

**НАКОНЕЧНИЙ Ігор**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0001-7950-1876>e-mail: [ig.nakonechnyi@chnu.edu.ua](mailto:ig.nakonechnyi@chnu.edu.ua)**СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З ПАНКРАТІОНУ  
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

Останнім часом значної популярності набули повноконтактні види спортивних єдиноборств, серед яких важливе місце займає панкратіон. Цей вид спорту поєднує застосування ударної техніки руками і ногами з борцівськими прийомами в стійці та партері, що зумовлює підвищені вимоги до рівня підготовленості спортсменів, зокрема до розвитку їхніх спеціальних фізичних якостей.

Зростання популярності панкратіону та розширення географії міжнародних змагань спричиняє посилення конкуренції між спортсменами. У зв'язку з цим особливою значення набуває вдосконалення системи підготовки юних спортсменів, яка повинна забезпечувати високий рівень їхньої спеціальної фізичної підготовленості.

У сучасній системі багаторічної спортивної підготовки ефективність тренувального процесу значною мірою залежить від раціональної організації занять, правильного планування тренувальних навантажень та застосування сучасних засобів і методів розвитку спеціальних фізичних якостей. Використання науково обґрунтованих підходів до підготовки юнаків, які займаються панкратіоном, дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу та створює передумови для досягнення високих спортивних результатів, зарахування до складів національної збірної команди України у майбутньому.

Комплексне врахування специфіки спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів сприяє підвищенню рівня їхньої функціональної та фізичної готовності до змагальної діяльності, а також дозволяє своєчасно коригувати тренувальний процес відповідно до індивідуальних можливостей організму, здібностей та задатків спортсменів.

У процесі підготовки юнаків, які займаються панкратіоном, важливе місце посідає спеціальна фізична підготовка, спрямована на розвиток сили, витривалості, швидкісно-силових якостей і координаційних здібностей. Одним із ефективних засобів підвищення рівня фізичної підготовленості є використання елементів кросфіту, що являє собою систему різноманітних багатофункціональних вправ, спрямованих на комплексний розвиток основних фізичних якостей.

Систематичне використання засобів спеціальної фізичної підготовки у тренувальному процесі юнаків, які займаються панкратіоном, створює сприятливі умови для підвищення рівня їхньої спеціальної фізичної підготовленості та ефективності змагальної діяльності.

Ключові слова: панкратіон, спеціальна фізична підготовка, юні спортсмени, силова підготовка, методика тренування.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.35>

This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 28.01.2026

Прийнята до друку / Accepted 26.02.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026

© НАКОНЕЧНИЙ Ігор

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

У сучасних умовах розвитку спорту високих досягнень спостерігається стійка тенденція до зростання популярності повноконтактних змішаних єдиноборств, що поєднують ударну та борцівську техніку. Активне поширення таких видів спорту, а також функціонування провідних міжнародних організацій, як UFC та M-1 Global, сприяють підвищенню рівня видовищності змагань і водночас значно загострюють конкуренцію на світовій арені. У

цих умовах підготовка спортсменів потребує постійного вдосконалення, особливо на етапах ранньої спортивної спеціалізації.

Панкратіон як один із різновидів змішаних єдиноборств характеризується складною структурою змагальної діяльності, що передбачає швидке чергування ударних і борцівських дій, ведення боротьби як у стійці, так і в партері, а також прийняття оперативних тактичних рішень в умовах дефіциту часу. Така специфіка зумовлює необхідність гармонійного розвитку широкого спектра фізичних якостей — сили, швидкості, витривалості, спритності та координації, — а також високого рівня

техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів.

Разом із тим аналіз науково-методичної літератури та практики спортивної підготовки свідчить про наявність певних суперечностей. З одного боку, зростають вимоги до рівня спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів, а з іншого — існуючі підходи до організації тренувального процесу не завжди повною мірою враховують специфіку змагальної діяльності у панкратіоні та вікові особливості розвитку організму. Це знижує ефективність підготовки та може обмежувати досягнення високих спортивних результатів у майбутньому.

Особливої актуальності набуває проблема пошуку та впровадження ефективних засобів і методів спеціальної фізичної підготовки, які б забезпечували комплексний розвиток необхідних якостей та відповідали сучасним вимогам змагальної діяльності. У цьому контексті важливим є обґрунтування інноваційних підходів до тренувального процесу, зокрема використання функціональних і багатокомпонентних тренувальних програм, здатних підвищити адаптаційні можливості організму юних спортсменів.

Таким чином, постановка проблеми полягає у необхідності наукового обґрунтування та вдосконалення системи спеціальної фізичної підготовки юнаків, які займаються панкратіоном, з урахуванням сучасних тенденцій розвитку змішаних єдиноборств. Розв'язання цієї проблеми має важливе значення як для теорії спортивного тренування (у частині уточнення змісту та структури підготовки), так і для практики — підвищення ефективності тренувального процесу, зростання рівня спортивної майстерності та конкурентоспроможності спортсменів на національному й міжнародному рівнях. [4].

