

УДК 796.093:796.8

## ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ДОРΟΣЛИХ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПАНКРАТІОНУ

**Олег СОГОР<sup>1</sup>, Мар'ян ПІТИН<sup>2</sup>***Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна,  
e-mail: pityn7@gmail.com**ORCID: <sup>1</sup>0000-0002-9511-9113, <sup>2</sup>0000-0002-3537-4745*

**Анотація.** Високий рівень спортивних досягнень у панкратіоні, а також висока конкуренція на національному і світовому рівнях, вимагають збільшення вимог до підготовки спортсменів, зокрема і в техніко-тактичному аспекті. *Мета* – з'ясувати структуру та зміст техніко-тактичних дій дорослих кваліфікованих спортсменів у панкратіоні. *Організація.* Було проаналізовано 25 поєдинків кваліфікованих спортсменів із панкратіону на основі відеоматеріалів змагальної діяльності чемпіонату світу, котрий відбувся з 29.09.2016 р. до 02.10.2016 р. в Грузії. *Результати.* Більшість дострокових перемог того чи іншого спортсмена відбулася в першій половині сутички. У змагальній діяльності дорослих спортсменів із панкратіону наявна значно більша кількість ударів ногами та часте застосування лоукіка. Невелику кількість ударів руками можна пояснити техніко-тактичною особливістю панкратіону, а саме проведенням поєдинків на килимі і намагання спортсменів проводити свої поєдинки на дистанції. У межах протидії «не підготовленим» ударам руками застосовують борцівську техніку, а саме кидки і «тейкдауни». Вивчення динаміки техніко-тактичних дій спортсменів серед дорослих спортсменів вказало на три фази активності, а саме: перша хвилина поєдинку, середина поєдинку (зі 100 до 160 с) і кінцівка поєдинку (з 260 с і до кінця поєдинку).

**Ключові слова:** техніко-тактичні дії, кількість, співвідношення, динаміка, значення.

## PARAMETERS OF COMPETITIVE ACTIVITIES OF QUALIFIED ADULT PANCRATIUM ATHLETES

**Oleg SOGOR<sup>1</sup>, Marian PITYN<sup>2</sup>***Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine,  
e-mail: pityn7@gmail.com**ORCID: <sup>1</sup>0000-0002-9511-9113, <sup>2</sup>0000-0002-3537-4745*

**Abstract.** Modern pancratium approximates to ancient pancratium but is far from being its spitting image. Modern pancratium underwent a lot of changes during its evolutionary development. The level of technical and tactical physical fitness of athletes increases every year, therefore there is a permanent need for an efficient scientific and methodological support. High level of sports achievements in pancratium as well as intense rivalry at national and international competitions generates a need for advanced requirements to athletes training including its technical and tactical aspect. The maintenance of the training process compiled in annual cycles provides the achievement of the high sports results.

Objective: to define the structure and content of technical and tactical activity of adult qualified athletes in pancratium. Methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological publications, pedagogical observation (using video materials of competitive activity), methods of the mathematical statistics. Organization. Video footage of 25 bouts between qualified pancratium athletes participating in the World Championship, which took place in Georgia from 29.09.2016 to 02.10.2016 underwent thorough analysis. According to the dynamics of the duration of competitive matches and taking into account the early completion of clashes among adult athletes in pancratium, it has been observed that most of the early wins of this or that athlete took place in the first half of the fight. Comparing the competitive activity of adult pancratium athletes with other types of mixed martial arts there is a significantly greater number

of kick strokes. This occurs due to the technical and tactical features of pancratium, where kicking has higher competitive scores. There is a frequent use of "low-kick". A small number of strikes by the hands can be attributed to the technical and tactical features of pancratium, namely the conduct of bouts on an open carpet and the athletes' attempts to conduct their fights at a distance. While counteracting the unprepared arms attacks, the wrestling techniques like throws and takedown are applied. The study of the dynamics of technical and tactical actions of adult athletes (namely, strikes by hands, legs, and technical and tactical actions related to the struggle) revealed the three phases of activity, namely the first minute of the bout, the middle of the bout (from 100th sec. to 160th sec.) and the ending of the bout (from 260 seconds to the end of the match). Coaches should take into account the above mentioned bout structure and use it in elaborating a training process and preparing for the competition.

