

спрямованої на корекцію життєвої програми таким чином, що наявні проблеми знаходять своє вирішення без вживання нікотину; що, відповідно, передбачає реалізацію на практиці орієнтацію на здоровий спосіб життя.

Кількісні і якісні показники даного дослідження перебувають у стадії опрацювання і будуть викладені в подальших публікаціях на дану тему. Передбачено виявити особливості процесу вивільнення від нікотинового узалежнення в залежності від наявних внутрішніх і зовнішніх умов, що обумовлюють перебіг цього процесу; можливі труднощі на цьому шляху і можливості їхнього подолання. Крім цього, можна припустити, що розповсюдження тютюнопаління в суспільстві, зокрема, у даний час в нашій державі, є проявом соціального неблагополуччя, оскільки саме наявні соціальні умови сприяють розповсюдженню даного явища. Дана обставина ускладнює проведення боротьби з різними видами узалежнень в державних масштабах, і потребує належного висвітлення.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Боровець З. Курити – не курити... не все одно. – Львів: Свічадо, 2008. – 40 с.
2. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 288 с.
3. Вінтюк Ю. В. Формування у студентів мотивації до збереження і зміцнення свого здоров'я як фактор активізації педагогічного процесу // Сучасні технології навчання у навчальному процесі вищих освітніх закладів. Матеріали міжнародної науково-методичної конференції. – Рівне, 1999. – С. 24-28.
4. Вінтюк Ю. В. Формування здоров'я як завдання педагогіки // Філософські пошуки. – 2006. – Вип. XXI-XXII. – С. 274-281.
5. Вінтюк Ю.В. Формування валеологічного мислення як важливе завдання підготовки соціальних педагогів та соціальних працівників // Здоровий спосіб життя. – 2007. – № 23. – С. 13-17.
6. Вінтюк Ю.В. Формування здоров'я в процесі виховання і навчання // Здоровий спосіб життя. – 2007. – № 24. – С. 13-18.
7. Вінтюк Ю.В. Формування мотивації до здорового способу життя у студентів // Здоровий спосіб життя. – 2008. – № 25. – С. 12-16.
8. Вінтюк Ю.В. Психологічні закономірності виникнення узалежнень в шкільному віці та способи протидії їм // Здоровий спосіб життя. – 2008. – № 34. – С. 13-20.
9. Занюк С.С. Психологія мотивації. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
10. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
11. Карр А. Легкий способ бросить курить. – М.: Добрая книга, 2002.
12. Ковалев В.И. Мотивы поведения и деятельности. – М., 1988.
13. Леви В. Охота за мыслью. – М.: Знание, 1967.
14. Моделювання та впровадження програм щодо формування здорового способу життя. Методичні матеріали для тренера // Додаток до журналу "Практична психологія та соціальна робота". Серія: Благополуччя дітей та молоді; можливості соціальної роботи. – К., 2002. – 56 с.
15. Подход жизненных ситуаций к профилактике табачных проблем / Под ред. Т. И. Андреевой и др. – Ч. 1. – К., 2001. – 140 с.

В.В. ВОВК

#### ДО ІСТОРІЇ РОЗВИТКУ ПАНКРАТІОНУ

*Стаття присвячена історії розвитку панкратіону.*

*Статья посвящена истории развития панкратиона*

*The article is devoted history of development of pankrationu*

З часів первіснообщинного ладу чоловік вступає в єдиноборство із різними супротивниками. У таких поєдинках, щоб перемогти, йому була потрібна не тільки фізична сила, але і спритність, швидкість, хитрість. Саме завдяки особистому досвіду ведення таких поєдинків, формувалася індивідуальна тактична кмітливість. Ті прийоми або рухи, які допомагали отримати перемогу, людина запам'ятовувала і по можливості прагнула повторити і в інших поєдинках. При вихованні

своїх дітей або дітей свого племені, кращі бійці передавали їм свій досвід, навчали прийомам, які приводили їх до перемог.

