

ГОРЮК Петро

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<https://orcid.org/0000-0001-6112-2771>p.goriuk@chnu.edu.ua**ОБГРУНТУВАННЯ ІГРОВОЇ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ U-15 З ПАНКРАТІОНУ**

У статті розглянуто проблему оптимізації переходу від силового блоку підготовки до передзмагального етапу у спортсменів юнацького віку, які спеціалізуються у панкратіоні. Актуальність дослідження зумовлена тим, що після тривалого періоду силової підготовки у спортсменів часто спостерігається зниження швидкісно-силових показників, збільшення проявів м'язової втоми та погіршення ефективності виконання техніко-тактичних дій. Це потребує пошуку ефективних засобів і методів тренування, які сприятимуть швидкому переходу від силової роботи до розвитку швидкісно-силової витривалості та спеціальної функціональної підготовленості. Мета дослідження – розробити та обґрунтувати ігрову фітнес-технологію підготовки спортсменів U-15 з панкратіону, спрямовану на оптимізацію переходу від силового блоку до передзмагального етапу тренування. У дослідженні використано теоретичні методи аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, моделювання тренувального процесу та систематизацію сучасних підходів до підготовки спортсменів-єдиноборців. Розроблена технологія передбачає поєднання функціональних фітнес-комплексів з багатоповторювальним виконанням вправ (16–18 повторень) у режимі обмеженого часу та застосування ігрових методів тренування. Зокрема, у тренувальний процес інтегровано модифікований контактний баскетбол з елементами регбі, що забезпечує високу рухову активність, розвиток швидкісно-силової витривалості та координаційних здібностей спортсменів. Біомеханічні особливості ведення м'яча подібні до багаторазових ударних рухів рукою, що сприяє формуванню спеціальної витривалості, необхідної у поєдинках. Технологія реалізується протягом 2 місяців (8 тижнів) та включає три етапи: адаптаційний, основний і підсумковий. Критеріями ефективності визначено рівень функціональної адаптації організму, показники швидкісно-силової витривалості, координаційні здібності, ефективність техніко-тактичних дій та психоемоційну залученість спортсменів. Запропонована ігрова фітнес-технологія може бути використана у практиці підготовки юних спортсменів-єдиноборців з метою підвищення ефективності тренувального процесу та покращення їхньої готовності до змагальної діяльності.

Ключові слова: панкратіон, юні спортсмени U-15, ігрові фітнес-технології, тренувальний процес, передзмагальна підготовка, єдиноборства, ігрові методи тренування, фізична підготовленість.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.44>

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 26.02.2026

Прийнята до друку / Accepted 20.03.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026

© ГОРЮК Петро

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

У системі підготовки спортсменів з панкратіону вікової категорії U-15 важливе значення має раціональне поєднання силових, швидкісно-силових і витривалих навантажень [6, 10]. У тренувальному процесі часто використовується силовий блок підготовки, що триває приблизно 2–3 місяці та спрямований на розвиток загальної і спеціальної сили спортсменів. Однак після завершення такого етапу нерідко спостерігається зниження показників швидкісно-силових якостей, що проявляється у зменшенні швидкості виконання рухів,

зростанні моменту втоми під час інтенсивної роботи та зниженні ефективності техніко-тактичних дій.

Для спортсменів єдиноборств, зокрема панкратіону, у передзмагальному періоді вирішального значення набуває швидкісно-силова витривалість, здатність виконувати багаторазові вибухові рухи (удари, кидки, боротьба у клінчі) в умовах високої інтенсивності [11, 15, 24]. Тому виникає потреба у перехідній технології, яка дозволяє ефективно трансформувати силову підготовку у швидкісно-силову та витривалу діяльність.

Одним із ефективних засобів вирішення цієї проблеми є ігрова фітнес-технологія, що

поєднує комплекси функціональних вправ і елементи рухливих та контактних ігор (зокрема модифікований баскетбол і елементи регбі) [9]. Такий підхід дозволяє підвищити мотивацію юних спортсменів, забезпечити варіативність навантаження та сприяти фізіологічній адаптації м'язів до роботи, близької до умов поєдинку.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про високу актуальність інтеграції фітнес-технологій у систему підготовки юних спортсменів у єдиноборствах, зокрема панкратіоністів вікової категорії U-15. Дослідження К. Ананченка, Н. Бойченка та П. Панова [1] підкреслюють значення розвитку координаційних здібностей у юних дзюдоїстів, що підтверджує необхідність використання вправ із складною моторикою для формування спеціальної рухової підготовки. У цьому контексті ігрові фітнес-технології забезпечують умови для багаторазового виконання рухів, близьких до техніко-тактичних дій у поєдинку, сприяючи одночасному розвитку швидкісно-силової витривалості та координації.

