удари ногами: сайд кік – удар збоку; фронт кік – удар прямо; бек кік – удар назад; лоу кік – удар ногою в область колінного суглоба; ні-ап кік – удар коліном в область живота. Також вдосконалювалися захисні та контратакуючі дії від ударної техніки.

Розроблена методика передбачає виконання вправ різної технічної спрямованості (ударної та борцівської) у двох блоках вправ. Основними засобами методики для спортсменів з базовим спортом спортивна боротьба були: стійки, переміщення, удари, бігові вправи, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Для спортсменів у яких базовий від спорту був ударний запропоновані наступні вправи: борцівська стійка, переміщення, кидки, підсічки, зацепи, боротьба у клінчі, боротьба у партері, проходу у ноги, больові прийоми, задушливі прийоми.

Блок вправ №1 після розминки (на початку основної частини) у парах. Тривалість 5-7 хвилин, проводиться три рази на тиждень. Пари склалися: один спортсмен зі спеціалізацією з спортивної боротьби інший з ударних видів спорту, враховувалася вагова категорія:

1. Почергове виконання атакуючих дій («коронних» вправ) та захист партнером.
2. Виконання контр атакуючих дій, при виконанні атакуючих дій партнером.

Блок вправ №2 наприкінці основної частини, виконується індивідуально. Тривалість 5-10 хвилин, проводився до чотирьох разів на тиждень:

1. Імітація вправ: бій с тіню, атакуючі та захисні вправи окремо. Виконання атакуючих та контратакуючих дій.
2. Імітація вправ: контратакуючи вправи, комбінація дій з інших видів спорту.

Передбачається, що спортсмени, які перейшли з іншого виду спорту до панкратіону використовують дану методику для більш швидкої адаптації до нового виду спорту. Методика використовується протягом одного-двох мезоциклів, в

залежності від оволодінням техніко-тактичного арсеналу панкратіону. Кожен мезоцикл складається з 4 тижнів. Співвідношення часу вдосконалення техніко-тактичних дій протягом мезоциклу представлено у таблиці 2.

При впровадженні розробленої методики застосовуються як загальнопедагогічні, так і специфічні методи. До специфічних методів фізичного виховання відносяться: методи узгодження рухів з музикою, суворо-регламентованого вправи.

Таблиця 2

Розподіл часу щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів панкратіону у мезоциклі

Напрямок техніко-тактичної підготовленості	Відсоткове співвідношення	
	Для спортсменів у яких базовий від спорту був ударний	Для спортсменів з базовим спортом спортивна боротьба
ТТД з елементами боротьби	20 %	10 %
Удари ногами	10 %	15 %
Удари руками	10 %	15 %
Комбінація ударів та елементів боротьби	60 %	60 %

Для ефективного вдосконалення спеціальної технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів у панкратіоні можна рекомендувати методику, засновану на принципах програмно-цільового управління. Основні елементи техніки і технічні прийоми необхідно включати в кожне навчально-тренувальне заняття, використовуючи при цьому час розминки, до максимуму зменшивши загальні вправи і замінивши їх спеціально-підвідними та імітаційними. Успішне виконання технічних дій сприяють вправи, які відтворюють навички діяти в повну силу.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури дозволив сформулювати загальну та спеціальну техніку, яка використовується єдиноборцями змішаного стилю (зокрема у панкратіоні) вищої кваліфікації. Панкратіон включає в себе техніку різних видів єдиноборств (бокс, кік-боксинг, тайський бокс, вільна боротьба, самбо, дзюдо), в рівній мірі поєднуючи ударні технічні прийоми та прийоми боротьби. Найбільш поширеними прийомами спортивної боротьби були передня підніжка, зацепи, кидки захопленням ніг, підсічки.

За допомогою опитування кваліфікованих спеціалістів – тренерів окреслено основні особливості підготовки спортсменів з інших видів спорту при переході у панкратіон: виконання захисних техніко-тактичних дій до інших видів спорту; виконання атакуючих техніко-тактичних дій, які дозволяють отримати дострокову перемогу у поєдинку; виконання контратакуючих техніко-тактичних дій при виконанні атакуючих дій з інших видів спорту. Розроблена методика передбачала виконання вправ різної технічної спрямованості (ударної та техніки боротьби) у двох блоках вправ. Основними засобами запропонованої методики для спортсменів з базовим спортом спортивна боротьба були: стійки, переміщення, удари, бігові вправи, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Для спортсменів у яких базовий від спорту був ударний запропоновані наступні вправи: борцівська стійка, переміщення, кидки, підсічки, зацепи, боротьба у клінчі, боротьба у партері, проходу у ноги, больові прийоми, задушливі прийоми.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку спрямовані на апробацію методики

