

## ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ З ЕЛЕМЕНТАМИ БОРотьБИ ДОРосЛИХ СПОРТСМЕНІВ У ПАНКРАТІОНІ

Олег СОГОР

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

**Вступ.** Сучасний панкратіон – це не копія античного панкратіону, а процес еволюційного розвитку. З кожним роком рівень техніко-тактичної підготовки спортсменів зростає, тому є потреба в науковому і методичному забезпеченні. З огляду на високий рівень спортивних досягнень у панкратіоні, а також високу конкуренцію як на національному, так і на світовому рівнях збільшилися вимоги до підготовки спортсменів, зокрема в техніко-тактичному аспекті. Для змішаних єдиноборств характерне чергування статичних і динамічних дій, що здійснюють спортсмени в боротьбі в стійці і в партері. Силова боротьба в стійці за захват, скокування, боротьба в партері вимагають від спортсмена розвитку спеціальних фізичних якостей [2, 3, 4, 5].

**Мета** – охарактеризувати техніко-тактичні дії з елементами боротьби дорослих кваліфікованих спортсменів у панкратіоні.

**Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження (з використанням відеоматеріалів змагальної діяльності), методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** У дослідженні проаналізовано 25 поєдинків кваліфікованих спортсменів із панкратіону на основі аналізу відеоматеріалів змагальної діяльності чемпіонату світу, який відбувався з 29. 09. 2016 р. до 02. 10. 2016 р. в Грузії.

**Результати.** Техніко-тактичні дії з елементами боротьби кваліфікованих спортсменів із панкратіону пов'язані з виконанням тейкдауна (кидка або звалювання), клінча (захоплення рук, тулуба або інших частин тіла суперника), сайд маунта (утримання суперника збоку), фул маунта (утримання суперника зверху на животі), бек маунта (домінантна позиція, де учасник контролює суперника зі спини), сабмішина (задушливого або больового прийому) [1].

Згідно з виявленим співвідношенням у змагальній діяльності кваліфікованих спортсменів із панкратіону серед борцівських техніко-тактичних дій домінує виконання тейкдаунів. Їхня частка становить 61,0% від загальної кількості дій з елементами боротьби. Із них 64,0% дій виконують у стійці та ще 36,0% – у партері. Серед технічних дій у партері бачимо, що спортсмени найчастіше намагаються здобути позицію завдяки виконанню техніко-тактичної дії сайдконтрол (використано в 14,0% випадків), сайдмаунт (8,0%) та бекмаунт (3,00% випадків відповідно). Це в 11,0% випадків застосування елементів боротьби кваліфіковані спортсмени з панкратіону намагалися здійснити сабмішин (больовий або задушливий прийом), що є значним показником і знову підтверджує наші припущення, що спортсмени намагаються закінчувати поєдинки достроково.

Підсумовуючи, є підстави стверджувати, що спортсмени намагаються активно застосовувати борцівські техніко-тактичні дії від початку до четвертої хвилини поєдинку. Суттєве зниження активності можна пояснити, на наш погляд, втомою спортсменів. Проте виконання борцівських прийомів у кінці поєдинку в панкратіоні давало би велику перевагу, протиставляючи «агресивні» атаквальні техніко-тактичні дії стомленому суперникові.

**Висновки.** Виявлено доцільність тренерам і спеціалістам панкратіону звернути увагу на потреби удосконалення спеціальної підготовленості, яка б дала змогу ефективно застосову-

вати групу техніко-тактичних дій з елементами боротьби упродовж усієї змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у панкратіоні.

**Ключові слова:** панкратіон, змагальна діяльність, елементи, боротьба, дії.

#### Список використаних джерел

1. Панкратіон : правила змагань / О.П. Мандрік, Р.В. Яковенко, О.А. Томенко [та ін.].– Київ, 2015.
2. Чередніченко С.В. Використання єдиноборств античної культури в процесі виховання студентів педагогічних університетів (на прикладі панкратіону) / Чередніченко С.В. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.– Чернігів, 2014.– Вип. 118 (4).– С. 219–221.
3. Вовк В.В. Азбука панкратиона (синтез боротьби и кулачного боя) : метод. пособ. с учеб. фильмом / Вовк В.В. ; под ред. А.П. Мандрика.– Львов : РТА «КРЕО», ВС «Амадей», 2008.– 72 с.
4. Коньков Д.А. Методические особенности построения тренировочного процесса в панкратионе / Д.А. Коньков // Известия Российского гос. пед. ун. им. А.И. Герцена.– Санкт-Петербург, 2008.– Вип. 58.– С. 399–405.
5. Согор О. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств / Согор Олег, Пітин Мар'ян // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб наук. пр.– Житомир, 2016.– Вип. 2.– С. 198–203.