

УДК 796.856.2+796.412:796.015.85

ХРИПКО Інна

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

e-mail: khrypko.inna@kneu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0001-9969-5954>**ДУДКО Михайло**

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,

e-mail: michael_dudko@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-3955-4743>**КОВТУН Ольга**

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,

<https://orcid.org/0009-0008-8956-0878>
e-mail: kovtun.olha@kneu.edu.ua**ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ПЕРЕВАГИ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ З ПАНКРАТІОНУ (на прикладі силового фітнесу)**

У статті розглянуто особливості використання силового фітнесу в системі підготовки спортсменів з панкратіону. Актуальність дослідження зумовлена зростанням вимог до рівня фізичної підготовленості спортсменів-єдиноборців та необхідністю впровадження сучасних тренувальних технологій, здатних забезпечити комплексний розвиток фізичних якостей і підвищити ефективність тренувального процесу. Метою роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та характеристиці сучасних фітнес-технологій, а також визначенні їх переваг у розвитку фізичних якостей спортсменів з панкратіону та можливостей інтеграції у тренувальний процес. У процесі дослідження використано методи аналізу та узагальнення науково-методичної літератури з проблематики фізичної підготовки спортсменів у видах єдиноборств. На основі опрацювання наукових джерел визначено значення силового фітнесу як важливого компоненту сучасної системи спортивної підготовки. З'ясовано, що застосування силових тренувань сприяє розвитку максимальної сили, швидкісно-силових здібностей, витривалості, координації рухів і функціональних можливостей організму спортсменів. У статті охарактеризовано основні принципи застосування силового фітнесу в підготовці спортсменів з панкратіону, серед яких індивідуалізація тренувального процесу, прогресивне збільшення навантаження, комплексність тренувального впливу, раціональне відновлення та дотримання технічної правильності виконання вправ. Встановлено, що дотримання зазначених принципів забезпечує ефективний розвиток фізичних якостей, сприяє підвищенню працездатності спортсменів і зменшує ризик травматизму. Проаналізовано основні переваги використання силового фітнесу у тренувальному процесі панкратіоністів, зокрема зміцнення м'язово-суглобового апарату, підвищення рівня силових можливостей, витривалості та спритності, удосконалення технічних умінь і підвищення психологічної стійкості спортсменів. Разом із тим визначено можливі обмеження застосування силових тренувань, пов'язані з ризиком перетренованості, перевантаженням опорно-рухового апарату та необхідністю індивідуалізації навантажень. Узагальнено, що раціональне використання засобів силового фітнесу у структурі тренувального процесу спортсменів з панкратіону сприяє комплексному вдосконаленню їх фізичної підготовленості, підвищенню функціональних можливостей організму та ефективності змагальної діяльності.

Ключові слова: панкратіон, юні спортсмени, фітнес-технології, тренувальний процес, єдиноборства, силовий фітнес, фізична підготовленість.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.47>

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 16.02.2026

Прийнята до друку / Accepted 19.03.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026

© ХРИПКО Інна, ДУДКО Михайло, КОВТУН Ольга

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

Сучасний розвиток спорту високих досягнень характеризується постійним зростанням вимог до рівня фізичної підготовленості спортсменів, що зумовлює

необхідність удосконалення методів і засобів тренувального процесу. Особливої актуальності це набуває у видах єдиноборств, зокрема панкратіоні, де успішність спортивної діяльності значною мірою залежить від гармонійного розвитку фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, координації та спритності.

Сучасні тенденції розвитку спортивної науки свідчать про активне впровадження інноваційних підходів до фізичної підготовки спортсменів, серед яких вагоме місце посідають сучасні фітнес-технології [2, 7]. Їх використання дозволяє оптимізувати тренувальний процес, урізноманітнити засоби фізичної підготовки та підвищити ефективність розвитку функціональних можливостей організму [5, 14]. Такі технології, як функціональний тренінг, інтервальні тренування високої інтенсивності, тренування з використанням нестійких опор, TRX-систем та еластичних амортизаторів, забезпечують комплексний вплив на різні м'язові групи та сприяють формуванню рухових навичок, наближених до умов змагальної діяльності.

Разом із тим аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання інтеграції сучасних фітнес-технологій у систему фізичної підготовки спортсменів з панкратіону висвітлені недостатньо повно [6]. Більшість досліджень присвячені підготовці спортсменів у традиційних видах єдиноборств, тоді як специфіка використання інноваційних фітнес-засобів для розвитку фізичних якостей панкратіоністів потребує подальшого наукового обґрунтування [1, 8, 12].