вдосконалення технічної підготовленості спортсменів в панкратіоні при переході з іншого виду спорту.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Ананченко, К. В. (2003). Основные направления совершенствования технической подготовки борцов дзюдо высокого класса. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6, 74–76.
- Дзорданидис, В., & Кузьмин, В. В. (2011). Анализ соревновательной деятельности панкратионистов. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафт*, 8(42), 28-31.
- Єзан, В. Г. (2017). Проблеми підготовки спортсменів у вільній боротьбі. *Єдиноборства*, 23-25.
- Катыхин, В. Н., Тропин, Ю. Н., & Го Шенпен. (2020). Динамика физической подготовленности квалифицированных бойцов смешанных единоборств ММА в группах специализированной подготовки. *Єдиноборства*, №3(17), 25-35.
- Климов, К. В. (2007). *Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах (Автореф. дис...канд. пед. наук.)* СПб, Россия.
- Латишев, М., Кожанова, О., Гаврилова, Н., & Цикоца, Є. (2019). Аналіз результатів виступів спортсменів-однборців на різних етапах підготовки. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 1, 18–24.
- Мирошниченко, Є. С., Тропін, Ю. М., & Коваленко, Ю. М. (2020). Модельні характеристики психофізіологічних показників кваліфікованих кікбоксерів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 5(79), 20-25.
- Наконечний, І. (2019). Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, (33), 62-67.
- Согор, О., & Пітин, М. (2016). Характеристика панкратіону в структурі змішаних однборств. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2, 120-126.
- Согор, О., & Пітин, М. Я. (2018). Показники змагальної діяльності кваліфікованих дорослих спортсменів із панкратіону. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 2 (32), 36–43.
- Согор, О. Ю., Пітин, М. П., & Окопний, А. М. (2020). Авторська програма підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. *Єдиноборства*, 44-57.
- Томенко, О., & Чередніченко, С. (2007). Зародження і розвиток панкратіону в античний період. *Молода спортивна наука України*, 11;1. 372–376.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2017). Техничко-тактичне мастерство борця. *Єдиноборства*, 78-81.
- Тропин, Ю. Н., Латышев, Н. В., Королев, Б. А., & Ляшенко, Е. Р. (2020). Модельные характеристики технико-тактической подготовленности сильнейших борцов мира. *Єдиноборства*, 4(18), 58-71.
- Тропин, Ю. Н., Латышев, Н. В., Рыбак, Л. А., & Бугаев, М. Л. (2020). Сравнительный анализ результатов выступлений национальной сборной команды Украины по спортивной борьбе. *Єдиноборства*, 3(17), 79-91.
- Тропин, Ю. Н., Латышев, Н. В., Бойченко, Н. В., Кожанова, О. С., & Мозолюк, А. В. (2020). Анализ выступлений сборной команды Украины по греко-римской борьбе. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 3 (25), 492-497.
- Шандригось, В. І., Яременко, В. В., Латишев, М. В., & Первачук, Р. В. (2020). До питання удосконалення програмно-методичного забезпечення з вільної боротьби. *Єдиноборства*, 74-85.

- Южно, Ю. А., Зарудный, В. Ю., Олексенко, И. Н., & Журавель, А. В. (2011). Состав и структура соревновательной деятельности в панкратионе на современном этапе его развития. *Физическое воспитание студентов*, 4, 92-95.
- Вомра, Т., & Haff, G. (2009). *Periodization training: Theory and methodology (5th ed.)*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N., Rovnaya, O. & Kamaev, O. (2016). Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*. 16(2), 433-441.
- Romanenko, V., Podrigalo, L., Iermakov, S., Rovnaya, O., Tolstoplet, E., Tropin, Y., & Goloha, V. (2018). Functional state of martial arts athletes during implementation process of controlled activity—comparative analysis. *Physical Activity Review*, 6, 87-93.
- Korobeynikov, G., Latyshev, S., Latyshev, N., Goraschenko, A., & Korobeynikova, L. (2016). General laws of competition duel and universal requirements to technical-tactic fitness of elite wrestlers. *Physical Education of Students*, 1, 37-42. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0105>
- Latyshev, M., Latyshev, S., Korobeynikov, G. Kvasnytsya, O., Shandrygos, V., & Dutchak, Y. (2020). The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15 (2), 400-410. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.14>
- Nakonechnyi, I., & Galan, Y. (2017). Development of behavioural self-regulation of adolescents in the process of mastering martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*, 17, 1002-1008.
- Podrigalo, L., Iermakov, S., Romanenko, V., Rovnaya, O., Tropin, Y., Goloha, V., & Halashko, O. (2019). Psychophysiological features of athletes practicing different styles of martial arts - the comparative analysis. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(1), 84-91.