**Key words:** technical and tactical actions, quantity, correlation, dynamics, values.

**Постановка проблеми.** На сьогодні існує чимало видів змішаних єдиноборств. Такі види мають значну кількість спільних ознак, проте наявні характерні відмінності дають змогу виокремлювати той чи інший вид спорту з-поміж інших. Це своєю чергою повинно відобразитися на системі підготовки спортсменів та її науково-методичному обґрунтуванні [6, 7, 9].

Панкратіон можна вважати родоначальником (засновником) всіх пізніше створених видів спорту, котрі належать до змішаних єдиноборств [3, 11, 14]. Проте довга еволюція панкратіону та часті зміни правил на сучасному етапі розвитку виду спорту потребують актуалізованого вивчення [6, 7, 9]. Звісно, сучасний панкратіон не копія античного панкратіону, а результат еволюційного розвитку. З кожним роком рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів лише зростає, тому настає потреба в якісному науково-методичному забезпеченні. Високий рівень спортивних досягнень у панкратіоні, а також висока конкуренція як на національному, так і на світовому рівнях вимагають збільшення вимог до підготовки спортсменів, зокрема в техніко-тактичному аспекті. Побудова навчально-тренувального процесу в річних циклах дає змогу досягати високих спортивних результатів [13].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Існує значна кількість науковців, котрі розробляли проблематику наукового обґрунтування техніко-тактичних дій різних видів спорту, зокрема і єдиноборств. Проте практично відсутні роботи з проведення порівняльного аналізу техніко-тактичних дій у панкратіоні [13].

На думку Д. У. Пардаєва, спортивна техніка панкратіоніста є зброєю, яку він використовує згідно з азами тактики і техніки, і чим вони досконаліші, тим вища його спортивна майстерність [5].

Науковці Ю. А. Юхно і В. Ю. Зарудний вивчали проблематику підготовки в панкратіоні, їхні аналізи відштовхувалися від змагальної діяльності

спортсменів вищої спортивної майстерності, адже саме спортсмени найвищого рівня можуть бути прикладом для більш молодих і недосвідчених спортсменів, які лише роблять свої перші кроки в панкратіоні. Ці автори запропонували нову раціональну тренувальну програму з удосконалення найбільш ефективних технічних дій у панкратіоні, яку використовують і сьогодні багато тренерів не тільки у панкратіоні, а й в інших видах змішаних єдиноборств [8].

Учений Е. А. Бавикін вважає, що для успішного виконання техніко-тактичних завдань необхідно проявляти на високому рівні фізичні якості, характерні для борців і боксерів [1]. Для змішаних єдиноборств характерним є чергування статичних і динамічних дій, які здійснюють спортсмени в боротьбі в стійці і в партері. Силова боротьба в стійці за захват, сковування, боротьба в партері вимагають від спортсмена розвитку статичної сили.

Відповідно до правил змагань, змагальна діяльність у змішаних єдиноборствах може тривати від 3 до 15 хвилин. Тож для досягнення високих результатів потрібно ставити підвищені вимоги до рівня розвитку як статичних навантажень, так і спеціальної витривалості [6].

Цікаве дослідження провели В. Дзюрданидіс і В. В. Кузьмін. Їхнє дослідження стосувалось аналізу змагальної діяльності панкратіоністів. Було зіставлено техніко-тактичні дії 75 спортсменів різного стилю ведення бою (борцівського, ударного, комбінованого) упродовж поєдинку. Спочатку було виявлено в процентному співвідношенні, якими техніко-тактичними діями тією чи іншою мірою користуються спортсмени різного стилю ведення бою. З'ясовано, що найефективнішим стилем ведення бою є комбінований і саме спортсмени зазначеної підгрупи здобули найбільше призових місць [2].

**Зв'язок роботи з науковими темами та планами.** Наукове дослідження відповідає напряму дослідження Придніпровської державної академії фізичної культури та спорту з теми «Історич-

ні, організаційно-правові аспекти та теоретико-методичні засади неолімпійського спорту в Україні та на світовому просторі».