Сучасні підходи профілактики та корекції нефіксованих порушень опорно-рухового апарату у юних спортсменів, розглянуті І. Асаулюк, Гузак О. та Хмельницькою І. [2], підкреслюють важливість поступового адаптаційного навантаження і контролю відновлення після силових тренувань. Це узгоджується з ідеєю переходу з силового блоку підготовки до передзмагального періоду, де ігрові елементи дозволяють уникнути перевантаження м'язів та зменшити прояви втоми, забезпечуючи оптимальний баланс між розвитком силових та швидкісно-витривалих якостей.

Дослідження І. Бичука та співавторів [3] демонструють ефективність фітнес-технологій у вдосконаленні тренувального процесу спортсменів, зокрема через високочастотне виконання функціональних вправ у колових тренуваннях. Використання таких підходів дозволяє юним єдиноборцям адаптуватися до специфічного навантаження та формує м'язову витривалість, що є критично важливим на етапі переходу між силовим і передзмагальним блоками.

Аналіз робіт О. Вілігорського та А. Слободжанінова [4], А. Гакман та П. Горюк [5], та ін [8, 9, 15] підтверджує ефективність включення ігрових засобів, зокрема модифікованого баскетболу та контактних ігор із елементами регбі, у підготовку юних панкратіоністів. Біомеханічно такі ігрові дії відтворюють рухи рук під час ударів і боротьби, сприяючи розвитку швидкісно-силової витривалості, координації та психологічної готовності до поєдинку.

Використання сучасних фітнес-технологій, висвітлене у працях Я. Лузганової та К. Кіхти [17], С. Кокаревого та співавторів [12-13], Г. Толчевої та В. Саєнка [20], дозволяє формувати адаптаційний потенціал юних спортсменів, забезпечуючи ефективний перехід від силового навантаження до передзмагального етапу. Особливої уваги заслугове комбінування силових і швидкісно-координаційних вправ у формі ігрових модулів, що позитивно впливає на техніко-тактичну реалізацію у поєдинку та мотиваційний аспект тренувального процесу.

Таким чином, системний аналіз наукових джерел демонструє, що ігрові фітнес-технології є ефективним інструментом для розвитку швидкісно-силової витривалості, координації та психологічної готовності спортсменів U-15 з панкратіону, особливо на етапі переходу від силового блоку до передзмагальної підготовки. Вони поєднують принципи функціональної специфічності, варіативності та поступовості навантаження, що узгоджується із сучасними науковими рекомендаціями щодо профілактики травматизму та оптимізації тренувального процесу у єдиноборствах.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Аналіз сучасних наукових досліджень у галузі теорії та методики спортивного тренування свідчить про значну увагу науковців до вдосконалення фізичної підготовки спортсменів у різних видах єдиноборств [18, 21, 23]. У наукових працях розглядаються питання розвитку координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, силової витривалості, а також оптимізації структури тренувального

навантаження юних спортсменів [7, 14, 22]. Водночас у більшості досліджень основний акцент робиться на окремих компонентах фізичної підготовки або на використанні певних засобів тренування, таких як силові вправи, кросфіт або функціональні тренування.

Попри значну кількість наукових робіт, присвячених підготовці спортсменів-єдиноборців [15,18, 20, 24], недостатньо висвітленими залишаються питання оптимізації переходу від силового блоку підготовки до передзмагального етапу, особливо у спортсменів молодших вікових категорій. У практиці спортивного тренування після завершення тривалого періоду силової підготовки часто спостерігається зниження швидко-силових показників, збільшення проявів м'язової втоми та погіршення координаційних можливостей спортсменів [14]. Такі зміни негативно впливають на ефективність виконання техніко-тактичних дій у поєдинку та ускладнюють процес адаптації до інтенсивних навантажень передзмагального періоду.