Стаття надійшла до редакції: 10.01.2021 р.

Опубліковано: 23.02.2021 р.

Аннотация. Стариков В. С., Головач И. И., Рыбак Л. А., Бугаев М. Л. Совершенствование технической подготовленности спортсменов при переходе в панкратион из другого вида спорта. Цель: разработать методику совершенствования технической подготовленности спортсменов при переходе в панкратион из другого вида спорта. **Материалы и методы.** В работе были использованы следующие общепринятые методы: анализ научно-методической литературы и источников Интернета, опросы квалифицированных специалистов - тренеров по панкратиону. **Результаты:** на основе анализа научно-методической литературы и источников Интернета было установлено, что панкратион включает в себя технику различных видов единоборств (бокс, кик-боксинг, тайский бокс, вольная борьба, самбо, дзюдо), в равной степени сочетая борцовские и ударные технические приемы. На сегодняшний день в нашей стране отмечается низкий уровень научно-методического обеспечения тренировочного процесса по современному панкратиону, тогда как растущая популярность данного вида спорта требует дальнейшего совершенствования методики подготовки. В то же время сегодня, как правило, квалифицированные и высококвалифицированные спортсмены в панкратионе, формируются из атлетов, которые перешли из другого вида единоборств и имели разный уровень подготовленности. С помощью опроса квалифицированных специалистов - тренеров было выявлены особенности при подготовке спортсменов других видов спорта при переходе в панкратион. Выделены основные особенности при подготовке спортсменов других видов спорта при переходе в панкратион: выполнение защитных технико-тактических действий к другим видам спорта; выполнения атакующих технико-тактических действий, которые позволяют получить досрочную победу в поединке; выполнения контратакующих технико-тактических действий при выполнении атакующих

действий в других видах спорта. **Выводы.** Панкратион включает в себя технику различных видов единоборств (бокс, кик-боксинг, тайский бокс, вольная борьба, самбо, дзюдо), в равной степени сочетая борцовские и ударные технические приемы. Разработанная методика предусматривала выполнение упражнений различной технической направленности (ударной и борцовской) в двух блоках упражнений. Основными средствами нашей методики для спортсменов с базовым спортом спортивная борьба были: стойки, перемещения, удары, беговые упражнения, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Для спортсменов, у которых базовый спорт был ударным, предложены следующие упражнения: борцовская стойка, перемещения, броски, подсечки, зацепы, борьба в клинче, борьба в партере, проходы в ноги, болевые приемы, удушающие приемы.

Ключевые слова: панкратион, методика, техника, совершенствование, различные виды единоборств.

Abstract. Starikov V., Holovach I., Rybak L., Buhaiov M. *Improving the technical training of athletes in the transition to pankration from another sport.* **Purpose:** to develop a methodology for improving the technical preparedness of athletes during the transition to pankration from another sport. **Materials and methods.** The following generally accepted methods were used in the work: analysis of scientific and methodological literature and Internet sources, surveys of qualified specialists - trainers in pankration. **Results:** based on the analysis of scientific and methodological literature and Internet sources, it was found that pankration includes the technique of various types of martial arts (boxing, kickboxing, Thai boxing, freestyle wrestling, sambo, judo), equally combining wrestling and percussion techniques. Today in our country there is a low level of scientific and methodological support of the training process for modern pankration, while the growing popularity of this sport requires further improvement of methods of training. At the same time, today, as a rule, qualified and highly qualified athletes in pankration are formed from athletes who have moved from another type of martial arts and had different levels of training. With the help of a survey of qualified specialists - coaches, the aspects of the preparation of athletes of other sports during the transition to pankration were revealed. The main features in the preparation of athletes of other sports during the transition to pankration are highlighted: the implementation of protective actions to other sports; performing attacking actions, which allows you to get an early victory in a duel; performing counterattacking actions while performing attacking actions in other sports. **Conclusions.** Pankration includes techniques of various types of combat sports (boxing, kickboxing, Thai boxing, freestyle wrestling, sambo, judo), equally combining wrestling and impact sports techniques. The developed methods provided for the implementation of exercises of various technical orientation (impact sports and wrestling) in two blocks of exercises. The main means of our methodology for athletes with basic sports, wrestling, were: stances, movements, strikes, running exercises, flexibility exercises and breathing exercises. For athletes whose basic sport was shock, the following exercises were proposed: wrestling stance, movements, throws, sweeps, holds, wrestling in the clinch, wrestling on the ground, passes to the legs, painful holds, suffocation.