**Мета дослідження** – з'ясувати структуру та зміст техніко-тактичних дій дорослих кваліфікованих спортсменів у панкратіоні.

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

**Організація дослідження.** У межах виконання дослідження ми проаналізували 25 поєдинків кваліфікованих спортсменів з панкратіону. На основі відеоматеріалів змагальної діяльності чемпіонату світу, котрий відбувався з 29.09.2016 р. до 02.10.2016 р. в Грузії, визначено окремі показники, серед них: структура дострокового завершення сутичок дорослих спортсменів; співвідношення ударів руками, ногами, техніко-тактичних дій, пов'язаних із боротьбою, та техніко-тактичних дій різного характеру в змагальній діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні; динаміка дострокового завершення сутичок дорослими спортсменами у панкратіоні; динаміка абсолютної кількості ударів руками, ногами, техніко-тактичних дій, пов'язаних із боротьбою, та техніко-тактичних дій різного характеру упродовж змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні; порівняння динаміки абсолютної кількості різновидів техніко-тактичних дій упродовж змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні; співвідношення абсолютної кількості різновидів техніко-тактичних дій упродовж змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні; динаміка відносної загальної кількості ударів руками, ногами, техніко-тактичних дій, пов'язаних із боротьбою, та різновидів техніко-тактичних дій упродовж змагальної діяльності дорослих спортсменів у панкратіоні.

**Виклад основного матеріалу.** Складність змагальної діяльності панкратіону визначається можливістю виконання значної кількості техніко-тактичних дій, регламентованих правилами змагань. Серед них ті, які можна виконувати руками, ногами, та дій з використанням елементів боротьби (у стійці чи у партері). Окрім того, згідно з правилами змагань, поєдинок двох спортсменів може завершитися достроково.

За отриманими результатами більшість поєдинків, а саме 68,00 %, закінчились достроково і лише 32,00 % поєдинків вичерпали увесь відведений регламентом час. З них 8,00 % поєдинків завершилися достроково через травми або дискваліфікації, а решта поєдинків (60,00 %) – унаслідок

достроковості дій. На нокаут або технічний нокаут припало 24,00 %, ще 36,00 % закінчилися болювими або задушливими прийомами.

Переконані, що було б неправильно констатувати і навіть припускати факт набуття «борцівською» технікою в панкратіоні більшого значення за «ударну». Проте це підтверджує, що більшість поєдинків у панкратіоні закінчуються результативними техніко-тактичними діями в партері. Тож чиним це потрібно враховувати під час побудови тренувального процесу та виокремлювати адекватні складності та результативності відповідно до інтенсивності тренувальних навантажень.

Загалом регламентований час поєдинку в панкратіоні становить 5 хвилин. За правилами можлива додаткова хвилина в разі нічийного результату. Однак у нашому дослідженні такі випадки не траплялися. Згідно з тривалістю змагальних поєдинків та урахуванням дострокового завершення сутичок серед дорослих спортсменів у панкратіоні, виявлено, що більшість дострокових перемог того чи іншого спортсмена відбулися в першій половині сутички. Тривалість таких поєдинків становить здебільшого до 170 с.

Наступним кроком в аналізованні змагальної діяльності визначено з'ясування співвідношення та абсолютних значень виконаних техніко-тактичних дій кваліфікованими спортсменами із панкратіону різних видів.

Співвідношення ударів руками серед дорослих спортсменів перебуває у такій пропорції. Із загалу 88 % припали на удари руками в голову і 12 % – на удари руками в корпус. З одного боку, це є закономірним, адже «голова» в більшості видів єдиноборств, де дозволені удари, є найбільш уразливою ціллю. Це зумовлює найбільшу кількість нокаутів після точних та акцентованих ударів саме в голову. Однак обов'язковим елементом, який також має безпеку дострокового завершення поєдинку, є удари в корпус. На їхню користь вказують такі особливості, як збиття ритму дихання, болюві та функціональні порушення нормальної діяльності організму під час поєдинку. Це свідчить про те, що тренери у своїй діяльності повинні приділяти додаткову увагу саме ударам руками по корпусу.