Окремим недостатньо дослідженим аспектом є використання ігрових фітнес-технологій у системі підготовки юних панкратіоністів, зокрема на етапі переходу від силового блоку до передзмагальної підготовки [20]. Хоча у наукових джерелах розглядається застосування фітнес-засобів і функціональних тренувань у єдиноборствах, питання інтеграції ігрових методів, таких як модифіковані командні ігри з елементами контактної взаємодії, висвітлено недостатньо. При цьому саме ігрові форми рухової діяльності можуть забезпечити поєднання високої інтенсивності фізичного навантаження з розвитком координації, швидкості реакції та психологічної стійкості спортсменів.

Таким чином, у сучасній науковій літературі недостатньо розкритими залишаються питання розробки та обґрунтування комплексної ігрової фітнес-технології, спрямованої на підвищення швидко-силової витривалості, функціональної адаптації та ефективної реалізації техніко-тактичних дій спортсменів U-15 з панкратіону у період переходу від силового блоку до передзмагального етапу

підготовки. Саме вирішення цих аспектів і становить предмет даного дослідження.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати ігрову фітнес-технологію підготовки спортсменів U-15 з панкратіону, спрямовану на оптимізацію переходу від силового блоку до передзмагального етапу тренування. У дослідженні використано теоретичні методи аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, моделювання тренувального процесу та систематизацію сучасних підходів до підготовки спортсменів-єдиноборців.

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

Після завершення силового блоку підготовки юні панкратіоністи демонструють погіршення швидко-силових показників, підвищену втомлюваність та зниження координації рухів, що ускладнює перехід до передзмагального етапу. Тому постає питання оптимізації переходу від силової роботи до оптимального стану у змагальному етапі підготовки. Нами було розроблено ігрову фітнес-технологію підготовки спортсменів U-15 з панкратіону, спрямовану на оптимізацію переходу від силового блоку до передзмагального етапу тренування. Метою ігрової фітнес-технології є оптимізація тренувального процесу спортсменів U-15 з панкратіону на етапі переходу від силового блоку підготовки до передзмагального періоду шляхом інтеграції функціональних фітнес-вправ і ігрових засобів, спрямованих на розвиток швидко-силової витривалості, підвищення функціональної адаптації м'язів до інтенсивних навантажень, удосконалення координаційних дій та забезпечення ефективної реалізації техніко-тактичної діяльності в умовах, наближених до змагальної боротьби.

Завдання технології:

1. аналіз функціонального стану спортсменів після силового блоку для виявлення потреб у корекції та адаптації м'язових груп.

2. розробка комплексу функціональних фітнес-вправ з багатоповторювальним

виконанням (16–18 повторень) у режимі обмеженого часу.

3. інтеграція ігрових методик, зокрема модифікованого контактного баскетболу з елементами регбі, що імітують біомеханіку рухів поєдинку.

4. забезпечення адаптації м'язів до швидко-силової роботи та окислювальних процесів під час інтенсивного навантаження. І, нарешті, підвищення рівня швидко-силової витривалості та загальної функціональної готовності юних панкратистів.

Для досягнення цілей застосовуються кілька взаємопов'язаних методів. Функціонально-силові комплекси включають стрибки, випади, віджимання, удари з обтяженням і роботу з медболами, виконувани по 16–18 повторень у режимі обмеженого часу. Колове тренування передбачає поєднання різних вправ у серії станцій з мінімальними паузами, що сприяє розвитку витривалості та швидкості відновлення. Ігровий метод реалізується через модифіковані командні ігри, зокрема контактний баскетбол із елементами регбі, для тренування координації, швидкості рухів і контактних дій. Змагальний метод включає міні-турніри та внутрішні командні ігри, що стимулюють конкурентну активність. Інтервальний метод забезпечує чергування періодів високої інтенсивності та короткого відпочинку, формуючи специфічну швидко-силову витривалість.

Технологія базується на принципах специфічності, поступовості, варіативності, функціональної спрямованості та мотивації. Принцип специфічності передбачає добір вправ, що за біомеханікою відповідають ударам і боротьбі. Принцип поступовості забезпечує контрольоване підвищення інтенсивності, а варіативність реалізується через різноманітні рухові дії та ігрові ситуації. Функціональна спрямованість орієнтована на розвиток якостей, необхідних у поєдинку, а мотивація та емоційність підтримуються через ігрові форми, що підвищують інтерес та активність спортсменів під час тренувань.