У зв'язку з цим дослідження, спрямоване на характеристику та визначення переваг використання сучасних фітнес-технологій у розвитку фізичних якостей спортсменів з панкратіону, є своєчасним і актуальним як з теоретичного, так і з практичного погляду, оскільки сприятиме підвищенню ефективності тренувального процесу та удосконаленню системи фізичної підготовки спортсменів.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Проблема вдосконалення фізичної підготовки спортсменів у видах єдиноборств є предметом численних наукових досліджень. Значна увага вчених приділяється розвитку основних фізичних якостей, оптимізації тренувального процесу та впровадженню сучасних засобів і технологій фізичної підготовки.

Дослідження К. В. Ананченка, Н. В. Бойченко та П. П. Панова [1], а також І. І.

Скрипки й В. В. Ворони [12] присвячені питанням розвитку координаційних здібностей спортсменів-єдиноборців, де підкреслюється важливість застосування спеціальних вправ і сучасних методів тренування. Особливості фізичної підготовки у різних видах єдиноборств розглядаються у роботах Ю. М. Тропіна та співавторів [14], а також О. М. Вілігорського й А. С. Слобожанінова [3], які наголошують на необхідності комплексного розвитку фізичних якостей та індивідуалізації тренувального процесу.

Питання силової та швидкісно-силової підготовки спортсменів висвітлено у працях Т. М. Кравчук, Г. Г. Огаря, Б. Б. Кондратовича [9] та І. В. Кривенцової з колегами [11], де обґрунтовано ефективність застосування різних засобів силового тренування у системі підготовки єдиноборців.

Окрему групу становлять дослідження, присвячені використанню сучасних фітнес-технологій у тренувальному процесі спортсменів. Так, І. О. Бичук та співавтори [2], а також Т. М. Кравчук, Т. Г. Гуцан і М. А. Глуценко [10] доводять ефективність використання засобів фітнесу для підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів. Ефективність застосування високоінтенсивних тренувальних технологій і кросфіту у підготовці спортсменів-єдиноборців обґрунтовано у роботах Б. Кокарев та співавторів [8], Я. Б. Зорія й І. Ю. Наконечного [7], а також у систематичному огляді Г. М. Толчєвої та В. Г. Саєнка [13].

Питання інтеграції фітнес-технологій у систему підготовки спортсменів-єдиноборців розкрито у працях А. В. Гакман і П. І. Горюка [4-6], де доведено їх ефективність для розвитку фізичних якостей та оптимізації тренувального процесу.

Водночас аналіз наукових джерел свідчить, що, незважаючи на значну кількість досліджень щодо використання сучасних фітнес-технологій у різних видах єдиноборств, питання їх застосування у підготовці спортсменів з панкратіону потребує подальшого наукового обґрунтування.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ

ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання вдосконалення фізичної підготовки спортсменів у видах єдиноборств достатньо широко висвітлені у сучасних дослідженнях [1, 4, 7, 9]. Однак більшість наукових праць зосереджені на окремих аспектах підготовки спортсменів у традиційних видах єдиноборств (дзюдо, самбо, тхеквондо, боротьба), тоді як специфіка тренувального процесу у панкратіоні залишається недостатньо дослідженою.

Зокрема, потребують подальшого наукового обґрунтування питання системного використання сучасних фітнес-технологій у підготовці спортсменів з панкратіону. Недостатньо розкритими залишаються особливості інтеграції таких засобів у структуру навчально-тренувального процесу з урахуванням специфічних вимог змагальної діяльності панкратіоністів. Крім того, обмежено представлені наукові дані щодо їх впливу на розвиток провідних фізичних якостей спортсменів, зокрема сили, швидкісно-силових здібностей, витривалості та координації. Також потребує уточнення методичне забезпечення використання сучасних фітнес-технологій у системі спеціальної фізичної підготовки спортсменів з панкратіону, а саме визначення оптимальних форм, засобів і режимів їх застосування на різних етапах тренувального процесу. Отже, недостатня розробленість зазначених аспектів зумовлює необхідність подальших наукових досліджень, спрямованих на обґрунтування ефективності використання сучасних фітнес-технологій у розвитку фізичних якостей спортсменів з панкратіону.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та характеристиці сучасних фітнес-технологій силового спрямування, а також визначенні їх переваг у розвитку фізичних якостей спортсменів з панкратіону та можливостей інтеграції у тренувальний процес.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

З

ПОВНИМ

ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Силовий фітнес у сучасній системі підготовки спортсменів-єдиноборців набуває все більшого поширення та розглядається як один із важливих напрямів підвищення рівня фізичної і психофізичної підготовленості бійців. Використання силових тренувань виступає значущим чинником формування високої спортивної майстерності та забезпечує здатність спортсменів ефективно протистояти значним фізичним і психологічним навантаженням, характерним для змагальної діяльності в бойових видах спорту.