На переконання екс-чемпіона світу з боксу Тімоті Бредлі удари по корпусу є дуже ефективними, зменшують пресинг і наполегливість атак суперника, загалом ослаблюють потужність його ударів [10].

Оскільки техніка ударів руками в панкратіоні подібна до техніки інших єдиноборств, зокрема боксу, то можна зробити припущення, що удари по корпусу тут виконують не менш важливу роль [1].

Згідно з узагальненням авторів, серед ударів ногами в змагальній діяльності панкратіону домінують удари ногою в голову та корпус, удари лоукік. Найбільша частка ударів ногами припадає на лоукік – 67 %. Ефективність цього удару була підтверджена у багатьох дослідженнях зі східних єдиноборств [12]. Однак у панкратіоні, на відміну від більшості інших змішаних єдиноборств, лоукік оцінюється 1 балом. Тож ми припускаємо, що такий великий відсоток саме цієї технічної дії був спричинений вибором техніко-тактичної моделі ведення змагальної діяльності.

Інші техніко-тактичні дії, наприклад удари ногою в голову, кваліфіковані спортсмени в панкратіоні виконували в 14 % випадків. Удари ногою в голову є найбільш більш енергозатратними за інші техніко-тактичні дії цієї групи. Проте власне на цю дію припадає значна частина реалізованих нокаутів. 3-поміж зазначених, удар у голову оцінюють найбільшою оцінкою – 3 балами. Решта техніко-тактичних дій (19 %) припадає на удари ногами по корпусу. Зіставляючи, отримуємо певне підтвердження наявним у літературі зі спортивних єдиноборств закономірностей щодо вищої частки застосування ударів ногами по корпусу порівняно з аналогічними, виконаними руками.

Третій, останній блок техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів із панкратіону, пов'язаний із виконанням дій з елементами боротьби. Їх різноманіття є дещо більшим за технічні елементи при виконанні руками та ногами. Загалом виокремлено низку таких техніко-тактичних дій: тейкдаун (переведення зі стійки у партер, тобто будь-який кидок та / чи звалювання суперника на килим), клінч (утримання суперника з захопленням тулуба рук шиї чи плеча, клінч застосовується бійцями для проведення кидка чи завдання удару, в обороні для обмеження рухливості суперника, а також для відпочинку), фул маунт (утримання зверху на животі суперника, обидва коліна повинні бути на майданчику), сайд маунт (утримання суперника збоку або поперек із подальшим виконанням добивань або сабмишенів), бек маунт (домінантна позиція, де учасник контролює противника зі спини, фіксуєчись на спині суперника, зачепивши з внутрішньої сторони обидві ноги супротивника), сабмішн – борцівський прийом, де спортсмен змушує здатися свого суперника (задушливий або больовий прийом).

Відповідно до виявленого співвідношення, у змагальній діяльності кваліфікованих спортсменів із панкратіону серед борцівських техніко-тактичних дій домінує виконання тейкдаунів. Їхня частка становить 61 % загальної кількості дій з елементами боротьби.

Дискусійним є порівняння та об'єднання окремих борцівських технічних дій у стійці та в партері. Із впевненістю можна відзначити, що спортсмени з панкратіону проявляють активність у боротьбі в стійці і в боротьбі в партері. Якщо говорити про їхнє співвідношення, то 64 % дій відбуваються у стійці та ще 36 % – у партері. Серед технічних дій у партері бачимо, що спортсмени найчастіше намагаються здобути позицію за рахунок виконання техніко-тактичної дії сайд контроль (використано в 14 % випадків), сайд маунт (8 %) та бек маунт (3 % випадків відповідно). Це в 11 % випадків застосування елементів боротьби кваліфіковані спортсмени з панкратіону намагалися здійснити сабмішн (больовий або задушливий прийом), що є досить великим показником і підтверджує наші припущення, що спортсмени намагаються закінчувати поєдинки достроково.

За допомогою аналізу змагальної діяльності підтверджено потребу різносторонньої підготовленості спортсменів у панкратіоні. Згідно з отриманими результатами у 44 % техніко-тактичних дій спортсмени намагалися застосовувати борцівські прийоми (у стійці, і в партері), 56 % у техніко-тактичних дій спортсмени застосовують ударну техніку, а саме: 35 % удари ногами і 21 % удари руками.