Keywords: pankration, methods, technique, improvement, various types of martial arts.

References.

- Ananchenko, K. V. (2003). Osnovnye napravleniya sovershenstvovaniya tehniczeskoj podgotovki borcov dzjudo vysokogo klassa. *Slobozhans'kij naukovо-sportivnij visnik*, 6, 74–76.
- Dzordanidis, V., & Kuz'min, V. V. (2011). Analiz sorevnovatel'noj dejatel'nosti pankrationistov. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*, 8(42), 28-31.
- Ezan, V. G. (2017). Problemi pidgotovki sportsmeniv u vil'nij borot'bi. *Edinoborstva*, 23-25.
- Katyhin, V. N., Tropin, Ju. N., & Go Shenpen. (2020). Dinamika fizicheskoj podgotovlennosti kvalificirovannyh bojcov smeshannyh edinoborstv MMA v gruppah specializirovannoj podgotovki. *Edinoborstva*, №3(17), 25-35.

- Klimov, K. V. (2007). *Soderzhanie i metodika tehniko-takticheskoy podgotovki sportsmenov v kompleksnyh edinoborstvah (Avtoref. dis...kand. ped. Nauk.)* SPb, Rossiya.
- Latyshev, M., Kozhanova, O., Gavrylova, N., & Cykoza, Je. (2019). Analiz rezul'tativ vystupiv sportsmeniv-odnorbociv na riznyh etapah pidgotovky. *Sportyvna nauka ta zdorov'ja ljudyny*, 1, 18–24.
- Myroshnychenko, Je. S., Tropin, Ju. M., & Kovalenko, Ju. M. (2020). Model'ni harakterystyky psyhofiziologichnyh pokaznykiv kvalifikovanyh kikkokseriv. *Slobozhans'kyj naukovosporyvnyj visnyk*, 5(79), 20-25.
- Nakonechnyj, I. (2019). Vzajemozv'jazok special'noi' fizychnoi' ta tehniko-taktychnoi' pidgotovky vysokokvalifikovanyh sportsmeniv z pankrationu. *Visnyk Prykarpats'kogo universytetu. Serija: Fizychna kul'tura*, (33), 62-67.
- Sogor, O., & Pityn, M. (2016). Harakterystyka pankrationu v strukturi zmishanyh odnorbostv. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ja nacii'*, 2, 120-126.
- Sogor, O., & Pityn, M. Ja. (2018). Pokaznyky zmagal'noi' dijal'nosti kvalifikovanyh doroslyh sportsmeniv iz pankrationu. *Fizychna aktyvnist', zdorov'ja i sport*, 2 (32), 36–43.
- Sogor, O. Ju., Pityn, M. P., & Okopnyj, A. M. (2020). Avtors'ka programa pidgotovky sportsmeniv na etapi specializovanoi' bazovoi' pidgotovky u pankrationi. *Jedynoborstva*, 44-57.
- Tomenko, O., & Cherednichenko, S. (2007). Zarozhennja i rozvytok pankrationu v antychnyj period. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 11;1. 372–376.
- Tropin, Ju. N., & Bojchenko, N. V. (2017). Tehniko-takticheskoe masterstvo borca. *Єdinoborstva*, 78-81.
- Tropin, Ju. N., Latyshev, N. V., Korolev, B. A., & Ljashenko, E. R. (2020). Model'nye harakterystyky tehniko-takticheskoy podgotovlennosti sil'nejshih borcov mira. *Єdinoborstva*, 4(18), 58-71.
- Tropin, Ju. N., Latyshev, N. V., Rybak, L. A., & Bugaev, M. L. (2020). Sravnitel'nyj analiz rezul'tatov vystuplenij nacional'noj sbornoj komandy Ukrainy po sportivnoj bor'be. *Єdinoborstva*, 3(17), 79-91.
- Tropin, Ju. N., Latyshev, N. V., Bojchenko, N. V., Kozhanova, O. S., & Mozoljuk, A. V. (2020). Analiz vystuplenij sbornoj komandy Ukrainy po greko-rimskoj bor'be. *Ukrains'kij zhurnal medicini, biologii ta sportu*, 3 (25), 492-497.
- Shandrygos', V. I., Jaremenko, V. V., Latishev, M. V., & Pervachuk, R. V. (2020). Do pitannja udoskonalennja programno-metodichnogo zabezpechennja z vil'noi borot'bi. *Єdinoborstva*, 74-85.
- Juhno, Ju. A., Zarudnyj, V. Ju., Oleksenko, I. N., & Zhuravel', A. V. (2011). Sostav i struktura sorevnovatel'noj dejatel'nosti v pankratione na sovremennom jetape ego razvitija. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 4, 92-95.
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization training: Theory and methodology (5th ed.)*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N., Rovnaya, O. & Kamaev, O. (2016). Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*. 16(2), 433-441.
- Romanenko, V., Podrigalo, L., Iermakov, S., Rovnaya, O., Tolstoplet, E., Tropin, Y., & Goloha, V. (2018). Functional state of martial arts athletes during implementation process of controlled activity–comparative analysis. *Physical Activity Review*, 6, 87-93.
- Korobeynikov, G., Latyshev, S., Latyshev, N., Goraschenko, A., & Korobeynikova, L. (2016). General laws of competition duel and universal requirements to technical-tactic fitness of elite wrestlers. *Physical Education of Students*, 1, 37-42. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0105>
- Latyshev, M., Latyshev, S., Korobeynikov, G. Kvasnytsya, O., Shandrygos, V., & Dutchak, Y. (2020). The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15 (2), 400-410. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.14>

