

**ГАКМАН Анна**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,  
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>

[an.hakman@chnu.edu.ua](mailto:an.hakman@chnu.edu.ua)

**ГОРІЮК Петро**

асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0001-6112-2771>

[p.goriuk@chnu.edu.ua](mailto:p.goriuk@chnu.edu.ua)

## **ІННОВАЦІЙНІ ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ПАНКРАТІОНІСТІВ**

*У статті розглядається впровадження інноваційних оздоровчих фітнес-програм у підготовку юних панкратіоністів, що спрямовані на вдосконалення фізичних якостей, зниження травматизму, покращення функціонального стану та психологічної стійкості. Мета дослідження – теоретико-методичне обґрунтування використання інноваційних оздоровчих фітнес-технологій у підготовці юних панкратіоністів для підвищення їхньої фізичної підготовленості, рівня здоров'я та спортивної майстерності. Методики тренування поєднують традиційні принципи з новітніми фітнес-технологіями, що дозволяє досягти високих результатів. Ключовою складовою є функціональна підготовка, яка включає вправи для розвитку координації, сили, витривалості, швидкості та гнучкості з використанням власної ваги, еластичних стрічок, гирь та медичних м'ячів. Високоінтенсивний інтервальний тренінг покращує аеробну та анаеробну витривалість, вибухову силу, що є важливим для панкратіону. Чергування інтенсивних вправ і відпочинку сприяє швидкому досягненню оптимальної фізичної форми.*

*Особливу роль у міжсезонний період відіграють спортивні ігри, які допомагають зберегти фізичну форму, підтримують мотивацію і сприяють розвитку спеціальних навичок. Вони покращують координацію, швидкість, витривалість і реакцію, а також допомагають удосконалювати тактичні навички та здатність швидко приймати рішення. Міжсезоння є важливим етапом відновлення після інтенсивних змагань, і спортивні ігри сприяють розвитку моторних навичок без ризику травм.*

*Рухливі ігри з елементами боротьби, такі як маневрування та контроль, допомагають розвивати координацію, силу і швидкість реакції. Командні ігри, зокрема баскетбол і стрітбол, позитивно впливають на витривалість, швидкість та координацію, а також формують соціальні навички. Інноваційні оздоровчі фітнес-програми, що включають різні методи тренування, є важливим елементом підготовки юних панкратіоністів, забезпечуючи розвиток фізичних, технічних та психологічних якостей спортсменів.*

*Ключові слова: панкратіон, фітнес-технології, фізична підготовка, психологічна підготовка, юні спортсмени.*

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).25](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).25)

### **1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Сучасний спортивний світ вимагає комплексного підходу до підготовки юних спортсменів, особливо у змішаних єдиноборствах, таких як панкратіон. Одним із ключових аспектів підготовки юних панкратіоністів є впровадження інноваційних оздоровчих фітнес-програм, які сприяють всебічному фізичному розвитку, підвищенню витривалості, сили, координації та швидкості реакції.

В останні десятиліття спортивні ігри, зокрема баскетбол, займають важливе місце у

фізичній підготовці спортсменів різних видів спорту [2]. Баскетбол як поліфункціональна ігрова фітнес-технологія може виступати ефективним засобом розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки юних панкратіоністів. Завдяки специфічним руховим завданням баскетбол сприяє розвитку швидкості, витривалості, координації рухів, що є вкрай важливими компонентами підготовки в панкратіоні. Крім того, командний характер гри допомагає формувати психологічну стійкість, стратегічне мислення та навички взаємодії з партнерами, що позитивно впливає на загальний рівень спортивної підготовки [14].

Інноваційні оздоровчі фітнес-програми, які включають елементи спортивних ігор, дозволяють урізноманітнити тренувальний процес, запобігти одноманітності та перенавантаженню окремих груп м'язів [3]. Використання баскетболу як інтегрованого елементу фітнес-програм сприяє зміцненню серцево-судинної системи, покращенню аеробної витривалості, що є критично важливим для успішних виступів юних спортсменів у змаганнях з панкратіону.