Технологія реалізовувалася вісім тижнів впродовж трьох етапів – адаптаційний, основний та підсумковий (Табл.1).

Адаптаційний етап тривав один тиждень, метою якого було поступове

переналаштування організму спортсменів після завершення силового блоку підготовки та підготовка м'язів до специфічного швидко-витривалого навантаження. На даному етапі основна увага приділяється легким функціональним комплексам та вправам з власною вагою, що дозволяє спортсменам відновити рухові навички та адаптувати м'язові групи до повторюваних дій. До тренувального процесу інтегруються елементи ведення м'яча та рухливі ігри, що сприяють розвитку координаційних здібностей та психомоторної адаптації. Інтенсивність навантаження підтримується на помірному рівні, що дозволяє уникнути перевтоми та забезпечує поступове включення організму у специфічну роботу перед наступним етапом.

Основний етап реалізувався з другого по сьомий тиждень. Мета етапу полягала у розвитку швидко-силової витривалості та адаптація м'язів до багаторазових інтенсивних рухів, характерних для поєдинку. Цей етап включав функціональні комплекси, що виконуються по 16–18 повторень у режимі обмеженого часу, а також колове тренування, яке дозволяє поєднувати різні вправи у серії станцій з мінімальними паузами. Ігрові компоненти представлені контактним баскетболом та елементами регбі, що включають боротьбу за м'яч і контактну взаємодію корпусом. Біомеханічно ведення м'яча максимально наближене до багаторазового викиду руки під час ударів і боротьби, що сприяє розвитку спеціальної швидко-силової витривалості та підвищує ефективність техніко-тактичної підготовки. Інтенсивність навантаження на цьому етапі висока, що дозволяє сформувати адаптаційний потенціал організму до умов поєдинку.

Підсумковий етап тривав один тиждень. Мета етапу: інтеграція фізичних якостей спортсменів у техніко-тактичну діяльність та забезпечення готовності до змагальної діяльності. На цьому етапі об'єм силових комплексів скорочується, щоб уникнути перевтоми та зосередитися на спеціалізованих ігрових модулях високої інтенсивності. Включаються спарингові вправи та імітації поєдинків, що дозволяють відпрацьовувати техніко-тактичні дії в умовах, максимально наближених до змагальної діяльності.

Основний акцент робиться на підтримку швидкісно-силових якостей та витривалості м'язів, що забезпечує оптимальний перехід

від підготовчого блоку до старту на змаганнях.

Таблиця 1.

ігрової фітнес-технології спортсменів U-15 з панкратіону

Етап	Мета	SMART-цілі	Показники
Адаптаційний	Поступове переналаштування м'язів після силового блоку, підготовка до швидкісно-витривалої роботи	S: Адаптувати м'язи до багатоповторювальних вправ у швидкісному режимі. M: Виконання 3–4 підходів по 16–18 повторень без значного зниження темпу. A: Через вправи з власною вагою, легкі функціональні комплекси, елементи рухливих ігор. R: Підготовка опорно-рухового апарату та енергетичних систем до наступного етапу. T: 1 тиждень	Виконання вправ у заданій кількості повторень і підходів без падіння темпу >80% від початкового
Основний	Розвиток швидкісно-силової витривалості та адаптація м'язів до багаторазових інтенсивних рухів	S: Підвищити швидкісно-силову витривалість через функціональні комплекси та ігрові технології (контактний баскетбол з елементами регбі). M: Виконання 5–6 станцій колового тренування по 16–18 повторень, ігрові вправи 10–15 хв без зниження інтенсивності. A: Через багатоповторювальні вправи, ведення м'яча, контактні елементи, короткі інтервали відпочинку. R: Розвиток фізичних якостей, необхідних у поєдинку: швидкісно-силова витривалість, контактна робота. T: з 2 по 7 тиждень	Виконання вправ на високій інтенсивності >85–90% часу заняття, збереження швидкості рухів
Підсумковий	Інтеграція фізичних якостей у техніко-тактичну діяльність спортсменів	S: Оптимізувати швидкісно-силову витривалість та ефективність техніко-тактичних дій. M: Виконання серій технічних дій (удари, боротьба, переміщення) протягом 2–3 раундів по 2–3 хв без значного зниження швидкості і координації. A: Через ігрові вправи високої інтенсивності, спаринги та скорочені функціональні комплекси. R: Підготовка до змагальної діяльності у панкратіоні. T: восьмий тиждень	Виконання технічних серій із збереженням темпу та точності рухів >80% від початкового рівня