- Nakonechnyi, I., & Galan, Y. (2017). Development of behavioural self-regulation of adolescents in the process of mastering martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*, 17, 1002-1008.
- Podrigalo, L., Iermakov, S., Romanenko, V., Rovnaya, O., Tropin, Y., Goloha, V., & Halashko, O. (2019). Psychophysiological features of athletes practicing different styles of martial arts - the comparative analysis. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(1), 84-91.

Відомості про авторів / Information about the Authors:

Старіков Володимир Сергійович: старший викладач кафедри фізичного виховання; Національний університет водного господарства та природокористування: вул. Соборна, 11, м. Рівне, 33028, Україна.

Стариков Владимир Сергеевич: старший преподаватель кафедры физического воспитания; Национальный университет водного хозяйства и природопользования: ул. Соборная, 11, г. Ровно, 33028, Украина.

Volodymyr Starikov: Senior Lecturer Department of Physical Education; National University of Water and Environmental Engineering: st. Soborna, 11, Rivne, 33028, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0003-2587-5703>

E-mail: starikov.vs@i.ua

Головач Інна Іванівна: к.фіз.вих.; Київський університет імені Бориса Грінченка: вул. Маршала Тимошенка 13-б, м. Київ, 04212, Україна.

Головач Инна Ивановна: к.физ.восп.; Киевский университет имени Бориса Гринченко: ул. Маршала Тимошенко 13-б, г. Киев, 04212, Украина.

Inna Holovach: Phd (Physical Education and Sport); Borys Grinchenko Kyiv University: Marshala Tymoshenko, 13-B, Kyiv, 04212, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-7669-5070>

E-mail: i.holovach@kubg.edu.ua

Рибак Леонід Олександрович: викладач кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки; Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького: вул. Шевченка 46, м. Хмельницький, 29007 Україна.

Рыбак Леонид Александрович: преподаватель кафедры физической подготовки и индивидуальной безопасности. Национальная академия Государственной пограничной службы Украины имени Богдана Хмельницкого: ул. Шевченко 46, г. Хмельницкий, 29007, Украина.

Leonid Rybak: Lecturer Department of Physical Training and Personal Security; National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine named after Bogdan Khmelnytsky: Shevchenko, 46, Khmelnytsky, 29007, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0003-0843-7613>

E-mail: rybakleonid@i.ua

Бугайов Максим Леонідович: викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту; Хмельницький національний університет: вул. Інститутська 11, м. Хмельницький, 29016, Україна.

Бугаев Максим Леонидович: преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спорта; Хмельницкий национальный университет: ул. Институтская 11, г. Хмельницкий, 29016, Украина.

Maksym Buhaiov: Lecturer Department of Theory and Methods of Physical Education and Sport; Khmelnytsky National University: Institutskaya Street 11, Khmelnytskyi, 29016, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0004-6202-2635>

E-mail: bugajovmaksim@gmail.com