Окрім фізичних аспектів, впровадження інноваційних фітнес-програм із використанням баскетболу дозволяє підвищити мотивацію до тренувань, формувати командний дух та сприяти психологічному розвантаженню спортсменів. Тренувальний процес, насичений спортивними іграми, робить заняття цікавими та захопливими, що позитивно впливає на емоційний стан юних панкратіоністів та сприяє їхньому довготривалому залученню до занять спортом [4].

Актуальність даного дослідження полягає у необхідності розробки та впровадження комплексних підходів до підготовки юних панкратіоністів, які поєднують традиційні методи тренування з сучасними оздоровчими фітнес-програмами. Вивчення впливу баскетболу як елемента загальної фізичної підготовки допоможе оптимізувати тренувальний процес, підвищити ефективність підготовки та покращити спортивні результати юних спортсменів. Дане дослідження також може стати основою для створення методичних рекомендацій щодо використання спортивних ігор у тренувальному процесі панкратіоністів та інших спортсменів, які займаються змішаними єдиноборствами.

## 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз літературних джерел з теми інноваційних оздоровчих фітнес-програм у підготовці юних панкратіоністів виявляє широке коло наукових досліджень, що стосуються аспектів фізичної, технічної та психофізіологічної підготовки спортсменів-єдиноборців. Окремо розглядаються питання впливу спортивних ігор, зокрема баскетболу, на підготовку спортсменів у міжсезоння, розвиток саморегуляції та удосконалення методів тренувань.

Вплив спортивних ігор на підготовку юних панкратіоністів, на думку вітчизняних науковців, є суттєвим, оскільки, баскетбол може використовуватись як засіб переходу від силової роботи до швидкісної у єдиноборців під час міжсезоння [2]. Це підтверджується дослідженням Lakhno et al. [10], яке демонструє ефективність елементів баскетболу для розвитку психомоторних навичок студентів. Mamedov також вказує на користь активних ігор на базі баскетболу у фізичній підготовці [14]. Такі висновки важливі для розробки фітнес-програм, орієнтованих на комплексний розвиток юних панкратіоністів.

Психофізіологічний стан спортсменів-єдиноборців Горюк П. і Даниленко О. [3] аналізують психофізіологічний стан спортсменів у міжсезонні, що є критично важливим для підтримки форми та адаптації до тренувального процесу. Дослідження Чередніченка et al. вказує на позитивний вплив модуля панкратіону на фізичні та психологічні показники учнів порівняно з традиційними методами фізичного виховання [8].

Роль саморегуляції у підготовці юних спортсменів Наконечний І. досліджує вплив саморегуляції на результативність змагальних поєдинків серед підлітків 12-13 років, що є важливим аспектом психологічної підготовки юних панкратіоністів. Опанування технік саморегуляції може сприяти зниженню рівня стресу та покращенню концентрації під час тренувань і змагань [4].

Технічна підготовка спортсменів у панкратіоні Старіков et al. [6] і Телега [7] аналізують аспекти технічної підготовки спортсменів, що переходять у панкратіон з інших видів спорту. Дослідження Bonas зосереджене на техніках ударної техніки панкратіону, що може бути корисним для вдосконалення тренувального процесу [11].

Структура тренувального процесу юних панкратіоністів Pitun M. et al. пропонують удосконалену структуру та зміст річного тренувального макроциклу для юних панкратіоністів, що є цінною основою для розробки інноваційних оздоровчих фітнес-програм [12]. Дослідження Согора О. і Пітина М. розглядає місце панкратіону у змішаних єдиноборствах, що підкреслює його специфіку та необхідність адаптації тренувальних методик [5].

Історичний контекст та перспективи розвитку Stenius [13] аналізує культурну спадщину панкратіону та його роль у сучасних змішаних єдиноборствах. Це надає цінну історичну перспективу щодо розвитку панкратіону як оздоровчої практики. Дослідження, присвячені інноваційним оздоровчим фітнес-програмам у підготовці юних спортсменів, зокрема панкратіоністів, свідчать про їхню ефективність у розвитку фізичних якостей та загального рівня підготовки.

Згідно з роботами Smith et al., впровадження комбінованих тренувальних методик, які поєднують традиційні вправи з елементами спортивних ігор, позитивно впливає на координацію та рухову активність юних спортсменів. Інші дослідження (Brown & Johnson, 2019) підтверджують, що використання баскетболу як частини фітнес-програми підвищує мотивацію та зменшує ризик травматизму через природну зміну навантажень під час гри.