Показники динаміки використання ударів руками і ногами не надто відрізняється, присутні три фази активності (на початку, у середині і в кінці поєдинку). Натомість графік виконання техніко-тактичних дій, пов'язаних із боротьбою набагато рівніший – без різких спадів і підйомів. Лише в кінці поєдинку розпочинається спад активності виконання борцівських прийомів (рис. 1).

На рис. 2–5 зображено відносне значення ударів серед дорослих спортсменів. Вони дають змогу більш детально проаналізувати динаміку ударів руками, оскільки береться до уваги не лише загальна кількість ударів виконана спортсменами в рамках певного проміжку часу, а є можливість проаналізувати кількість ударів відносно кількості поєдинків.

Отже, можна спостерігати три активні фази, де спортсмени пробивають найбільшу кількість ударів руками (рис. 2). Це з 01 до 80 с, з 120 до 180 с і з 250 с до кінця поєдинку. Найбільше спортсмени завдають ударів руками на початку поєдинку, потім активність зменшується. Відзначаємо, що всі три фази активності є приблизно однакові за інтенсивністю, тож можна зробити висновок, що втомленість спортсменів фактично не впливає на динаміку виконання ударів руками, адже спортсмени з майже однаковою інтенсивністю виконують удари руками впродовж усього поєдинку.



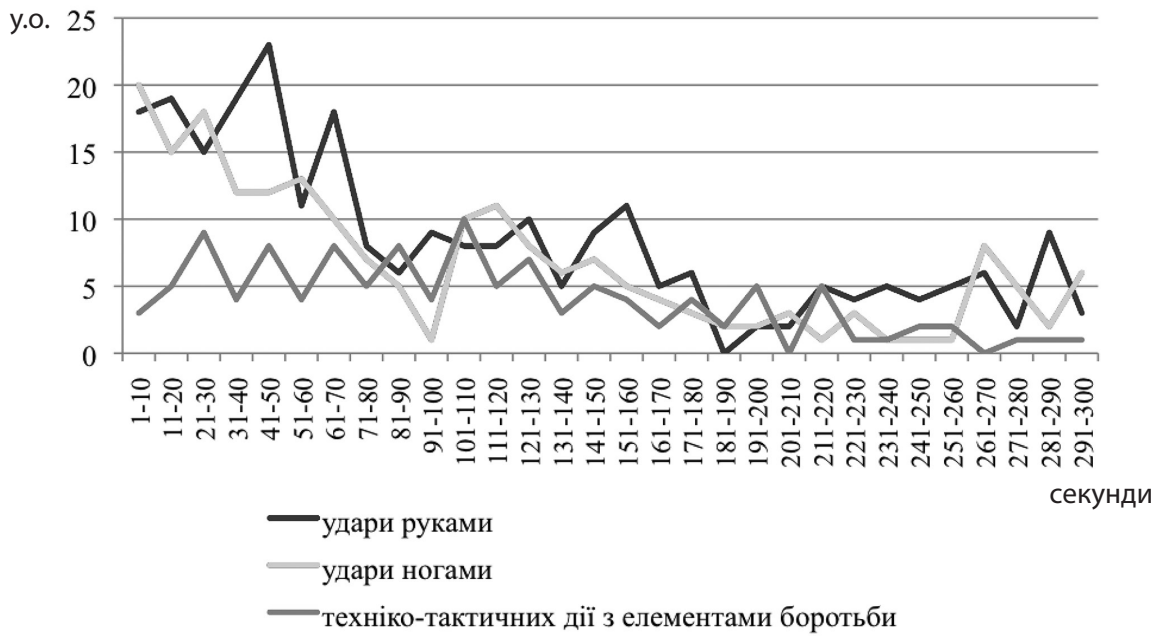


Рис. 1. Динаміка абсолютної кількості техніко-тактичних дій різного виду дорослих спортсменів у панкратіоні