## 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз останніх досліджень свідчить, що ключовим напрямом досліджень є вивчення взаємозв'язку спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки спортсменів. У працях І. Наконечного [1; 2] обґрунтовано, що рівень розвитку спеціальних фізичних якостей безпосередньо впливає на

ефективність виконання технічних дій у поєдинку. Автор доводить, що оптимальне поєднання фізичної та техніко-тактичної складових є визначальним чинником досягнення високих спортивних результатів у панкратіоні. Це положення є важливою теоретичною основою для подальших досліджень у напрямі вдосконалення підготовки спортсменів.

Значну увагу приділено також побудові та змісту тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки. У роботах О. Согора, М. Пітина та А. Окопного [3] представлено авторську програму підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні, яка враховує специфіку змагальної діяльності та спрямована на комплексний розвиток фізичних якостей і технічних навичок. Дослідження О. Томенка, А. Окопного та І. Філімонова [4] розкривають структуру і зміст тренувального процесу на етапі початкової підготовки, підкреслюючи важливість поступового формування спеціальної фізичної бази як основи подальшого спортивного вдосконалення.

У контексті узагальнення досвіду різних видів єдиноборств важливе значення має систематичний огляд, виконаний Ю. Тропіним та співавторами [5], у якому визначено особливості фізичної підготовки спортсменів у різних єдиноборствах. Автори зазначають, що незалежно від стилю боротьби, ключовими залишаються розвиток сили, швидкісно-силових якостей і витривалості, однак їх співвідношення та специфіка реалізації залежать від характеру змагальної діяльності. Це дозволяє екстраполювати отримані висновки на підготовку панкратіоністів.

Окремим напрямом досліджень є вивчення психологічної та функціональної готовності спортсменів. У роботі О. Zhuravel [6] доведено, що формування психологічної стійкості у поєднанні з фізичною підготовленістю є необхідною умовою успішної змагальної діяльності у змішаних єдиноборствах. Це підтверджує необхідність комплексного підходу до підготовки спортсменів.

Питання вдосконалення силової та функціональної підготовки розглядаються у дослідженні І. Davidenko та співавторів [7], де

запропоновано програму strength and conditioning для професійних спортсменів ММА. Автори підкреслюють ефективність використання багатофункціональних тренувальних засобів, що сприяють одночасному розвитку декількох фізичних якостей і підвищенню загальної працездатності спортсменів.

Узагальнюючи результати проаналізованих досліджень, можна зробити висновок, що у сучасній науковій літературі започатковано розв'язання проблеми підвищення ефективності підготовки спортсменів у панкратіоні за такими основними напрямками: обґрунтування взаємозв'язку фізичної та техніко-тактичної підготовки; розроблення програм тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки; узагальнення особливостей фізичної підготовки у різних видах єдиноборств; дослідження психологічної готовності спортсменів; впровадження сучасних засобів функціонального тренування.

Водночас, незважаючи на наявність значної кількості наукових праць, питання застосування інноваційних засобів спеціальної фізичної підготовки, зокрема кросфіту, у тренуванні юних панкратіоністів залишається недостатньо розкритим. Це зумовлює необхідність подальших досліджень у цьому напрямі та визначає наукову новизну і практичну значущість даної роботи.

### **3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ**

Незважаючи на наявність значної кількості наукових праць, присвячених підготовці спортсменів у змішаних єдиноборствах і панкратіоні, аналіз літературних джерел свідчить про існування низки невіршених або недостатньо досліджених аспектів, що потребують подальшого наукового обґрунтування.

Передусім, недостатньо вивченим залишається питання оптимального поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з техніко-тактичною підготовкою саме у юнаків, які займаються панкратіоном. Більшість досліджень орієнтовані на

висококваліфікованих спортсменів, тоді як особливості побудови тренувального процесу на етапах початкової та попередньої базової підготовки висвітлені фрагментарно.

Окремою проблемою є відсутність чітко структурованих і науково обґрунтованих програм спеціальної фізичної підготовки, адаптованих до вікових та індивідуальних особливостей юних спортсменів. Існуючі підходи часто мають узагальнений характер і не повною мірою враховують специфіку змагальної діяльності у панкратіоні, що поєднує різноспрямовані фізичні навантаження.

Також недостатньо дослідженим є питання ефективності застосування сучасних тренувальних технологій, зокрема кросфіту, у підготовці юних панкратіоністів. Хоча окремі наукові роботи підтверджують позитивний вплив функціонального тренування на розвиток фізичних якостей, відсутні комплексні дослідження, які б визначали оптимальні параметри навантаження, структуру занять та їх вплив на змагальну діяльність саме у цьому виді єдиноборств.