Таким чином, відбувалося формування зачатків народних видів єдиноборства. Природно наші предки не могли не відмітити того чисто глядацького інтересу, який проявляла молодь, та і просто велика частина населення до змагань бійців. Саме про популярність єдиноборства минулого і говорять багато пам'яток мистецтва, оскільки літописці і художники того часу не могли залишитися байдужими до улюбленого народного змагання.

В цьому відношенні цікавим пам'ятником є гробниця в селі Бені-Гассан в Єгипті. Цьому унікальному творінню більше 4000 років. На фресках зображено близько півтора сотень прийомів, які застосовували єгипетські борці, причому багато з них існує і до цього дня. Судячи із зображення, кількість прийомів була великою і відрізнялася різноманітністю. Застосовувалися прийоми боротьби в стійці, партері, також больові і задушливі прийоми, утримання.

Що стосується техніки виконання ударів наявність такої підтверджують зображення давністю приблизно 140 року до н.е. Як і в критському боксі, єгиптяни використовували удари руками, ногами, ліктями і коліном. Проте в Єгипті розвиток ударної техніки носив м'якший характер. Слід відмітити, що саме єгиптянам належить першість в створенні цілого комплексу спеціальних гімнастичних вправ, направлених на розвиток гнучкості, рухливості в суглобах.

На відміну від Єгипту кидкова техніка Вавилону носила менш амплітудний характер. Більше використовувалася техніка боротьби в партері, утримання. Кидки частіше проводилися з обвивом, при чому разом з падінням того, що атакує. Така техніка вимагає більше фізичних зусиль ніж досконалості технічних дій. Робота рук також відрізнялася більш силовим напрямом. У поєдинках часто використовувалися удари з розмаху як кулаком, так і відкритою долонею.

На острові Крит система фізичного виховання велике місце надавала мистецтву єдиноборства. Критський рукопашний бій, на відміну від єгипетського і вавилонського увібрав в себе м'якість єгиптян і жорсткість вавилонців. Окрім того, пересування в поєдинку критян відрізняється особливою пластикою, гнучкістю, схожою, мабуть, з танцем. Критські поєдинки більш носили характер змагання, чим бойовий. Арсенал прийомів, вживаний бійцями, був вельми різноманітним. Суперника, що впав, дозволялося добивати ногами або руками, при цьому він для захисту також використовував такі удари, навіть захоплення лежачи.

Атлетика не тільки виховувала фізичну силу людини, вона формувала і його етичну зовнішність. Краса тіла сприймалася як ознака загальної культури громадянина, своєрідний прояв мужності, доблесті і фізичної досконалості. Популярність атлетики була така велика, що вже в VII - VIII сторіччі до н.е. з'явилися загальногрецькі змагання, на яких виступали кращі атлети з багатьох міст Стародавньої Еллади.

Містечко Олімпія, в живописній долині річки Алфей, біля підніжжя священної гори Олімп, стало місцем проведення стародавніх 33-х Олімпійських ігор. З єдиноборства в програму античних олімпійських ігор входили боротьба, кулачний бій, а починаючи з Олімпіади 648 р. до н.е. і панкратіон (гр. - pankration - всеборіє). Крім того, боротьба, починаючи з 708 року до н.е., входила до змагань по пентатлону. Пентатлон - багатоборство, що включало змагання з бігу на один стадій (довжину стадію – 192,27 метра), стрибки в довжину, метання диска і списа, також власне і боротьбу.

Кулачний бій в програму олімпійських ігор був введений дещо пізніше за боротьбу. Відмітна особливість грецького боксу полягала в тому, що удари дозволялося завдавати тільки руками, а областю, що атакується, була лише голова. Удари в корпус були заборонені, хоча вирізнялися удари по лопатках, по потилиці, в пахову западину і по ліктьових суглобах. Поєдинки велися дуже динамічно, варіювалася дистанція, суперники активно переміщалися. Під час тренувань греки використовували учбові спаринги з партнером, роботу з снарядами («груша», мішок), бій з тінню.