Ефективність ігрової фітнес-технології у підготовці спортсменів U-15 з панкратіону оцінюється за комплексом показників, що відображають рівень їх фізичної, функціональної та психоемоційної готовності. Функціональна адаптація організму характеризує здатність серцево-судинної та м'язової систем переносити інтенсивні навантаження та швидко відновлюватися після них. Рівень швидкісно-силової витривалості відображає здатність спортсменів виконувати багаторазові інтенсивні рухові дії без значного зниження їх ефективності. Координаційні показники визначають точність, швидкість та узгодженість рухів під час виконання спеціальних та ігрових вправ. Ефективність техніко-тактичних дій характеризується

стабільністю виконання ударних і борцівських елементів у тренувальних поєдинках. Психоемоційна залученість спортсменів проявляється у рівні їх мотивації, активності та інтересу до тренувального процесу.

6. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

У результаті проведеного дослідження обґрунтовано доцільність використання ігрової фітнес-технології у системі підготовки спортсменів U-15 з панкратіону на етапі переходу від силового блоку до передзмагального періоду. Встановлено, що після тривалого періоду силової підготовки у спортсменів спостерігається певне зниження швидкісно-силових показників та зростання проявів м'язової втоми, що потребує

застосування спеціальних засобів для ефективного переналаштування функціональних систем організму.

Розроблена технологія поєднує функціональні фітнес-комплекси з багатоповторювальним виконанням вправ (16–18 повторень) у режимі обмеженого часу та використання ігрових методів, зокрема модифікованого контактного баскетболу з елементами регбі. Такий підхід забезпечує поступову адаптацію м'язів до інтенсивної швидкісно-силової роботи, сприяє розвитку спеціальної витривалості, покращує координаційні можливості спортсменів та підвищує їхню мотивацію до тренувального процесу.

Реалізація технології упродовж 8 тижнів із поетапною структурою (адаптаційний, основний та підсумковий етапи) створює

оптимальні умови для інтеграції фізичної підготовленості з техніко-тактичними діями, що є важливим чинником підвищення ефективності змагальної діяльності юних панкратіоністів.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у поглибленому вивченні впливу ігрових фітнес-технологій на різні компоненти підготовленості спортсменів-єдиноборців різних вікових груп, а також у розробленні диференційованих програм тренування з урахуванням індивідуальних функціональних можливостей спортсменів. Окремого наукового інтересу потребує дослідження довготривалого ефекту використання таких технологій у системі багаторічної підготовки спортсменів з панкратіону та інших видів єдиноборств.

Література

1. Ананченко К. В., Бойченко Н. В., Панов П. П. Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*. – 2017. – № 3. – С. 4–11.
2. Асаулюк І. О., Гузак О. Ю., Хмельницька І. В. Сучасні тренди профілактики та корекції нефіксованих порушень опорно-рухового апарату юних спортсменів. *Rehabilitation & Recreation*. – 2023. – № 15. – С. 219–231. – DOI: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.29>
3. Бичук І. О., Дем'янчук О. Г., Бичук О. І., Дикий О. Ю., Ващук Л. М. Фітнес як засіб вдосконалення тренувального процесу спортсменів. *Педагогічна Академія: наукові записки*. – 2025. – № 24. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18477153>
4. Вілігорський О. М., Слобожанінов А. С. Аналіз особливостей індивідуальної тренуваності у єдиноборствах. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. – 2023. – Т. 40. – С. 18–22. – URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/7443>
5. Гакман А. В., Горюк П. І. Використання фітнес-технологій у тренувальному процесі спортсменів з єдиноборств. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. – 2024. – Т. 1, № 1. – С. 78–83. – DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.11>
6. Гакман А., Бушуляк М. Роль єдиноборств у залученні до систематичних занять руховою активністю. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методика спортивного тренування*. – 2024. – № 1. – С. 6–18. – URL: <https://intranet.vspu.edu.ua/apfv/index.php/journal/article/view/1>
7. Голоха В. Л. Сучасні тенденції змагальної діяльності борців вільного стилю. *Молода спортивна наука України*. – 2024. – Т. 1. – С. 15–16. – URL: https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2025/09/msnu_2024.pdf#page=15
8. Горюк П. Баскетбол як спектральна фітнес-технологія в системі підготовки панкратіоністів до складнокоординаційних дій після силової роботи. *Молода спортивна наука України*. – 2025. – Т. 1. – С. 23–25. – URL: https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2025/08/ost-msnu_2025_1.pdf#page=23
9. Горюк П. І. Баскетбол як засіб переходу із силової роботи на швидкісну в єдиноборств у період міжсезоння. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. – 2019. – Т. 32. – С. 55–59. – DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.32.55-59>
10. Горюк П., Даниленко О. Психологічний 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)*. – 2021. – Вип. 4К(132). – С. 60–64. – DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4K\(132\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4K(132).13)
11. Зорій Я. Б., Наконечний І. Ю. Вплив динаміки кросфіту на застосування техніко-тактичних дій в єдиноборствах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. – 2021. – Вип. 4К(132). – С. 83–88. – URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/2f99b0db-b853-46c0-9245-22a8d4dffa51>
12. Кокарев Б., Кокарева С., Гацуля О., Журавльов Ю., Яковлев А. Підвищення ефективності передзмагальної підготовки кваліфікованих спортсменів у тхеквондо WTF за рахунок застосування засобів високоінтенсивного фітнес-тренінгу. *Єдиноборства*. – 2024. – № 2(32). – С. 26–39. – DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.03>