Крім того, потребує подальшого вивчення питання взаємозв'язку між рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей і ефективністю виконання техніко-тактичних дій у юних спортсменів. Наявні дослідження здебільшого носять загальний характер і не дають вичерпної відповіді щодо механізмів впливу різних фізичних якостей на результативність поєдинку.

Ще одним невіршеним аспектом є недостатня розробленість критеріїв оцінювання рівня спеціальної фізичної підготовленості юних панкратіоністів, що ускладнює об'єктивний контроль ефективності тренувального процесу та своєчасне його коригування.

Таким чином, наявні суперечності між зростаючими вимогами до підготовленості спортсменів і недостатнім рівнем науково-методичного забезпечення тренувального процесу зумовлюють необхідність проведення подальших досліджень. Саме на розв'язання зазначених проблем — обґрунтування ефективності застосування засобів кросфіту у системі спеціальної фізичної підготовки юних панкратіоністів та визначення їх впливу на рівень фізичної підготовленості — і спрямована дана стаття.

#### 4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

**Цілі дослідження** – визначити вплив спеціальної фізичної підготовки юнаків у тренувальній та змагальній діяльності, які займаються панкратіоном.

**Завдання дослідження:** 1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо застосування засобів спеціальної фізичної підготовки у підготовці спортсменів єдиноборств, зокрема панкратіону. 2. Визначити модельні характеристики спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів, які використовують у поєдинку ударну та борцівську техніку. 3. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування спеціальної фізичної підготовки для підвищення результативності тренувальної та змагальної діяльності юнаків у панкратіоні.

У ході дослідження застосовувалися такі методи: аналіз наукової та навчально-методичної літератури; анкетування; аналіз тренувальних планів спортсменів; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності; методи математичної статистики для обробки отриманих результатів.

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

Для проведення експерименту було сформовано дві групи спортсменів-панкратіоністів віком 14-15 років по 10 осіб: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). У кожній групі по 5 спортсменів спеціалізувалися переважно на застосуванні ударної техніки та здобували перемоги завдяки використанню ударів, а ще 5 спортсменів мали борцівську спрямованість і досягали успіху у змаганнях за рахунок виконання кидків та больових прийомів.

Спортсмени контрольної групи тренувалися за традиційною програмою підготовки згідно програми розробленою для ДЮСШ України, тоді як у експериментальній групі застосовувалася розроблена система спеціальної фізичної підготовки юнаків у панкратіоні. У дослідженні брали участь лише

хлопці, спортсменів з панкратіону. Дослідження проводилося на базі спортивного клубу міста Чернівці: «Голден Панкратіон» та тривало 3 місяці (з грудня 2025 року по березень 2026 року)

У результаті проведеного дослідження встановлено:

1. У змаганнях з панкратіону, які поєднують ударну та борцівську техніку, беруть участь приблизно однакова кількість спортсменів;

2. Під час поєдинків спортсмени однаковою мірою використовують технічні дії як ударної, так і борцівської техніки. Кількість перемог, здобутих за допомогою ударів і борцівських прийомів у змагальних поєдинках, є приблизно однаковою. Виявлена структура поєдинку в панкратіоні відображає специфіку змішаних єдиноборств і дозволяє визначити особливості техніко-тактичних дій спортсменів, що включають використання ударів руками, ногами та прийомів боротьби.

3. Розроблено графічну модель структури змагального поєдинку в панкратіоні, яка відображає характерні особливості панкратіону та може бути застосована для аналізу інших видів єдиноборств, де поєднуються ударна і борцівська техніки. Визначено та охарактеризовано основні технічні дії й прийоми, що застосовуються спортсменами під час змагальної діяльності у панкратіоні [7].

Характеристика технічних дій включає назву прийомів, їх детальний опис, особливості виконання, а також методичні рекомендації щодо ефективного використання у змагальних поєдинках.

Особливості спортивних єдиноборств, у яких дозволяється застосування ударної техніки руками і ногами разом із борцівськими прийомами, зумовлюють підвищені вимоги до рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів. Досягнення високих спортивних результатів у панкратіоні значною мірою залежить від здатності спортсмена ефективно використовувати різні стилі ведення поєдинку, спираючись на переваги у розвитку спеціальних фізичних якостей, техніко-тактичної майстерності та морально-вольової підготовленості.

Також була розроблена класифікація техніко-тактичних дій у змішаному виді єдиноборств — панкратіоні. Запропонована класифікація систематизує дозволені борцівські прийоми та елементи ударної техніки, які становлять основу техніко-тактичної діяльності спортсменів під час поєдинку. Така система дозволяє упорядкувати різноманітні технічні дії, що застосовуються в панкратіоні, та може бути використана для аналізу інших видів єдиноборств, у яких поєднуються ударна та борцівська техніки.