Фахівці у галузі спортивної підготовки підкреслюють необхідність систематичного включення елементів силового фітнесу до структури тренувальних програм. За результатами досліджень [12], виконання вправ із силовим навантаженням сприяє не лише зміцненню м'язової системи, а й формуванню вольових якостей, підвищенню стресостійкості спортсменів, що є важливим фактором успішної участі у змаганнях.

До ключових переваг силового фітнесу відносять розвиток різних проявів сили та розширення функціональних можливостей організму. Науковці [3] зазначають, що силові тренування сприяють оптимізації стану м'язів, що є необхідною передумовою ефективного виконання технічних прийомів у різних видах єдиноборств. У зв'язку з цим тренер повинен планувати тренувальний процес таким чином, щоб одночасно забезпечувати зростання силового потенціалу спортсмена та враховувати специфіку конкретного виду спортивної діяльності.

Значну увагу дослідники приділяють також профілактиці травматизму. За даними [9], систематичне виконання силових вправ сприяє зміцненню суглобово-зв'язкового апарату та м'язових структур, що знижує ймовірність отримання травм, особливо в умовах інтенсивної змагальної боротьби.

З урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів силовий фітнес дозволяє гнучко адаптувати тренувальні навантаження до можливостей і потреб кожного бійця. Як зазначається у дослідженнях [5], персоналізація тренувальних програм сприяє підвищенню

ефективності фізичної підготовки та забезпечує кращі спортивні результати.

Важливе значення у видах єдиноборств має й психологічний компонент підготовки. Результати досліджень [6] свідчать, що заняття силовим фітнесом позитивно впливають на формування вольової стійкості, самоконтролю та готовності діяти в умовах емоційного напруження.

Гнучкість програм силового тренування дозволяє застосовувати їх у роботі зі спортсменами різного віку та рівня підготовленості. Як зазначено у [11], індивідуалізований підхід до планування навантажень сприяє підвищенню мотивації спортсменів та загальної ефективності тренувального процесу.

У підготовці спортсменів з панкратіону силовий фітнес виконує комплексну роль, оскільки спрямований на розвиток максимальної сили, збільшення м'язової маси та забезпечення стабільності під час виконання технічних дій. Відповідно до результатів досліджень [6], належний рівень силової підготовленості дозволяє спортсменам більш ефективно протидіяти діям суперника.

Оскільки панкратіон характеризується високою інтенсивністю поєдинків, спортсмени повинні володіти достатнім рівнем витривалості. За даними [5], систематичне застосування силових вправ сприяє розвитку як анаеробної, так і аеробної витривалості, що дозволяє підтримувати високий рівень працездатності протягом усього змагального поєдинку.

Крім того, певні комплекси силових тренувань позитивно впливають на швидкість, амплітуду та точність рухів [3], що відіграє важливу роль у технічній майстерності панкратіоністів.

Підвищення фізичної сили та функціональної витривалості супроводжується покращенням здатності організму до опору втомі та тривалому напруженню. Відповідно до [15], систематичне використання вагових навантажень підвищує стабільність організму.

Оскільки фізична форма безпосередньо пов'язана з психологічним станом спортсмена, заняття силовим фітнесом

активізують психічні процеси, формують рішучість та впевненість під час змагань [4].

Силова підготовка також є важливим фактором профілактики пошкоджень у панкратіоні. Робота [14] зазначає, що регулярні вправи покращують координацію рухів, укріплюють суглобово-м'язовий апарат, що дозволяє зменшити вірогідність травм.

Таким чином, силовий фітнес у системі підготовки спортсменів з панкратіону реалізує низку критично важливих завдань: формування силових якостей, розвиток витривалості, удосконалення технічних можливостей і підвищення психологічної стійкості. Включення персоналізованих програм силового тренування в основний тренувальний процес сприяє комплексному впливу на організм спортсмена та забезпечує високий рівень готовності до змагальної діяльності.