13. Кравчук Т. М., Огарь Г. Г., Кондратович Б. Б. Швидкісно-силова спрямованість тренування юних самбістів. *Єдиноборства*. – 2024. – № 1(11). – С. 46–54. – URL: https://journals.uran.ua/martial_arts/article/view/305788
14. Кравчук Т. М., Гуцан Т. Г., Глущенко М. А. Вплив засобів силового фітнесу на рівень загальної фізичної підготовленості спортсменів. *Педагогічна академія: наукові записки*. – 2025. – Вип. 23. – DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17822623>
15. Кривенцова І. В., Огарь Г. Г., Паніна О. О. Силова підготовка в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*. – 2023. – № 1(15). – С. 13–21. – DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2020-1.02>
16. Лузганова Я., Кіхта К. А. Використання засобів фітнесу в тренувальному процесі з єдиноборств. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти (Полтава – Лубни, 17–18 квітня 2025 р.). – 2025. – С. 310.
17. Скрипка І. І., Ворона В. В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів 8–10 років з використанням спеціальних вправ та сучасних технологій. *Єдиноборства*. – 2023. – № 3(25). – С. 81–89. – DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2022-3.07>
18. Тодорова В. Г. Фітнес-засоби у корекційно-профілактичній підготовці спортсменів. *Olympicus*. – 2021. – № 2. – С. 94–100.
19. Толчева Г. М., Саєнко В. Г. Застосування засобів кросфіту в підготовці спортсменів-єдиноборців: систематичний огляд. *Єдиноборства*. – 2025. – № 3(37). – С. 30–36. – DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2025-3.05>
20. Тропін Ю. М., Романенко В. В., Мирошниченко Є. С., Джерелій В. І., Володченко О. А. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). *Єдиноборства*. – 2023. – № 3(29). – С. 98–117. – DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.09>
21. Хлібкевич В., Лопацький С. Зміст здоров'язберігаючої технології у підготовці юних регбістів із використанням сучасних фітнес-технологій. *Olympicus*. – 2025. – № 3. – С. 240–249. – DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.29>
22. Циганкова В. О. Використання сучасних інноваційних технологій в фітнес-індустрії. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 8 квітня 2020 р.) / ред. О. А. Шинкарук. – К.: НУФВСУ, 2020. – С. 92. – URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0db70a72-338f-4d94-bf4c-af44c3f72b1f/content#page=92>
23. Чернозуб А. А., Адамович Р. Г., Штефюк І. К. Наукове обґрунтування структури та змісту тренувального навантаження спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бою. *Український журнал медицини, біології та спорту*. – 2019. – Т. 4, № 5. – С. 395–402. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujmbs_2019_4_5_63