Методика спеціальної фізичної підготовки спортсменів-єдиноборців експериментальної групи у вигляді педагогічного експерименту, який тривав 3 місяці та був спрямований на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів, які займаються панкратіоном. Основною метою методики було комплексне вдосконалення сили, швидкісно-силових якостей, витривалості, координації та функціональної готовності спортсменів до змагальної діяльності. Застосування кросфіт-тренувань передбачає використання спеціального обладнання, зокрема тумб, турніків, стійок, помостів, скакалок, канатів і гімнастичних кілець, що дозволяє виконувати широкий спектр вправ із залученням значної кількості м'язових груп. Виконання таких вправ сприяє підвищенню рівня силової підготовленості, розвитку витривалості та загальному покращенню фізичного стану юних спортсменів [4].

Тренувальні заняття включали вправи, спрямовані на залучення основних м'язових груп, розвиток вибухової сили, силової витривалості та координаційних здібностей. Вправи виконувалися у формі інтервального або колового тренування, що дозволяло максимально наблизити навантаження до умов змагального поєдинку.

У процесі експерименту застосовувалися такі засоби спеціальної фізичної

Комбінована силова вправа — присідання зі штангою з подальшим виштовхуванням її над головою.

Запропонована методика фізичної підготовки сприяє підвищенню силових можливостей, швидкісно-силових якостей, витривалості та координації рухів юних спортсменів, що, у свою чергу, позитивно

впливає на ефективність техніко-тактичних дій під час змагальних поєдинків у панкратіоні.

Характеристика технічних дій включає назву прийомів, їх детальний опис, особливості виконання, а також методичні рекомендації щодо ефективного використання у змагальних поєдинках.

Також була розроблена класифікація техніко-тактичних дій у змішаному виді єдиноборств — панкратіоні. Запропонована класифікація систематизує дозволені борцівські прийоми та елементи ударної техніки, які становлять основу техніко-тактичної діяльності спортсменів під час поєдинку. Така система дозволяє упорядкувати різноманітні технічні дії, що застосовуються в панкратіоні, та може бути використана для аналізу інших видів єдиноборств, у яких поєднуються ударна та борцівська техніки.

*Розроблена нами методика спеціальної фізичної підготовки спортсменів-єдиноборців експериментальної групи*

Педагогічний експеримент тривав 3 місяці та був спрямований на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів, які займаються панкратіоном. Основною метою методики було комплексне вдосконалення сили, швидкісно-силових якостей, витривалості, координації та функціональної готовності спортсменів до змагальної діяльності.

Тренувальні заняття включали вправи, спрямовані на залучення основних м'язових груп, розвиток вибухової сили, силової витривалості та координаційних здібностей. Вправи виконувалися у формі інтервального або колового тренування, що дозволяло максимально наблизити навантаження до умов змагального поєдинку [5].

У процесі експерименту застосовувалися такі засоби спеціальної фізичної підготовки для юних спортсменів:

1. Перестрибування через штангу з двох ніг.
2. Гіперекстензія — підйом тулуба на тренажері для зміцнення м'язів спини.
3. Стрибки на тумбу з повним випрямленням ніг у верхній точці.
4. Бурпі — комплексна вправа, що включає перехід із положення стоячи у

положення лежачи з подальшим вистрибуванням.

5. Підтягування на перекладині різними способами.

6. Підйоми тулуба (сітапи).

7. Віджимання у стійці на руках.

8. Підйоми колін до ліктів у висі на перекладині.

9. Присідання на одній нозі («пістолет»).

10. Лазіння по канату.

11. Жим штанги стоячи з грудей.

12. Підйом сендбега (мішка з піском) на плече.

13. Комбінована силова вправа — присідання зі штангою з подальшим виштовхуванням її над головою, опускання штанги і віджимання від штанги.

Спеціальна фізична підготовка з експериментальною групою здійснювалась за вище наведеною програмою, три рази на тиждень в кінці тренувань. Час виконання кожної вправи по коловій системі 1 хв з відпочинком та переходом на наступну станцію - 20 секунд. В цілому на пояснення і виконання цієї програми виходило 20-23 хв.

Запропонована методика фізичної підготовки сприяє підвищенню силових можливостей, швидко-силових якостей, витривалості та координації рухів юних спортсменів, що, у свою чергу, позитивно впливає на ефективність техніко-тактичних дій під час змагальних поєдинків у панкратіоні.