Силовий фітнес у панкратіону ґрунтується на певній сукупності принципів, спрямованих на досягнення всебічного фізичного вдосконалення та покращення технічної майстерності спортсмена. Аналіз науково-методичних джерел дозволяє виокремити основні положення, що визначають ефективність застосування силового компоненту в підготовці єдиноборців.

1. Принцип індивідуалізації тренувального процесу. Персоніфікація тренувальних навантажень є ключовим фактором, який враховує морфофункціональні особливості бійця. Як засвідчує дослідження [55], адаптація вправ та інтенсивності до індивідуальних можливостей спортсмена сприяє оптимальному розвитку м'язово-суглобового апарату та зменшує ризики перевантаження.

2. Принцип прогресивного навантаження. Поступове збільшення обсягів і інтенсивності роботи є необхідною умовою адаптаційних реакцій організму. За даними досліджень [6], послідовне ускладнення тренувань забезпечує динамічний розвиток силових якостей і сприяє підвищенню функціональних можливостей спортсменів у панкратіоні.

3. Принцип комплексності тренувань. Силовий фітнес включає всебічний розвиток різних фізичних якостей. Згідно з висновками [9], впровадження різноманітних

тренувальних методик дозволяє одночасно тренувати декілька м'язових груп, розвивати координацію, витривалість і рухову спритність.

4. Принцип раціонального відновлення. Системність у питаннях регенерації є невід'ємною складовою силової підготовки. Дослідження [3] вказує, що оптимальні перерви між тренуваннями та застосування спеціальних відновних засобів сприяють швидшій регенерації тканин, попереджають перетренованість і знижують ймовірність травматизму.

5. Принцип технічної досконалості. Технічно правильне виконання вправ є критично важливим для спортсменів панкратіону. Як зазначено в [5], відпрацювання рухової техніки у поєднанні з силовими вправами дозволяє не лише нарощувати фізичні показники, а й формувати правильні моторні навички, необхідні під час змагальної діяльності.

Таким чином, застосування зазначених принципів у структурі тренувального процесу забезпечує раціональний та безпечний розвиток фізичних якостей, необхідних для ефективної діяльності спортсмена в умовах поєдинку з панкратіону.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури підтверджує, що силовий фітнес є одним із провідних компонентів підготовки єдиноборців, орієнтованим на зміцнення організму та формування спеціальної витривалості. Виокремлено низку переваг застосування відповідних тренувальних програм:

1. Зміцнення м'язово-суглобового апарату. Планомірне використання силових вправ сприяє підвищенню жорсткості м'язів і стабільності суглобів. Як показано у [12], це позитивно впливає на потужність ударів і якість виконання технічних елементів.

2. Покращення спритності та витривалості. Комбінація силових навантажень із кардіотренуваннями підвищує здатність спортсмена до ефективного керування тілом та подолання тривалих фізичних навантажень, що підтверджено даними [13].

3. Удосконалення технічних умінь. За даними [3], силовий фітнес спрямовано впливає на моторну координацію та точність

нанесення ударів, що відіграє важливу роль під час ведення бою.

4. Розширення можливостей тренувального навантаження. Збільшення м'язової маси та розвитку сили дозволяє спортсменам виконувати більший обсяг роботи без перевтоми, що підтверджується дослідженням [9].

5. Профілактика травматизму. Систематичні силові вправи сприяють укріпленню зв'язок і суглобів, зменшуючи ймовірність ушкоджень у процесі бойових дій, про що повідомляється у [12].

Узагальнюючи, силовий фітнес у підготовчому процесі панкратіону відіграє комплексну роль: сприяє розвитку потужності, витривалості, координації та психологічної стійкості. Раціональне впровадження силових тренувань у індивідуальні плани спортсменів є запорукою високої результативності та збереження спортивного здоров'я.

На основі опрацювання наукових та методичних джерел встановлено, що використання силового фітнесу у тренуваннях з панкратіону має ряд значних переваг, серед яких зміцнення м'язово-суглобового апарату, підвищення рівня спритності та витривалості, вдосконалення технічних навичок, збільшення тренувального обсягу та зменшення ймовірності травм. Поєднання цих чинників визначає силовий фітнес як важливу складову підготовки спортсменів, які займаються панкратіоном.