Легенди називають творцями стародавнього панкратиона грецьких героїв - Тезея і Геракла. Тезей за допомогою бойового мистецтва, що суміщає удари і боротьбу, переміг страшне чудовисько - Мінотавра, що жив в лабіринті, а потім, ставши царем (13 вік до н.е.) створив Істмійські ігри, в програму яких входило і єдиноборство. Геракл же явно продемонстрував техніку панкратіону в суглобах з Немейським левом.

Змагання з панкратіону починались на 4 день Олімпійських ігор. Суть цього виду спорту полягала в проведенні поєдинку двох незброєних атлетів. Змагання проходили на спеціально підготовленому майданчику – "мальфо", покритим товстим шаром дрібного піску. У цих поєдинках дійсно визначалися найсильніші, спритніші і мужніші атлети. Будучи найоригінальним і найважчим змаганням стародавніх ігор, панкратіон поєднував в собі прийоми боротьби в стійці і партері, підсічки і больові прийоми, удушення. Дозволялося завдавати ударів руками, ліктями,

колінами, ногами і головою. Удари виконувалися в голову і корпус, по ногах і руках. Можна було добивати лежачого суперника, і в теж час повержений на майданчик супротивник мав право, захищаючись, виконувати удари лежачи. Саме у панкратіоні атлети вперше почали виконувати удари в стрибках і поєднувати серії ударів із захопленнями для кидків.

Деякі дослідники вважають, що причиною появи панкратіону стали часті порушення правил в боротьбі і кулачному бою, що і вивело в життя єдиноборство практично без всяких правил. Дійсно, особливістю панкратіону було те, що в ньому майже не було обмежень. Заборонено було тільки кусатися, дряпатися і завдавати ударів по очах. Не було ні вагових категорій (тільки розділення на вікові групи), ні обмеження часу поєдинку. Проте на поєдинках суддя був присутній. Завдання його полягало в тому, щоб не допустити смертельного результату поєдинку або важкого каліцтва. Для більшої переконливості він був озброєний палицею. На одній з античних ваз представлені бійці, один з яких тисне пальцями рук в очі супротивника, інший роздирає суперникові рот, а також суддя, який приготувався ударами палиці розняти супротивників.

Якщо один з бійців здавався, то він піднімав великий палець руки вгору, або поплескував по тілу суперника. Суддя зобов'язаний був вчасно це помітити. Звичайно, своєчасно встигнути зупинити сутичку вдавалося не завжди, особливо якщо один з бійців був явно сильніший за інше.

Борці не використовували захисне спорядження. Результат боротьби вирішувався неспроможністю одного з учасників продовжувати сутичку або добровільне визнання власної поразки.

Стародавній панкратіон – це єдиноборство з мінімальними обмеженнями. Ще менше обмежень було на змаганнях, що проводилися в Спарті. Крім того, в Спарті існував не тільки чоловічий, але і жіночий панкратіон.

Існували два різновиди панкратіону - ано і като. Ано-панкратіон нагадував сучасний кікбоксинг. Його умовою був поєдинок тільки стоячи. Такий панкратіон вважався відносно безпечним і призначався в основному для початкуючих бійців. Като-панкратіон включав як удари, так і боротьбу. Боротьба проходила в основному на землі, і кінцевою метою було позбавити супротивника можливості опору за рахунок удушливого прийому або замку суглоба.

Переможці в панкратіоні ставали національними героями. Кращі дівчата Греції удостоювалися честі увінчати переможця Олімпійських ігор лавровим вінком. Такі переможці заносилися в особливі списки. У 2 ст. до н.е., тобто майже за тисячу років існування Олімпійських ігор, такий список складався лише з 9 імен.