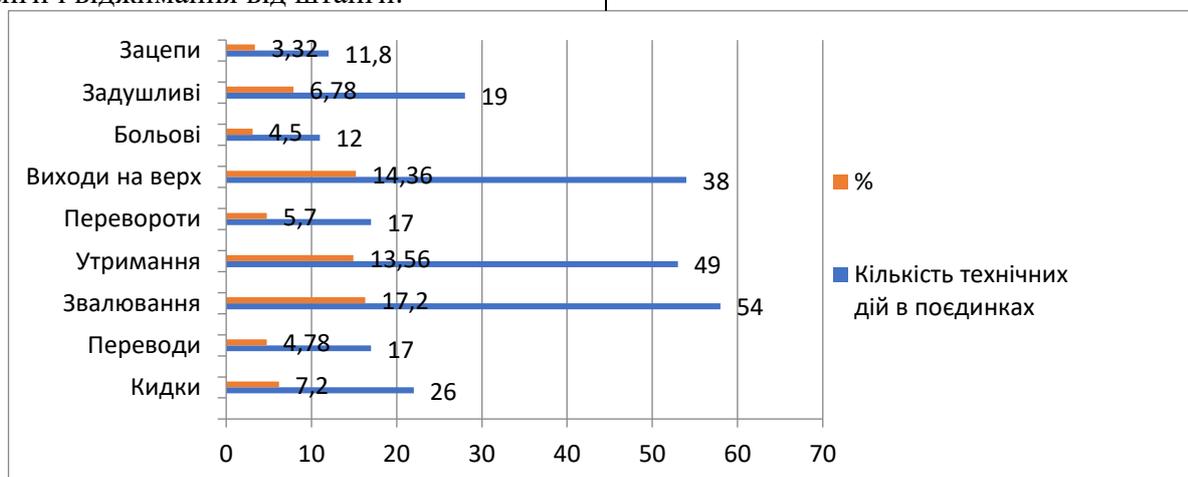


Рис 1. Аналіз технічних дій, які застосовуються в змагальних поєдинках з панкратіону, (n = 100)

Дані показники на рисунку 1 ілюструють аналіз технічних дій, які застосовувались в змагальних поєдинках з панкратіону за останні 3 місяці. Були відібрані технічні дії саме з борцівського напрямку. З результатів гістограми видно кількість технічних дій в поєдинках та домінацію саме у звалюванні. Також, необхідно зауважити про утримання та виходи на верх в позицію (фул маунт).

Дослідження було спрямоване на визначення структури та частоти використання технічних дій ударної техніки в різних фазах поєдинку — у стійці та партері. Отримані результати свідчать про те, що більшість ударних дій виконується саме у стійці, що обумовлено специфікою ведення поєдинку в змішаних видах єдиноборств.

Серед атакуючих технічних дій у стійці найбільш поширеними є бокові удари, частка яких становить 56,14 % від загальної кількості

ударних дій. Прямі удари використовуються дещо рідше — 38,89 %, тоді як удари знизу застосовуються значно рідше і становлять лише 6,13 %.

У партері структура ударних дій має інший характер: найбільшу частку також становлять бокові удари (63,1 %), що пояснюється особливостями положення спортсменів під час боротьби на підлозі. Прямі удари в цій фазі поєдинку застосовуються значно рідше — 21,77 %, тоді як удари знизу практично не використовуються.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей у частоті застосування різних типів ударів між фазами поєдинку було використано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Результати статистичного аналізу показали, що відмінності у використанні бокових ударів у стійці та партері є статистично незначущими

( $t = 1,42$ ;  $p > 0,05$ ), що свідчить про універсальність цього виду ударів незалежно від фази поєдинку. Водночас встановлено статистично значущі відмінності у застосуванні прямих ударів ( $t = 2,67$ ;  $p < 0,05$ ), які частіше використовуються у стійці. Щодо ударів знизу, отримані результати також вказують на наявність достовірних відмінностей ( $t = 3,11$ ;  $p < 0,01$ ), що підтверджує їх обмежене використання у партері.

Аналіз захисних технічних дій показав, що спортсмени використовують широкий спектр способів нейтралізації атак суперника. Найбільш ефективними та поширеними є контратаки (31,67 % у стійці), що свідчить про високий рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів. Значну частку також становлять відходи від атаки (26,25 %) та блоки (29,8 %), які дозволяють уникати ударів суперника та створювати сприятливі умови для подальших атаквальних дій. Менш поширеними, але важливими елементами захисту є відбиви (8,80 %), нирки (1,98 %), а також виходи з небезпечних положень (6,42 %).

Статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту ( $n = 20$  у контрольній та  $n = 20$  у експериментальній групах) із використанням  $t$ -критерію Стьюдента для залежних вибірок показав достовірні зміни показників у спортсменів експериментальної групи після впровадження розробленої методики. Зокрема, встановлено статистично значуще покращення показників швидкості ( $t = 2,84$ ;  $p < 0,05$ ), точності виконання технічних дій ( $t = 3,12$ ;  $p < 0,01$ ) та рівноваги ( $t = 2,65$ ;  $p < 0,05$ ). У контрольній групі зміни показників не досягли рівня

статистичної значущості ( $p > 0,05$ ), що свідчить про меншу ефективність традиційної системи підготовки.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що ефективність змагальної діяльності у панкратіоні значною мірою залежить від раціонального поєднання атакуючих і захисних техніко-тактичних дій, а також від рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості спортсменів.

З аналізу показників видно, що арсенал ударної техніки є достатньо різноманітним, однак пріоритет надається ударам руками, особливо боковим, які є найбільш ефективними та універсальними. Прямі удари та удари знизу застосовуються рідше, що підтверджується як кількісним, так і статистичним аналізом.