References

1. Ananchenko, K. V., Boichenko, N. V., & Panov, P. P. (2017). Vdoskonalennia koordynatsiinykh zdibnostei yunykh dziudoistiv. *Yedynoborstva*, (3), 4–11.
2. Asauliuk, I. O., Huzak, O. Yu., & Khmelnytska, I. V. (2023). Suchasni trendy profilaktyky ta korektsii nefiksovanykh porushen oporno-rukhoivoho aparatu yunykh sportsmeniv. *Rehabilitation & Recreation*, (15), 219–231. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.29>
3. Bychuk, I. O., Demianchuk, O. H., Bychuk, O. I., Dykyi, O. Yu., & Vashchuk, L. M. (2025). Fitnes yak zasib vdoskonalennia trenuvalnoho protsesu sportsmeniv. *Pedahohichna Akademiia: naukovy zapysky*, (24). <https://doi.org/10.5281/zenodo.18477153>
4. Vilihorskyi, O. M., & Slobozhaninov, A. S. (2023). Analiz osoblyvosti indyvidualnoi trenovanosti u yedynoborstvakh. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura*, 40, 18–22. <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/7443>
5. Hakman, A. V., & Horiuk, P. I. (2024). Vykorystannia fitnes-tekhnohii u trenuvalnomu protsesi sportsmeniv z yedynoborstv. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 78–83. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.11>
6. Hakman, A., & Bushuliak, M. (2024). Rol yedynoborstv u zaluchenni do systematychnykh zaniat rukhoivou aktyvnistiu. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia, (1), 6–18. <https://intranet.vspu.edu.ua/apfv/index.php/journal/article/view/1>
7. Holokha, V. L. (2024). Suchasni tendentsii zmahalnoi diialnosti bortsiv vilnoho styliu. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 1, 15–16. https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2025/09/msnu_2024.pdf#page=15
8. Horiuk, P. (2025). Basketbol yak spektralna fitnes-tekhnohiiia v systemi pidhotovky pankrationistiv do skladnokoordynatsiinykh dii pislia sylovoi roboty. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 1, 23–25. https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2025/08/ost-msnu_2025_1.pdf#page=23
9. Horiuk, P. I. (2019). Basketbol yak zasib perekhodu iz sylovoi roboty na shvydkisnu v yedynobortsiv u period mizhsezonnia. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura*, 32, 55–59. <https://doi.org/10.15330/fcult.32.55-59>
10. Horiuk, P., & Danylenko, O. (2021). Psykhofiziologichnyi stan sportsmeniv-yedynobortsiv u mizhsezonnii. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 4K(132), 60–64. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4K\(132\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4K(132).13)