Збереглося багато стародавніх легенд про героїв панкратіону. Наприклад, афінянин Діоксопп, б'ючись абсолютно голим, здолав македонського воїна Корагуса, одягненого в зброю і озброєного списом. Інший відомий боєць - Полідам з Фессалії убив в "товариській зустрічі" трьох охоронців короля Персії.

Найбільш знаменитим чемпіоном спортивного панкратіону був Діагор з острова Родос. У його честь була написана ода, яку вигравіювали золотими літерами над входом в Храм Афіни в Ліндо.

Найвідомішим поєдинком панкратіону із смертельним результатом став останній бій відомого чемпіона Арріхіона, який помер, але при цьому переміг. Попавшись на задушливий замок ззаду, Аррііон встиг вивернути супротивникові кісточку і змусив його підняти руку на знак здачі на мить раніше, ніж сам випустив дух.

Ще одна знаменита смертельна сутичка відбулася між Крегом і Дамоксеном. Їх поєдинок тривав до заходу сонця, і оскільки ніхто не міг перемогти, було оголошено передбачене правилами додаткове змагання - бійці повинні були по черзі завдавати один одному ударів в повну силу до нокауту, при цьому супротивник стояв нерухомо в тому положенні, яке указував той, хто завдає удару. Першим завдав удару Крег, розбивши кулаком обличчя свого супротивника. У відповідь на це Дамоксен велів Крегу підняти вгору ліву руку і потім завдав смертельного удару кінчиками складених пальців в ділянку серця.

Одним з видатних особистостей серед борців є знаменитий Мілон Кротонський. Цей атлет перемагав на змаганнях по боротьбі на шести олімпіадах підряд, причому, беручи участь в інших змаганнях, що проводилися між цими шістьма олімпіадами, він зумів виграти ВСЕ! Крім того, про Мілона Кротонського можна говорити як про яскравий приклад гармонійно сформованої особи: вивчаючи філософію, він був одним з кращих учнів Піфагора. А Піфагор у свою чергу мав непогані успіхи з палестрики.

На еволюцію розвитку панкратіону зробили вплив відмінності у стилі попередників цього виду єдиноборства - єгипетська боротьба, вавилонський кулачний бій і критський бокс. Також свій

вплив на панкратіон зробили грецький кулачний бій і боротьба. У свою чергу деякі з цих видових напрямів отримали свій подальший розвиток і еволюціонували в сучасні види єдиноборства. Так, наприклад, грецька боротьба - прамати сьогоденної греко-римської, а критський бокс є одним з прабатьків сучасного боксу.

У панкратіоні греки бачили відмінний засіб підготовки хлопців до військової служби, гарту їх характеру, фізичного розвитку. Методика підготовки бійців, створена в панкратіоні еллінів, перейшла до Стародавнього Риму, де в імператорські часи з нею познайомилися "варварські" німецькі і галльські племена. Знання панкратіону через військо Олександра Македонського, що завоював Персію і дійшов до Індії, завдяки до наших ери було занесено в ті самі місця, звідки через декілька століть Бодхидхарма відправився до Китаю, де став настоятелем монастиря Шаолінь і ввів в навчання ченців бойові прийоми, а головне навчив їх битися голіруч.

Існує гіпотеза про походження всіх бойових мистецтв Сходу від панкратіону. В усякому разі, він поза сумнівом вплинув на розвиток єдиноборства в Індії, де до цих пір зберігся панкратіон, що нагадували, стародавні види національної боротьби.

Зрозуміло, в панкратіоні був елемент жорстокості, небезпеки, але це не робило змагання грубими. Період занепаду панкратіону почався з перемоги римського війська над греками в 146 році н.е. На зміну поєдинкам панкратіону прийшли бої озброєних гладіаторів.

Отже, панкратіон почав свій переможний хід по планеті з 648 р. до н.е. Для порівняння: майже через 700 років з'явився тайський бокс. Через 1000 років в Кореї почало розвиватися мистецтво, що отримало назву тхеквон-до. Майже через 1200 років в Китаї, в монастирі Шао-лінь, Бодхидхарма почав культивувати серед ченців кунг-фу. Через 2100 років на острові Окінава виникло карате-до.