Результати експериментальної роботи засвідчили, що систематичне вдосконалення складових спеціальної фізичної підготовки юнаків у панкратіоні має статистично підтверджений позитивний вплив на результативність їхньої змагальної діяльності. Таким чином, висунута гіпотеза щодо ефективності впровадження спеціально розроблених засобів і методів підготовки повністю підтверджується результатами дослідження.

Проведений аналіз змагальної діяльності юних спортсменів з панкратіону дозволив визначити структуру та частоту використання технічних дій ударної техніки в різних фазах поєдинку — у стійці та партері. Отримані результати свідчать про те, що більшість ударних дій виконується саме у стійці, що обумовлено специфікою ведення поєдинку в змішаних видах єдиноборств.

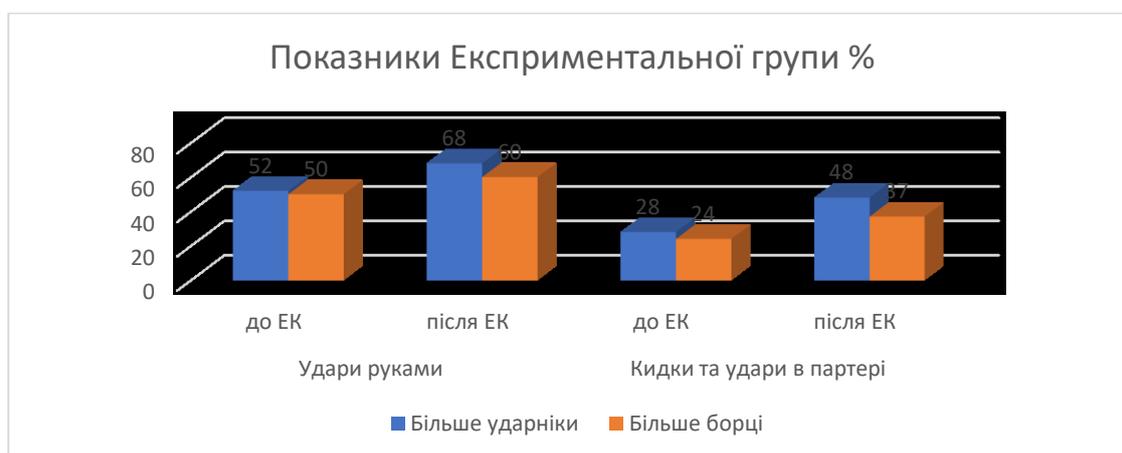


Рис 2. Результати дослідження спортсменів експериментальної групи до та після експерименту ( $n=20$ )

Отримані показники на рисунку 2 після експерименту експериментальної групи вказують на атакуючі дії. Серед **атакуючих технічних дій** у стійці найбільш поширеними є прямі і бокові удари, частка яких становить 56,14 % від загальної кількості ударних дій. Удари знизу застосовуються значно рідше і становлять лише 6,13 %, і решта відсотків складають бекфести, удар (супермен).

Згідно показників Рис. 2 структура ударних дій у партері має інший характер. Найбільшу частку становлять бокові удари (33,1 %), що пояснюється особливостями положення спортсменів під час боротьби на підлозі. Прямі удари в цій фазі поєдинку застосовуються значно рідше, тоді як удари знизу практично не використовуються.

Аналіз **захисних технічних дій** показав, що спортсмени використовують широкий спектр способів нейтралізації атак суперника. Найбільш ефективними та поширеними є контратаки (31,67 % у стійці), що свідчить про

високий рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів. Значну частку також становлять відходи від атаки (26,25 %) та блоки (29,8%), які дозволяють спортсменам уникати ударів суперника та створювати сприятливі умови для подальших атакуючих дій. Менш поширеними, але важливими елементами захисту є відбивби (8,80 %), нирки (1,98 %). Також застосовуються виходи з небезпечних положень (6,42 %), які дозволяють спортсменам уникати продовження атак з боку суперника.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що ефективність змагальної діяльності у панкратіоні та інших змішаних видах єдиноборств значною мірою залежить від раціонального поєднання атакуючих та захисних техніко-тактичних дій, а також від високого рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів.