11. Zorii, Ya. B., & Nakonechnyi, I. Yu. (2021). Vplyv dynamiky krosfitu na zastosuvannya tekhniko-taktychnykh dii v yedynoborstvakh. Naukovi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15, 4K(132), 83–88. <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/2f99b0db-b853-46c0-9245-22a8d4dffa51>
12. Kokarev, B., Kokareva, S., Hatsulia, O., Zhuravlov, Yu., & Yakovlev, A. (2024). Pidvyshchennia efektyvnosti pered-zmahalnoi pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv u tkhekvondo WTF za rakhunok zastosuvannya zasobiv vysoko-intensyvnoho fitnes-treninhu. Yedynoborstva, 2(32), 26–39. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.03>
13. Kravchuk, T. M., Ohar, H. H., & Kondratovych, B. B. (2024). Shvydkisno-sylova spriamovanist trenuvannia yunykh sambistiv. Yedynoborstva, 1(11), 46–54. https://journals.uran.ua/martial_arts/article/view/305788
14. Kravchuk, T. M., Hutsan, T. H., & Hlushchenko, M. A. (2025). Vplyv zasobiv sylovoho fitnesu na riven zahalnoi fizychnoi pidhotovlenosti sportsmeniv. Pedahohichna akademiia: naukovi zapysky, 23. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17822623>
15. Kryventsova, I. V., Ohar, H. H., & Panina, O. O. (2023). Sylova pidhotovka v navchalno-trenavalnomu protsesi yunykh dziudoistiv. Yedynoborstva, 1(15), 13–21. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-1.02>
16. Luzghanova, Ya., & Kikhta, K. A. (2025). Vykorystannia zasobiv fitnesu v trenavalnomu protsesi z yedynoborstv. Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku yakisnoi pidhotovky maibutnykh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu v umovakh stupenevoi osvity (Poltava – Lubny, 17–18 kvitnia 2025 r.), 310.
17. Skrypka, I. I., & Vorona, V. V. (2023). Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei dziudoistiv 8–10 rokov z vykorystanniam spetsialnykh vprav ta suchasnykh tekhnolohii. Yedynoborstva, 3(25), 81–89. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-3.07>
18. Todorova, V. H. (2021). Fitnes-zasoby u korektsiino-profilaktychnii pidhotovtsi sportsmeniv. Olympicus, (2), 94–100.
19. Tolchieva, H. M., & Saienko, V. H. (2025). Zastosuvannia zasobiv krosfitu v pidhotovtsi sportsmeniv-yedynoborstiv: systematychnyi ohliad. Yedynoborstva, 3(37), 30–36. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-3.05>
20. Tropin, Yu. M., Romanenko, V. V., Myroshnychenko, Ye. S., Dzherelii, V. I., & Volodchenko, O. A. (2023). Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky v riznykh vydakh yedynoborstv (systematychnyi ohliad). Yedynoborstva, 3(29), 98–117. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.09>
21. Khlibkevych, V., & Lopatskyi, S. (2025). Zmist zdoroviazberihaiuchoi tekhnolohii u pidhotovtsi yunykh rehbistiv iz vykorystanniam suchasnykh fitnes-tekhnolohii. Olympicus, 3, 240–249. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.29>
22. Tsyhankova, V. O. (2020). Vykorystannia suchasnykh innovatsiinykh tekhnolohii v fitnes-industrii. In O. A. Shynkaruk (Ed.), Innovatsiini ta informatsiini tekhnolohii u fizychnii kulturi, sporti, fizychnii terapii ta erhoterapii: Materialy III Vseukrainskoi elektronnoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu (Kyiv, 8 kvitnia 2020 r.) (p. 92). NUFVSU. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0db70a72-338f-4d94-bf4c-af44c3f72bfl/content#page=92>
23. Chernozub, A. A., Adamovych, R. H., & Shtefiuk, I. K. (2019). Naukove obgruntuvannia struktury ta zmistu trenavalnoho navantazhennia sportsmeniv, yaki spetsializuiutsia u rukopashnomu boiu. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu, 4(5), 395–402. http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujmbs_2019_4_5_63

Abstract

HORIUK Petro

Yurii Fedkovych Chernivtsi National University

JUSTIFICATION OF GAME FITNESS TECHNOLOGY IN THE TRAINING SYSTEM OF U-15 PANKRATION ATHLETES

The article considers the problem of optimizing the transition from the power block of training to the pre-competition stage in youth athletes specializing in pankration. The relevance of the study is due to the fact that after a long period of strength training, athletes often experience a decrease in speed and strength indicators, an increase in muscle fatigue, and a deterioration in the effectiveness of performing technical and tactical actions. This requires the search for effective training tools and methods that will facilitate the rapid transition from strength work to the development of speed-strength endurance and special functional fitness. The purpose of the study is to develop and substantiate a game fitness technology for training U-15 pankration athletes, aimed at optimizing the transition from the strength block to the pre-competition stage of training. The study used theoretical methods of analysis and generalization of scientific and methodological literature, modeling of the training process and systematization of modern approaches to the training of athletes-wrestlers. The developed technology involves a combination of functional fitness complexes with multiple repetitions of exercises (16–18 repetitions) in a limited time mode and the use of game training methods. In particular, modified contact basketball with elements of rugby is integrated into the training process, which provides high motor activity, development of speed-strength endurance and coordination abilities of athletes. The biomechanical features of dribbling the ball are similar to repeated striking movements of the hand, which contributes to the formation of special endurance necessary in fights. The technology is implemented for 2 months (8 weeks) and includes three stages: adaptive, basic and final. The effectiveness criteria are the level of functional adaptation of the body, indicators of speed-strength endurance, coordination abilities, the effectiveness of technical and tactical actions and the psycho-emotional involvement of athletes. The proposed game fitness

technology can be used in the practice of training young athletes-combatants in order to increase the effectiveness of the training process and improve their readiness for competitive activity.

Keywords: pankration, young athletes U-15, game fitness technologies, training process, pre-competitive preparation, martial arts, game training methods, physical fitness.