У перебігу останніх двох тисяч років панкратіон розвивався в різних країнах як бойовий розділ різних видів єдиноборства. Самобутність стильових напрямів панкратіону отримала свій розвиток в такому єдиноборстві: як кунг-фу (Китай); вьет-ва-дао (В'єтнам); капоейра і валитудо (Бразилія); тхеквон-до (Корея); бокс (Англія); карате-до, айкі-до, джіу-джитсу і дзюдо (Японія); вільна боротьба і савоте (Франція); кік-боксинг (США); класична боротьба (Греція); самбо (Росія). Саме у розвитку національних видів єдиноборства в панкратіон влився колорит етнічних систем фізичного виховання і культури народів, що населяють ці країни. Таким чином, панкратіон розшарувавшись на свої стильові напрями, дістав можливість свого розвитку в національних пластах фізичної культури і етики, а також знайшов статус бойового, оздоровчого, або спортивного призначення відповідно до потреб націй.

Жорсткі умови проведення поєдинків приводили до великої кількості травм, загрозливих здоров'ю атлетів. З цієї причини давньогрецька боротьба панкратіон не збереглася до наших днів в первісному вигляді, що прийшов до нас з глибини століть. З програми стародавніх Олімпійських Ігор панкратіон переживає нині другу молодість. Відроджуваний вид боротьби безпечніший від свого давнього попередника. Поєдинки проводяться з обмеженням часу, з використанням легких, зручних і надійних захисних пристосувань, що в значній мірі знижують травматизм. При цьому суть боротьби залишається незмінною. Атлетам дозволяється застосовувати практично весь арсенал технічних дій боротьби вільною, греко - римською, самбо, дзюдо, східне єдиноборство, бокс і кікбоксингу. Такий арсенал технічних можливостей дозволяє вести поєдинок на будь-якій дистанції і з будь-якого положення, що робить панкратіон ідеальною зброєю в сутичці з будь-яким супротивником.

Перша відроджена система панкратіону з'явилася в 60-і роки ХХ століття в США завдяки "батькові сучасного панкратіону" - американцеві грецького походження Джиму Арвантісу. Система Арвантіса називається "Мю тао панкратіон" або "сучасне грецьке карате". Ідея панкратіону лягла в основу сучасних "боїв без правил". Ця система орієнтована в основному на техніку вільного бою і близька до систем рукопашного бою.

Таким чином, в кінці ХХ століття панкратіон продовжив свій розвиток у формі різних модифікованих або неструктурованих систем рукопашного бою, у формі абсолютних поєдинків: ультимативні бої в США, прайд в Японії, валетудо в Бразилії і т. д.

З метою відродження на новій основі, відповідно до сучасних реалій і вимог до спорту ХХІ століття, а також включення панкратіону в Олімпійські ігри, була створена Міжнародна Федерація Єдиноборства Панкратіону в Афінах (Греція) (IFPA). Працюючи в тісній співпраці з Міністерством спорту і Міністерством освіти і релігії Греції, IFPA розробила програму відродження панкратіону як Олімпійської дисципліни.

За рішенням національного Олімпійського комітету Греції і з дозволу Міжнародного Олімпійського комітету панкратіон був представлений як показовий вигляд в програмі Олімпійських ігор 2004 року.

### Літопис Панкратіону

За легендою, засновниками панкратіону були відомі Тезей і Геракл. Геракл відомий також як засновник первинних Олімпійських ігор, які були на деякий час перервані і знову початі в 776 році до н.е.

?-1700 р. до н.е. - Стародавні Грецькі воїни змагаються на спортивних фестивалях, що проводяться на острові Крит і Егейських островах. Змагання, як передбачалось, моделювали деякий аспект реального поля битви.