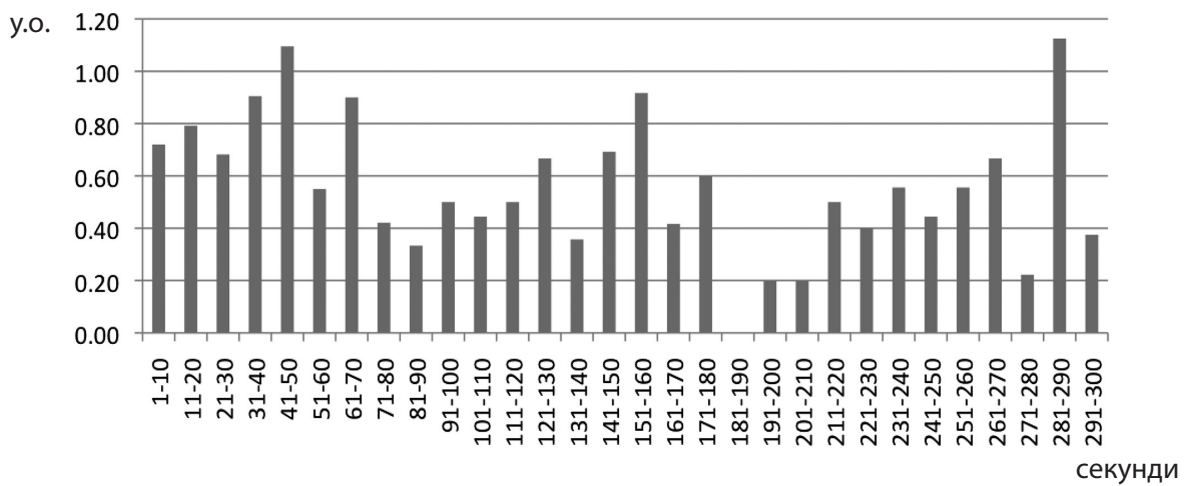


Рис. 2. Динаміка відносного показника кількості атакуючих техніко-тактичних дій руками дорослих спортсменів у панкратіоні

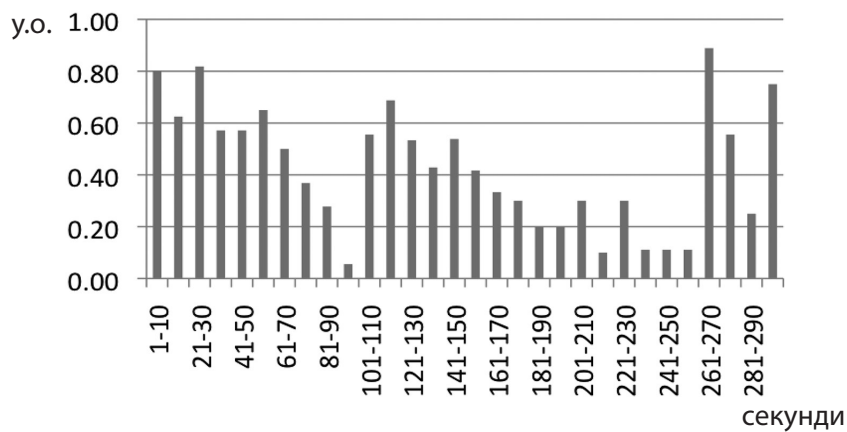


Рис. 3. Динаміка відносного показника кількості атакуючих техніко-тактичних дій ногами дорослих спортсменів у панкратіоні

Динаміка ударів ногами (див. рис. 3) дещо нагадує динаміку ударів рукам. Це є логічно, адже спортсмени панкратіоністи в стійці застосовують різноманітний арсенал ударної техніки. Найбільша активність спостерігається з 01 по 90 с, з 110 по 230 с і з 260 с до кінця поєдинку. В останній фазі, а саме останні 30 с поєдинку, спортсмени найбільш максимально застосовують удари ногами.

Тут графік більш плавний і без різких змін в інтенсивності. Якщо перші секунди поєдинку вважати так званою розвідкою, то спортсмени виконують певну кількість борцівських техніко-тактичних дій майже весь поєдинок, а якщо точніше, то до 220 с поєдинку (рис. 4). Після цього відбувається суттєвий спад. Можна припустити, що основною причиною спаду активності є втома (оскільки техніко-тактичні дії, пов'язані

з боротьбою, вимагають найбільшої анаеробної витривалості).