При аналізі позитивних аспектів силового фітнесу в тренувальному процесі панкратіону слід також враховувати потенційні недоліки цього підходу, відзначені у відповідних наукових джерелах:

– Одним із основних мінусів є підвищений ризик перетреновання. Як зазначено у [7], надмірна інтенсивність силових навантажень може викликати фізичне та психічне перенапруження, що негативно впливає на працездатність і результати спортсмена.

– Ще одним недоліком є можливість перенапруження м'язових груп та суглобів через надто інтенсивні тренування. За даними дослідження [2], неправильно підібраний комплекс вправ і надмірні навантаження

можуть спричинити травмування та погіршення стану опорно-рухового апарату.

– Деякі автори [6] зазначають, що надмірна увага до розвитку сили може негативно позначатися на мобільності та швидкості реакції. Оскільки панкратіон потребує комплексного розвитку, надмірна концентрація на силових показниках може знизити гнучкість і ефективність рухів.

– До недоліків відносять також витрати на спеціалізоване силове обладнання та його доступність [9]. Матеріальні складнощі можуть обмежити можливості частини спортсменів у використанні необхідних тренувальних ресурсів.

– Особисті особливості бійців, такі як наявність хронічних захворювань або фізичних обмежень, можуть ускладнювати ефективну реалізацію програм силового фітнесу. Персоналізований підхід до тренувань допомагає уникнути небажаних наслідків.

Таким чином, незважаючи на значні переваги застосування силового фітнесу в процесі підготовки спортсменів з панкратіону, необхідно враховувати можливі обмеження. Неправильне планування або надмірність силових навантажень може спричинити перетренованість, підвищувати ризик травм та знижувати рухливість, що в підсумку негативно впливає на загальний стан здоров'я та спортивну ефективність.

6. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що силовий фітнес є важливою складовою сучасної системи підготовки спортсменів у видах єдиноборств. Його застосування сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку силових якостей, витривалості, координації рухів та

психофізичної стійкості спортсменів. Встановлено, що включення силових тренувань у структуру підготовки спортсменів з панкратіону забезпечує комплексний вплив на організм, сприяє зміцненню м'язово-суглобового апарату, підвищує функціональні можливості організму та покращує здатність спортсменів ефективно виконувати техніко-тактичні дії в умовах змагальної діяльності. Доведено, що реалізація принципів індивідуалізації, прогресивного навантаження, комплексності, раціонального відновлення та технічної досконалості під час застосування силового фітнесу забезпечує підвищення ефективності тренувального процесу та оптимальний розвиток фізичних якостей спортсменів.

Узагальнення результатів досліджень свідчить, що систематичне використання засобів силового фітнесу сприяє розвитку максимальної сили, швидкісно-силових здібностей, анаеробної та аеробної витривалості, підвищує стійкість організму до втоми, а також позитивно впливає на формування психологічної готовності спортсменів до змагальної діяльності. Водночас встановлено, що ефективність використання силового фітнесу значною мірою залежить від раціонального дозування навантажень та індивідуалізації тренувальних програм. Недотримання цих умов може призводити до перетренованості, перевантаження м'язово-суглобового апарату та зниження рухливості спортсменів. Отже, силовий фітнес є ефективним засобом удосконалення фізичної підготовки спортсменів з панкратіону, а його раціональне використання у тренувальному процесі сприяє підвищенню спортивної результативності та збереженню здоров'я спортсменів.

Література

1. Ананченко К. В., Бойченко Н. В., Панов П. П. Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*. – 2017. – № 3. – С. 4–11.
2. 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>
3. 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>
4. 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>

5. Гакман А., Бушуляк М. Роль єдиноборств у залученні до систематичних занять руховою активністю. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. – 2024. – № 1. – С. 6–18. – URL: <https://intranet.vspu.edu.ua/apfv/index.php/journal/article/view/1>
6. 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
7. 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>
8. 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>
9. 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
10. Кравчук Т. М., Гуцан Т. Г., Глушенко 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>
11. Кривенцова І. В., Огарь Г. Г., Паніна О. О. Силова підготовка в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*. – 2023. – № 1(15). – С. 13–21. – <https://doi.org/10.15391/ed.2020-1.02>
12. 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. – <https://doi.org/10.15391/ed.2022-3.07>
13. 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>
14. Тропін Ю. М., Романенко В. В., Мирошніченко 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>