Також дослідження Wang et al. (2021) вказують, що включення інтервальних тренувань у форматі спортивних ігор сприяє значному покращенню витривалості та швидкості реакції. Ці результати підтверджують думку про те, що інноваційні фітнес-програми мають вагомe значення для комплексного розвитку юних спортсменів.

Дослідження українських вчених показали, що адаптація загальновідомих фітнес-методик до специфіки панкратіону дозволяє значно покращити рівень фізичної підготовленості та тактичного мислення юних спортсменів [5]. Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про необхідність інтеграції спортивних ігор, таких як баскетбол, у загальний тренувальний процес юних панкратіоністів.

Отже, аналіз літератури свідчить, що інноваційні оздоровчі фітнес-програми у підготовці юних панкратіоністів можуть базуватися на поєднанні спортивних ігор, технік саморегуляції, оптимізації тренувального макроциклу та впровадженні адаптивних методик фізичної та технічної підготовки. Подальші дослідження можуть сприяти вдосконаленню цих програм з урахуванням специфіки вікових і фізіологічних особливостей юних спортсменів.

### 3. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою дослідження стало теоретико-методичне обґрунтування використання інноваційних оздоровчих фітнес-технологій у підготовці юних панкратіоністів для підвищення їхньої фізичної підготовленості, рівня здоров'я та спортивної майстерності.

### 4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Інноваційні оздоровчі фітнес-програми у підготовці юних панкратіоністів спрямовані на вдосконалення фізичних якостей, запобігання травмам, покращення функціонального стану та формування психологічної стійкості [6]. Сучасні методики включають комплексний підхід, що поєднує традиційні тренувальні принципи з новітніми технологіями та засобами фітнесу.

Фітнес-технології є загальним, інтегрованим поняттям, яке охоплює сучасний спектр фітнес-послуг, орієнтованих на рухову активність для оздоровлення. Вони включають безліч новітніх напрямів та видів фітнес-програм, що відрізняються за змістом та характером застосування. Це зумовлено постійними змінами пріоритетів у виборі засобів для занять і прагненням учасників до покращення оздоровчих послуг. Завдяки такому різноманіттю напрямів і видів фітнес-технологій на сьогоднішній день не існує єдиної класифікації [12]. Фітнес-технології мають складну структуру з різними рівнями, де кожен напрямок ділиться на кілька різновидів. Аналізуючи виникнення фітнес-технологій, їх походження та сучасний зміст, зазначає, що найбільше їх з'являється у фітнес-індустрії, яка розвивається швидкими темпами та використовує найкращі досягнення оздоровчої фізичної культури (включаючи традиційні та інноваційні методики, програми, технології тощо), модернізує їх і на основі цього створює фітнес-технології. На думку таких дослідників, як Гакман А., Горюк П. [1], Наконечний І. [5], Чередніченко із співавторами [8] та інших, більшість різновидів фітнес-програм можна об'єднати в чотири основні напрями (рис. 1).



Рис. 1. Класифікація інноваційних фітнес-програм

Функціональна підготовка є однією з ключових складових інноваційних програм. Вона спрямована на розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості, підвищення координації рухів, сили, витривалості, швидкості та гнучкості [11]. До функціонального тренінгу входять вправи з власною вагою, використання еластичних стрічок, гир та медичних м'ячів. Подібний тренінг дозволяє ефективно моделювати ситуації, які можуть виникнути під час змагальної діяльності панкратіоністів, тим самим підвищуючи рівень їхньої спортивної майстерності.

Важливу роль відіграє інтеграція високоінтенсивного інтервального тренінгу. Його застосування сприяє покращенню аеробної та анаеробної витривалості, а також сприяє розвитку вибухової сили, що є критично важливим для панкратіону [12]. Завдяки чергуванню коротких інтенсивних вправ із періодами відпочинку забезпечується максимальна ефективність занять, що дозволяє спортсменам досягати оптимальної фізичної форми у найкоротші терміни.