1200 р. до н.е. - Період Грецької міфології. За легендою, Тезей і Геракл - засновники *panmahia* (бойове мистецтво Греції). Термін "*panmahia*" пізніше вийшов з вживання і почав називатися *pankraton*;

702 р. до н.е. - панкратіон набуває популярності і змагання проводяться майже у всіх грецьких містах і колоніях Середземномор'я. У правилах з'являються багато обмежень, але спартанці і багато інших представників, особливо з острова Крит відстоюють свою версію "без правил".

648 р. до н.е. - панкратіон офіційно введений в 33-і Олімпійські Ігри як один з видів спорту - Чемпіон Олімпійських ігор Арріхион завдає поразки своєму супротивникові, застосовуючи больовий прийом на ногу, але вмирає від задушливого захвату, проведеного суперником. Судді оголошують переможцем мертвого Арріхиона.

522 р. до н.е. - Десять майстрів (*pankratiasts*) формують вільну асоціацію, щоб просувати і зберегти концепції і навички їх рідного бойового мистецтва.

406 р. до н.е. - Polydamos Scottusa представляє панкратіон в Азії у присутності Персидського Королівського двору.

336 р. до н.е. - *pankratiast* (боець панкратіону) Dioxippus приймає виклик і швидко завдає поразки Согасу, кращому воїнові з Македонії. Согасу веде бій із списом, мечем і зброєю, тоді як Dioxippus голий і озброєний тільки булавою. Змагання відвідує Олександр Великий.

330 р. до н.е. - Олександр Великий приносить *panmahia* і *orlomahia* (Грецькі бойові мистецтва) до Персії.

327 р. до н.е. - Олександр Великий приносить Грецьку Культуру і військово мистецтво до Індії і Непалу.

180 р. до н.е. - Майстри асоціації панкратіону у зв'язку з занепадом моральних цінностей в Греції вирішують припинити навчання панкратіону публічно. Тепер тільки Олімпійська версія ( де багато правил і обмежень ) панкратіону відкрито викладається.

146 рік - Грецію завойовує Рим і панкратіон «не бере участі» в Олімпійських іграх протягом наступних 100 років.

1204 р. - *venetians* організовують IV хрестовий похід, щоб розграбувати Візантійську Імперію замість звільнення Святої Країни. В результаті, материк, Греція і її острови розподілені серед учасників спільної кампанії і багато майстрів панкратіону (*pankratiasts*) ховається в грецьких горах, щоб зберегти свої знання і мистецтво.

1453 р. - майстри панкратіону стають "борцями свободи" на Заході Anatolia.

1458 р. - Греція зайнята турками. Багато знань втрачено. Грецька наука не розвивається. Маленькі клани "борців свободи", хто слідує традиціям грецького бойового мистецтва, продовжують жити в горах, на материку Греції і в Західній Анатолії.

1821 р. - велика частина Греції, в результаті кровопролитних битв, отримує незалежність від Турецької Імперії. Багато що з культури і традицій, через сотні років репресії втрачено назавжди.

1923 р. - Греція і Туреччина обмінюються територіями в їх відповідних переможених областях. Майстри панкратіону в результаті виявилися розкиданим між Грецією, островом Крит, Константинополем.

1976 р. - Джим Арванітіс з дитинства навчався грецьким бойовим мистецтвам і отримує титул абсолютного чемпіона Греції, вигравши турнір "без правил" на Батьківщині.

1982 р. - Джим Арванітіс створює Союз Єдиноборства панкратіон, для того, щоб зберегти першоджерело грецьких бойових мистецтв.

1984 р. - Арванітіс створив Об'єднаний Альянс Панкратіону-United Pankration Alliance (UPA).

1985-1990 р. - Арванітіс продовжує присвячувати своє життя відродженню панкратіону. Він проводить семінари всюди: - США, Канада, Європа.

1989 р. - в столиці Литви, м. Вільнюсі був проведений перший чемпіонат Європи.