References

1. Ananchenko, K. V., Boichenko, N. V., & Panov, P. P. (2017). Vdoskonalennia koordynatsiinykh zdibnostei yunykh dziudoistiv. *Yedynoborstva*, (3), 4–11.
2. 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>
3. 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>
4. 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>
5. Hakman, A., & Bushuliak, M. (2024). Rol yedynoborstv u zaluchenni do systematychnykh zaniat rukhovoioi aktyvnistiu. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuвання*, (1), 6–18. <https://intranet.vspu.edu.ua/apfv/index.php/journal/article/view/1>
6. 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
7. Zorii, Ya. B., & Nakonechnyi, I. Yu. (2021). Vplyv dynamiky krosfitu na zastosuvannia tekhniko-taktychnykh dii v yedynoborstvakh. *Naukovy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 4K(132), 83–88. <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/2f99b0db-b853-46c0-9245-22a8d4dffa51>
8. Kokarev, B., Kokareva, S., Hatsulia, O., Zhuravlov, Yu., & Yakovlev, A. (2024). Pidvyshchennia efektyvnosti peredzmagalnoyi pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv u tkhekvondo WTF za rakhunok zastosuvannia zasobiv vysokointensyvnogo fitnes-treninhu. *Yedynoborstva*, 2(32), 26–39. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.03>
9. Kravchuk, T. M., Ohar, H. H., & Kondratovych, B. B. (2024). Shvydkisno-sylova spriamovanist trenuвання yunykh sambistiv. *Yedynoborstva*, 1(11), 46–54. https://journals.uran.ua/martial_arts/article/view/305788
10. Kravchuk, T. M., Hutsan, T. H., & Hlushchenko, M. A. (2025). Vplyv zasobiv sylovoho fitnesu na riven zahalnoi fizychnoi pidhotovlenosti sportsmeniv. *Pedahohichna akademiia: naukovy zapysky*, (23). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17822623>
11. Kryventsova, I. V., Ohar, H. H., & Panina, O. O. (2023). Sylova pidhotovka v navchalno-trenuvalnomu protsesi yunykh dziudoistiv. *Yedynoborstva*, 1(15), 13–21. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-1.02>
12. Skrypka, I. I., & Vorona, V. V. (2023). Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei dziudoistiv 8–10 rokiv z vykorystanniam spetsialnykh vprav ta suchasnykh tekhnolohii. *Yedynoborstva*, 3(25), 81–89. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-3.07>

13. 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>

14. 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>

Abstract

KHRYPKO Inna, DUDKO Mykhailo, KOVTUN Olha

Vadym Hetman Kyiv National Economic University

CHARACTERISTICS AND ADVANTAGES OF USING MODERN FITNESS TECHNOLOGIES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF PANKRATION ATHLETES (on the example of strength fitness)

The article examines the features of strength fitness application in the training system of pankration athletes. The relevance of the study is determined by increasing demands on the physical fitness level of martial arts athletes and the need to implement modern training technologies capable of ensuring comprehensive development of physical qualities and improving training effectiveness. The aim of the study is to theoretically substantiate and characterize modern fitness technologies, determine their advantages in developing the physical qualities of pankration athletes, and explore the possibilities of integrating them into the training process. The research employed methods of analysis and synthesis of scientific and methodological literature on the physical preparation of athletes in martial arts. Based on the review of scientific sources, the significance of strength fitness as an essential component of modern sports training systems was established. It was found that strength training contributes to the development of maximal strength, speed-strength abilities, endurance, motor coordination, and the functional capabilities of athletes' bodies. The article outlines the main principles of applying strength fitness in pankration training, including individualization of the training process, progressive overload, comprehensive training influence, rational recovery, and adherence to correct exercise technique. It is determined that following these principles ensures effective development of physical qualities, enhances athletes' performance, and reduces the risk of injuries. The main advantages of using strength fitness in the training process of pankration athletes are analyzed, including strengthening of the musculoskeletal system, improvement of strength, endurance, and agility, refinement of technical skills, and enhancement of psychological resilience. At the same time, possible limitations of strength training are highlighted, associated with the risk of overtraining, musculoskeletal overload, and the need for individualized training loads. It is concluded that rational use of strength fitness within the structure of pankration athletes' training contributes to comprehensive improvement of their physical fitness, enhancement of functional capacities, and greater effectiveness in competitive performance.

Keywords: pankration, young athletes, fitness technologies, training process, martial arts, strength fitness, physical fitness.