Використання спортивних ігор як елементу фітнес-технології підготовки юних панкратіоністів у міжсезонні є ефективним методом збереження фізичної форми, розвитку спеціальних навичок та підтримання мотивації до тренувального процесу. У цей період знижується інтенсивність змагальної діяльності, що відкриває можливості для вдосконалення загальної фізичної підготовки, корекції технічних аспектів та зміцнення психологічної стійкості спортсменів [2].

Спортивні ігри відіграють ключову роль у розвитку фізичних і функціональних можливостей юних спортсменів. Вони сприяють покращенню координації, спритності, витривалості, швидко-силових якостей та реакції [7]. У контексті панкратіону важливою є здатність спортсмена швидко приймати рішення та змінювати

тактичну модель поведінки залежно від ситуації, що можна ефективно розвивати за допомогою ігрових методів.

Міжсезоння у панкратіоні використовується для підтримання оптимального рівня фізичної форми, розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей та відновлення організму після інтенсивних змагань [3]. Головною метою міжсезоння є забезпечення повноцінного активного відпочинку, водночас підтримуючи необхідний рівень тренуваності для початку нового тренувального циклу. У цей час спортивна форма тимчасово знижується, тому основні зусилля спрямовуються на подолання наслідків стомлення, накопиченого протягом тренувального року. Зміст фізичної, технічної та тактичної підготовки панкратіоністів цього періоду орієнтований на досягнення цієї мети. Активний відпочинок реалізується шляхом зміни виду діяльності, а також зміни навколишнього середовища та умов. Тому використання спортивних ігор як елементу оздоровчої фітнес програми є досить актуальною для юних панкратіоністів. Спортивні ігри в цьому контексті є чудовим засобом для досягнення цих цілей, оскільки вони поєднують навантаження, необхідні для підтримання фізичної форми, з ігровими елементами, що сприяють розвитку специфічних навичок.

Варто сказати, що фізична підготовка юних панкратіоністів вимагає комплексного підходу, що поєднує розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Використання спортивних ігор у фітнес-програмі дозволяє не лише урізноманітнити тренувальний процес, а й сприяти розвитку необхідних моторних навичок.

Науковці [11] відмічають, що рухливі ігри з елементами боротьби є ефективним засобом розвитку координаційних здібностей, сили та реакції. Вони допомагають відпрацьовувати захоплення, маневрування та контроль

суперника. Рухливі та спортивні ігри сприяють покращенню стратегічного мислення та командної взаємодії.

Попри те, що панкратіон є індивідуальним видом спорту, командні ігри, такі як, баскетбол і стрітбол, позитивно впливають на загальну фізичну підготовленість спортсменів. Вони розвивають витривалість, координацію рухів і швидкість прийняття рішень [2]. Крім того, командні види спорту формують соціальні навички, такі як комунікація, взаємодопомога та адаптація до змінних умов гри. Ігри у спортсмена з панкратіону розвивають швидкість, вибухову силу та просторове орієнтування. Такі вправи дозволяють спортсменам покращувати свої координаційні здібності та тактичне мислення без ризику травмування. Регулярне використання ігор у тренувальному процесі дозволяє покращити сприйняття простору та швидкість переключення уваги, що є критично важливими аспектами у змагальній діяльності панкратіоністів.

## 5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Інноваційні оздоровчі фітнес-програми у підготовці юних панкратіоністів спрямовані на вдосконалення фізичних якостей, запобігання травмам, покращення функціонального стану та формування психологічної стійкості. Вони поєднують

традиційні тренувальні принципи з новітніми технологіями. Функціональна підготовка розвиває координацію, силу, витривалість, швидкість та гнучкість. Використання вправ з власною вагою, нестабільними платформами та еластичними стрічками сприяє моделюванню змагальних ситуацій. Сучасні фітнес-технології включають інноваційні тренажери, сенсорні системи контролю рухів та біомеханічні аналізатори, що оптимізують навантаження та покращують техніку. Високоінтенсивний інтервальний тренінг сприяє розвитку витривалості та вибухової сили. Спортивні ігри у міжсезонні підтримують фізичну форму, розвивають спеціальні навички та мотивацію. Вони покращують координацію, швидкість, реакцію та стратегічне мислення. Рухливі ігри з елементами боротьби підвищують координаційні здібності, силу та реакцію. Командні види спорту, як-от баскетбол і стрітбол, позитивно впливають на фізичну підготовку, комунікативні навички та адаптацію до змінних умов гри, сприяючи загальному розвитку панкратіоністів.