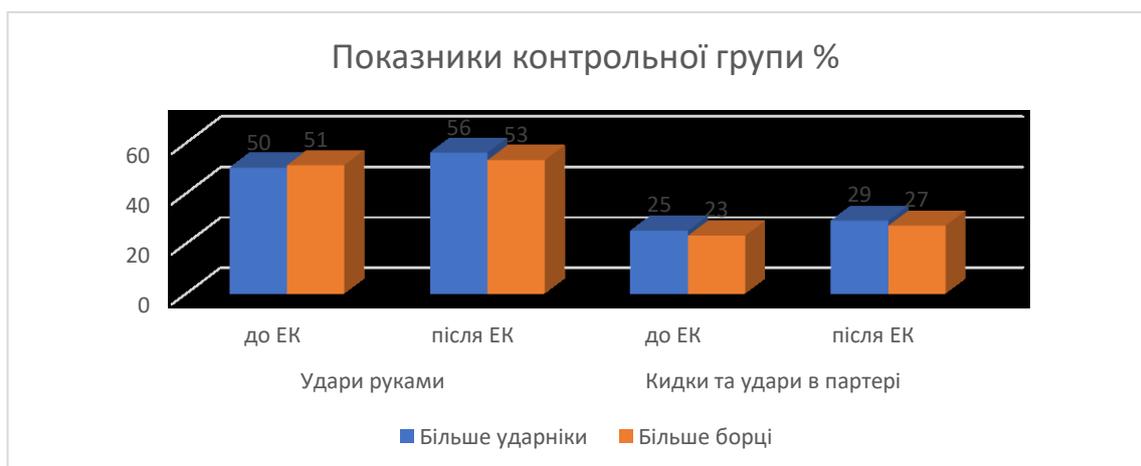


Рис 3. Результати дослідження спортсменів контрольної групи до та після експерименту (n=20)

З даних показників контрольної групи на рисунку 3 видно, що арсенал технічних дій ударної техніки, які застосовуються у поєдинках, є досить різноманітним. При цьому пріоритет у змагальній діяльності надається ударам руками та рідше ногами. Найчастіше спортсмени використовують бокові удари, тоді як прямі та удари знизу застосовуються дещо рідше і становлять відповідно від загальної кількості ударних дій. Зазначені технічні елементи переважно запозичені з техніки боксу та широко використовуються у змішаних видах єдиноборств завдяки їх ефективності та відносній простоті виконання. Необхідно

зауважити, що результати спортсменів контрольної групи, які працювали по загально-прийнятій програмі покращились за три місяці (згідно показників зображених на Рис 3.), але значно менше за результати експериментальної групи, які виконували експериментальну програму з спеціальної фізичної підготовки.

Таким чином, дані на рисунках 2 і 3 відображають результати контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп до та після проведення експерименту. На основі отриманих даних можна зробити наступні висновки:

1. Запропоновані методи та засоби розвитку основних складових спеціальної фізичної підготовки — швидкості, точності та рівноваги — мають позитивний вплив на розвиток загальних та спеціальних координаційних здібностей спортсменів, що дозволяє підвищити їх рівень.

2. Покращення складових спеціальної фізичної підготовки безпосередньо впливає на якість виконання технічних дій як ударної, так і борцівської технік у панкратіоні.

3. Розвиток спеціальних фізичних якостей сприяє підвищенню ефективності техніко-тактичних дій у змагальних поєдинках.

Результати експериментальної роботи показали, що систематичне вдосконалення складових спеціальної фізичної підготовки юнаків у панкратіоні має істотний позитивний вплив на результативність їхньої змагальної діяльності. Таким чином, висунута гіпотеза, що впровадження методів і засобів розвитку спеціальної фізичної підготовки підвищує ефективність техніко-тактичних дій та сприяє покращенню результатів у поєдинках, повністю підтверджується даними експериментального дослідження.

## 6. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

1. Встановлено структуру змагальних поєдинків у панкратіоні, що поєднують борцівську та ударну техніку. Визначено техніко-тактичні дії, які найчастіше використовуються під час поєдинків. На основі аналізу цих дій виділено складові спеціальних координаційних здібностей юнаків (швидкість, точність, рівновага, узгодження та перестроювання), які безпосередньо впливають на якість виконання технічних прийомів і підвищення ефективності техніко-тактичної діяльності (руками, ногами та прийомами боротьби) у змагальних поєдинках. 2. Розроблено класифікацію технічних дій руками, ногами та прийомів боротьби, що систематизує технічні прийоми та відображає специфіку ведення поєдинків у видах єдиноборств, які

поєднують ударну і борцівську техніку. 3. Визначено показники техніко-тактичної підготовленості юнаків: активність, варіативність, ефективну варіативність, результативність захисту та нападу, а також ефективність застосування технічних дій. Ураховано вплив вагових категорій на виконання технічних прийомів і результативність змагальної діяльності. 4. Експериментально доведено ефективність використання розроблених методів і засобів розвитку спеціальних координаційних здібностей у системі підготовки юних спортсменів. Застосування цих методів позитивно впливає на якість виконання технічних дій і підвищує ефективність техніко-тактичної діяльності в змагальних поєдинках, що підтверджується результатами експериментальної роботи та може бути використано тренерами з панкратіону та змішаних єдиноборств у навчально-тренувальному процесі.

**Перспективи подальших наукових досліджень** полягають у поглибленні вивчення структури змагальної діяльності в панкратіоні з урахуванням вікових, кваліфікаційних та індивідуальних особливостей спортсменів. Доцільним є розширення аналізу техніко-тактичних дій із використанням сучасних цифрових технологій (відеоаналіз, біомеханічні та сенсорні системи) з метою більш точної оцінки ефективності виконання прийомів.

