

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У ПАНКРАТІОНІ

Олег СОГОР

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна, e-mail: yukonbjj@gmail.com*

Вступ. Популяризація єдиноборств у світі вплинула на розвиток багатьох змішаних його видів. На тлі стрімкого розвитку змішаних єдиноборств в Україні одним із перших свій розвиток розпочав панкратіон. Змішані бойові єдиноборства (ММА) – категорія бойових мистецтв, що передбачає різноманітні засоби і способи ведення оборони й нападу в рукопашному бою [3].

Мета – охарактеризувати основні технічні прийоми, які використовують кваліфіковані спортсмени в панкратіоні.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, джерел інтернету.

Результати. Співвідношення техніко-тактичних дій різного характеру в змагальній діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні вказує на необхідність поділу на три основні групи [4].

До першої належать технічні прийоми, зокрема удари руками (у різні частини тіла, а саме в корпус або в голову, з різною технікою виконання (прямі, бокові, знизу тощо)), до другої – удари ногами (у різні частини тіла, а саме в корпус, голову та верхню частину стегна «лоукік»), до третьої групи – техніко-тактичні дії, пов'язані із боротьбою (починаючи із кидків і закінчуючи сабмішенами та здобуванням доміантних позицій у партері, таких як «бек маунт», «фул маунт» та «сайд маунт».

Технічні прийоми руками передбачають завдання ударів у повному контакті в голову або в корпус. Дозволено виконувати майже всі удари, зокрема й відкритою частиною рукавиці.

Технічні прийоми ногами передбачають завдання майже всіх можливих ударів у повному контакті. Можна виконувати прямі удари, бокові, з розвороту та лоукіки. Проте завдання прямого удару в голову не передбачено правилами.

Технічні прийоми, пов'язані із боротьбою, поділяють на ті котрі виконують у стійці і в партері:

Тейкдаун – перевід зі стійки у партер, тобто будь-який перевід у партер, за допомогою неамплітудного кидка та/чи звалювання суперника на килим. Кидок відрізняється від тейкдауна високою амплітудою виконання прийому (відрив обох ніг від килима).

Сабмішн – будь-який борцівський прийом, де спортсмен змушує здатися свого суперника (задушливий або больовий прийоми).

Бек маунт – доміантна позиція, де учасник контролює противника зі спини, торкаючись своїми грудьми спини суперника, зачепивши з внутрішньої сторони обидві ноги супротивника.

Фул маунт – проведення утримання зверху на животі суперника, обидва коліна повинні бути на майданчику.

Сайд маунт – проведення утримання суперника збоку або поперек з подальшим виконанням добивань або сабмішенів [2].

Існує декілька варіантів дострокового завершення поєдинку в панкратіоні: сабмішн (задушливий чи больовий прийом), нокаут або технічний нокаут (удар або серія ударів, що унеможливають продовження поєдинку), перемога за балами (явна перевага одного із суперників) [1].

Висновки. Основними групами технічних прийомів у структурі підготовленості спортсменів у панкратіоні є такі: удари руками, удари ногами та техніко-тактичні дії, пов'язані із боротьбою. До технічних прийомів руками належать усі дозволені правилами змагань удари як у корпус, так і в голову. До технічних прийомів ногами належать усі дозволені правилами змагань удари в голову, корпус та верхню частину стегна. До технічних прийомів, пов'язаних із боротьбою, належать кидки, сабмішени та здобування доміантних позицій у партері.

Ключові слова: панкратіон, техніка, змагальна діяльність, зміст.

Список використаних джерел

1. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з панкратіону / Мандрік О. П., Томенко О. А., Чередніченко С. В., Наконечний І. Ю. – Київ, 2010.
2. Панкратіон правила змагань / Мандрік О. П., Яковенко Р. В., Томенко О. А. [та ін.] – Київ, 2015.
3. Согор О. Ю. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств / Согор О., Пітин М. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Житомир, 2016. – Вип. 2. – С. 198–203.
4. Вовк В. В. Азбука панкратиона (синтез боротьби и кулачного боя) : [метод. пособ. с уч. фильмом] / под ред. А. П. Мандрика. – Львов, 2008.