1995 р. - в Греції, в Афінах була створена Міжнародна Федерація Єдиноборства Панкратіон (IFPA).

25.10.1995 р. - в Україні, м. Харків, проведений перший турнір по "боях без правил".

1999 р. - проводиться міжнародний турнір з професійному панкратіону "Київський діамант", в якому беруть участь кращі бійці світу.

2002 р. - в м. Клаврїті (Греція) IFPA провела всесвітній семінар з розвитку панкратіону як виду спорту.

2003 р. - зареєстрована федерація панкратіону України.

2000-2003 рр. - проходять міжнародні турніри з професійному панкратіону "Ялтинський діамант".

2004 р. - проходить перший чемпіонат України з панкратіону в м. Івано-Франківську.

08.11.2004 р. - наказом голови Держкомспорту панкратіон включений в перелік видів спорту, визнаних в Україні. На цей час до складу Федерації панкратіону України входять 19 обласних федерацій і федерація м. Києва.

2004 р. - за рішенням національного Олімпійського комітету Греції і з дозволу Міжнародного Олімпійського комітету панкратіон був представлений як показовий в програмі Олімпійських ігор 2004 року.

2007 р. - підписаний Меморандум про включення панкратіону в IV Всесвітні Ігри асоціації "Спорт для Всіх (TAFISA)", які пройшли в р. Пусан (Південна Корея) з 26 вересня до 2 жовтня 2008 року. Підписання пройшло під час спеціальної церемонії, у присутності представників МОК, різних міжнародних федерацій, мас-медіа і політиків. Включення панкратіону в Ігри дає додатковий стимул включення його в Олімпійські Ігри, що є метою Міжнародної федерації єдиноборства панкратіону (IFPA) на шляху законного відновлення панкратіону в Олімпійських Іграх.

22.02.2008 р. - в Україні, м. Львів, відбулася матчева зустріч збірних команд України і Росії та титульний бій за звання чемпіона України до 84 кг з професійному панкратіону.

18-23.10.2008 р., - в Ірані, м. Тегеран, відбувся чемпіонат світу з панкратіону серед аматорів, у якому взяли участь 24 країни, 175 учасників. Збірна Україна здобула: в особистому заліку – 3 золоті медалі, 1 – срібну, 4 – бронзових. У командній першості – 1 місце. По підсумках змагань у загальному заліку Україна зайняла – 1 місце, Іран – 2, Росія – 3.

12.2008 р.- в Україні, м. Львів, створена перша в Україні промоутерська компанія "Реал Файт Промоушин" для популяризації та проведення яскравих, легальних спортивних шоу з повноконтактних видів єдиноборств, у тому числі панкратіону - "боїв без правил", що вже завоювали симпатії спортивних прихильників у цілому світі.

21.12.2008 р. - в Україні, м. Ужгород, Львівська промоутерська компанія "Реал Файт Промоушин" вже провела свій перший турнір "West Fight 2" з професійного панкратіону.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вовк В.В. Азбука панкратиона: Методическое пособие / Под ред. Мандрика А.П. – Л.: РТА "Крео", ВС "Амадей", 2008. – 72 с.

**О.Т.ІВАНІВ, О.І.РЯБУХА**

### **БРОНХІАЛЬНА АСТМА У ПІДЛІТКІВ; ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

*У статті розглядаються питання захворювання підлітків на бронхіальну астму та шляхи її фізичної реабілітації.*

*В статье рассматриваются вопросы заболевания подростков бронхиальной астмой та пути их физической реабилитации.*

*The questions of teenagers disease on Bronchial asthma and ways of physical rehabilitation have been investigated.*

**Актуальність.** Бронхіальна астма (БА) є однією з актуальних проблем не лише медичного, але й соціального значення. Попова І.В. та співав., аналізуючи стан захворюваності на БА, констатують досить невтішні епідеміологічні показники: за даними уніфікованих досліджень