Перспективним є дослідження взаємозв'язку спеціальних координаційних здібностей з іншими компонентами фізичної підготовленості (силою, витривалістю, швидко-силовими якостями) та їх комплексного впливу на результативність змагальної діяльності. Окремої уваги потребує розробка диференційованих методик розвитку координаційних здібностей для юнаків різного віку.

Результати таких досліджень сприятимуть підвищенню якості навчально-тренувального процесу в панкратіоні та суміжних видах єдиноборств.

## Література

1. Наконечний І. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону / Ігор Наконечний // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2019. – Вип. 33. – С. 62–67.

2. Наконечний І. Ю. Взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу в багаторічній підготовці висококваліфікованих спортсменів з панкратіону / І.Ю. Наконечний // Молодий вчений : [науковий журнал]. – 2017. – № 3.1. (43.1) – С. 221–226.
3. Согор О. Ю., Пітин М., Окопний А. Авторська програма підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні // Єдиноборства. – 2020. – № 4(18). – С. 44–57.
4. Томенко О. А., Окопний А. М., Філімонов І. В. Структура та зміст тренувального процесу на етапі початкової підготовки у панкратіоні // Олімпійський та паролімпійський спорт. – 2025.
5. Тропін Ю., Романенко В., Мирошніченко Є., Джерелій В., Володченко О. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд) // Єдиноборства. – 2023.
6. Zhuravel O. Formation of psychological and physical readiness of athletes in MMA by means of sports pedagogy // Science and Education. – 2025. – Vol. 3. – P. 66–69.
7. Davidenko I. A., Pronin E. A., Anisimov M. P., Petrov V. M. The program of strength and conditioning training for professional mixed martial arts athletes // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2025.

#### References

1. Nakonechnyi, I. (2019). Relationship between special physical and technical-tactical training of highly qualified pankration athletes. *Visnyk Prykarpatskoho Universytetu. Serii: Fizychna kultura*, 33, 62–67.
2. Nakonechnyi, I. Yu. (2017). Relationship between special physical training and psychological support in long-term training of highly qualified pankration athletes. *Molodyi vchenyi*, 3.1(43.1), 221–226.
3. Sohor, O. Yu., Pytyn, M., & Okopnyi, A. (2020). Author's training program for athletes at the stage of specialized basic training in pankration. *Yedynoborstva*, 4(18), 44–57.
4. Tomenko, O. A., Okopnyi, A. M., & Filimonov, I. V. (2025). Structure and content of the training process at the initial stage in pankration. *Olympic and Paralympic Sport*.
5. Tropin, Yu., Romanenko, V., Myroshnychenko, Ye., Dzherelii, V., & Volodchenko, O. (2023). Features of physical training in various martial arts (systematic review). *Yedynoborstva*.
6. Zhuravel, O. (2025). Formation of psychological and physical readiness of athletes in MMA by means of sports pedagogy. *Science and Education*, 3, 66–69.
7. Davidenko, I. A., Pronin, E. A., Anisimov, M. P., & Petrov, V. M. (2025). The program of strength and conditioning training for professional mixed martial arts athletes. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*.

#### Abstract

#### NAKONECHNYI Igor

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

#### SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF YOUTH PANKRATON ATHLETES

*Recently, full-contact martial arts have become very popular, among which pankration occupies an important place. This sport combines the use of striking techniques with hands and feet with wrestling techniques in the stand and on the ground, which imposes increased requirements on the level of preparedness of athletes, in particular, the development of their special physical qualities.*

*The growth of the popularity of pankration and the expansion of the geography of international competitions leads to increased competition between athletes. In this regard, the improvement of the training system for young athletes, which should ensure a high level of their special physical preparedness, is of particular importance.*

*In the modern system of long-term sports training, the effectiveness of the training process largely depends on the rational organization of classes, the correct planning of training loads and the use of modern means and methods for the development of special physical qualities. The use of scientifically based approaches to training young men involved in pankration allows to increase the effectiveness of the training process and creates the prerequisites for achieving high sports results, enrollment in the national team of Ukraine in the future.*

*Comprehensive consideration of the specifics of special physical training of young athletes contributes to increasing the level of their functional and physical readiness for competitive activities, and also allows timely adjustment of the training process in accordance with the individual capabilities of the body, abilities and inclinations of athletes.*

*In the process of training young men engaged in pankration, an important place is occupied by special physical training aimed at developing strength, endurance, speed-strength qualities and coordination abilities. One of the effective means of increasing the level of physical fitness is the use of crossfit elements, which is a system of various multifunctional exercises aimed at the comprehensive development of basic physical qualities.*

*The systematic use of CrossFit equipment in the training process of young men engaged in pankration creates favorable conditions for increasing the level of their special physical fitness and the effectiveness of competitive activity.*

*Keywords: pankration, special physical training, young athletes, strength training, training methodology.*