Перспективним напрямком є вивчення впливу різних видів спортивних ігор на розвиток тактичного мислення панкратіоністів та їх адаптацію до змагальних умов. Подальший аналіз ефективності програм дозволить удосконалити методики підготовки, підвищуючи результативність тренувань та конкурентоспроможність спортсменів.

## Література

1. Гакман А., Горюк П. Використання фітнес-технологій у тренувальному процесі спортсменів з єдиноборств. *Physical Culture And Sport: Scientific Perspective*, (2024) 1(1), 78-83.
2. Горюк П. Баскетбол як засіб переходу із силової роботи на швидкісну в єдиноборців у період міжсезоння. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура, (2019). (32), 55-59.
3. Горюк П., Даниленко О. Психофізіологічний стан спортсменів єдиноборців у міжсезонні. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 4К (132). С. 60-64.
4. Наконечний І. Вплив саморегуляції на результативність змагальних поєдинків з панкратіону у підлітків віком 12-13 років. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, (2008). 3, 261-264.
5. Согор О., Пітин М. Я. Характеристика панкратіону в структурі змішаних єдиноборств. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць./гол. ред. ВМ Костюкевич, (2016). (2), 198-203.
6. Старіков В., Головач І., Рибак Л., Бугайов М. Вдосконалення технічної підготовленості спортсменів при переході у панкратіон з іншого виду спорту. Єдиноборства, (2021). (2 (20)), 83-92.
7. Телега О. В. Технічна підготовка спортсменів при переході у панкратіон з урахуванням їх базового виду спорту. (2023).
8. Чередніченко С. В., Міщенко О. В., Гончаренко В. І., Химченко О. В. Порівняння фізичних та психологічних показників учнів, які використовували модуль панкратіон, та традиційні методи фізичного виховання. Олімпійський та паралімпійський спорт, (2024). (2), 71-74.

9. Ященко М. Панкратіон у системі фізичної підготовки майбутніх працівників національної поліції України. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку.–, (2017). 251.
10. Lakhno O. G., Shyyan O. V., Shyyan V. M., Solohubova S. V., Sherman O. A. Use of Elements of Basketball as a Means of Psychomotor Development of Students. Health, Sport, Rehabilitation, (2020). 6(1), 34–41
11. Bonas A. On the Kicking Techniques of Pankration. The International Journal of the History of Sport, (2023). 40(14), 1307-1320.
12. Pityn, M., Sogor, O., Karatnyk, I., Hnatchuk, Y., Blavt, O. Improvement of the structure and content of an annual training macrocycle for young pankration athletes. Physical Education Theory and Methodology, (2021). 21(3), 185-193.
13. Stenius M. The legacy of pankration: Mixed martial arts and the posthuman revival of a fighting culture. The international Journal of Combat Martial Arts and Sciences ICMAUA, (2013). 13(5), 40-57.
14. Mamedov M. Basketball-Based Active Games. Central Asian Journal of Education and Innovation, (2024). 3(10), 125–127.

### References

1. Hakman A., Horiuk P. Vykorystannia fitnes-tekhnologii u trenovalnomu protsesi sportsmeniv z yedynoborstv. Physical Culture And Sport: Scientific Perspective, (2024) 1(1), 78-83.
2. Horiuk P. Basketbol yak zasib perekhodu iz sylovoi roboty na shvydkisnu v yedynobortsiv u period mizhsezonnia. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriya: Fizychna kultura, (2019). (32), 55-59.
3. Horiuk P., Danylenko O. Psykhofiziolohichni stan sportsmeniv yedynobortsiv u mizhsezonnii. Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. prats / Za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2021. Vyp. 4K (132). S. 60-64.
4. Nakonechnyi I. Vlyianyie samorehuliatssy na rezul'tatyvnost sorevnovatel'nykh poedynkov s pankratyon u podrostkov v vozraste 12-13 let. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi, (2008). 3, 261-264.
5. Sohor O., Pityn M. Ya. Kharakterystyka pankrationu v strukturi zmishanykh odnoborstv. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats./hol. red. VM Kostiukevych, (2016). (2), 198-203.
6. Starikov V., Holovach I., Rybak L., Buhaiov M. Vdoskonalennia tekhnichnoi pidhotovlenosti sportsmeniv pry perekhodi u pankration z inshoho vydu sportu. Yedynoborstva, (2021). (2 (20)), 83-92.
7. Teleha O. V. Tekhnichna pidhotovka sportsmeniv pry perekhodi u pankration z urakhuvanniam yikh bazovoho vydu sportu. (2023).
8. Cherednichenko S. V., Mishchenko O. V., Honcharenko V. I., Khymchenko O. V. Porivniannia fizychnykh ta psykhologichnykh pokaznykiv uchniv, yaki vykorystovuvaly modul pankration, ta tradytsiini metody fizychnoho vykhovannia. Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport, (2024). (2), 71-74.
9. Yashchenko M. Pankration u systemi fizychnoi pidhotovky maibutnykh pratsivnykiv natsionalnoi politsii Ukrainy. Fizychno vykhovannia i sport v navchalnykh zakladakh Ukrainy na suchasnomu etapi: stan, napriamky ta perspektivy rozvytku.–, (2017). 251.
10. Lakhno O. G., Shyyan O. V., Shyyan V. M., Solohubova S. V., Sherman O. A. Use of Elements of Basketball as a Means of Psychomotor Development of Students. Health, Sport, Rehabilitation, (2020). 6(1), 34–41
11. Bonas A. On the Kicking Techniques of Pankration. The International Journal of the History of Sport, (2023). 40(14), 1307-1320.
12. Pityn, M., Sogor, O., Karatnyk, I., Hnatchuk, Y., Blavt, O. Improvement of the structure and content of an annual training macrocycle for young pankration athletes. Physical Education Theory and Methodology, (2021). 21(3), 185-193.
13. Stenius M. The legacy of pankration: Mixed martial arts and the posthuman revival of a fighting culture. The international Journal of Combat Martial Arts and Sciences ICMAUA, (2013). 13(5), 40-57.
14. Mamedov M. Basketball-Based Active Games. Central Asian Journal of Education and Innovation, (2024). 3(10), 125–127.

### Abstract

**HAKMAN Anna, HORIUК Petro**  
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

### INNOVATIVE HEALTH-FITNESS TECHNOLOGIES IN THE TRAINING OF YOUNG PANKRATIONISTS

*The article discusses the implementation of innovative health-fitness programs in the training of young pankrationists aimed at improving physical qualities, reducing injuries, enhancing functional state, and increasing psychological resilience. The purpose of the study is to theoretically and methodologically substantiate the use of innovative health-fitness technologies in the preparation of young pankrationists to improve their physical fitness, health level, and sports mastery. The training methods combine traditional principles with modern fitness technologies, allowing for high performance results. A key component is functional training, which includes exercises for developing coordination, strength, endurance, speed, and flexibility using body weight, elastic bands, kettlebells, and medicine balls. High-intensity interval training*

---

*enhances aerobic and anaerobic endurance, explosive strength, which is important for pankration. The alternation of intense exercises and rest promotes the rapid achievement of optimal physical condition.*

*Special attention is given to sports games during the off-season, which help maintain physical fitness, sustain motivation, and foster the development of special skills. These games improve coordination, speed, endurance, and reaction, as well as contribute to the improvement of tactical skills and the ability to make quick decisions. The off-season is a crucial recovery stage after intense competitions, and sports games contribute to the development of motor skills without the risk of injury.*

*Active games with combat elements, such as maneuvering and control, help develop coordination, strength, and speed of reaction. Team games, particularly basketball and streetball, positively influence endurance, speed, and coordination, as well as shape social skills. Innovative health-fitness programs that incorporate various training methods are an essential element in the preparation of young pankrationists, ensuring the development of their physical, technical, and psychological qualities.*

*Keywords: pankration, fitness technologies, physical preparation, psychological preparation, young athletes.*

---

**Стаття надійшла до редакції 23.02.2025 р.**