Відносна динаміка ударів ногами і руками не надто відрізняється (рис. 5). Проте коли динаміка ударів руками і ногами є максимальною, то динаміка техніко-тактичних дій у партері є мінімальною. Найбільш універсально спортсмени працюють у середині поєдинку, застосовуючи усі техніко-тактичні дії, переходять від ударної техніки до боротьби і навпаки. На початку і в кінці поєдинку спортсмени надають перевагу ударній техніці рук та ніг.

Аналогічним залишаються показники використання техніко-тактичних дій, пов'язаних із боротьбою. Динаміка використання ударів руками і ногами має більше відмінностей, бачимо короточасне зростання активності або, навпаки, короточасні її спади.

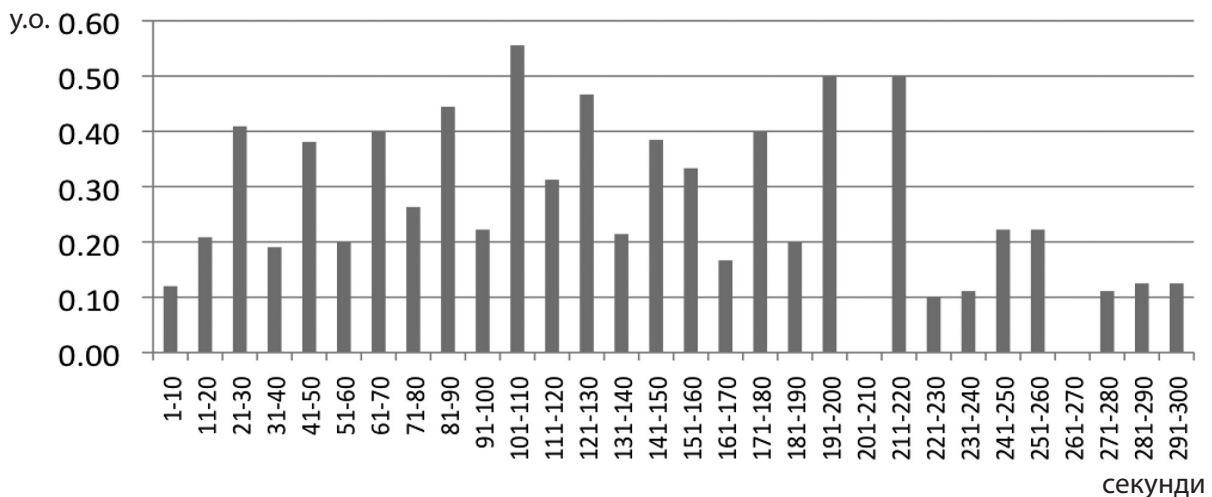


Рис. 4. Динаміка відносного показника кількості атакуючих техніко-тактичних дій з елементами боротьби дорослих спортсменів у панкратіоні



Рис. 5. Порівняння динаміки відносної кількості техніко-тактичних дій різного виду дорослих спортсменів у панкратіоні

**Висновки.** Згідно з динамікою тривалості змагальних поєдинків та урахування дострокового завершення сутичок серед дорослих спортсменів у панкратіоні, виявлено, що більшість дострокових перемог того чи іншого спортсмена відбулися в першій половині сутички.

У змагальній діяльності дорослих спортсменів із панкратіону порівняно з іншими видами змішаних єдиноборств наявна значно більша кількість ударів ногами. Це пов'язано з техніко-тактичною особливістю панкратіону, оскільки удари ногами мають вищі змагальні оцінки. Наявне часте застосування лоукіка. Невелику кількість ударів руками можна пояснити техніко-тактичною

особливістю панкратіону, а саме проведенням поєдинків на килимі і намаганням спортсменів частіше перебувати на середній та дальній дистанціях. Протидіючи непередбаченим ударам руками та ногами, застосовують борцівську техніку.

Вивчення динаміки техніко-тактичних дій спортсменів серед дорослих (удари руками, ногами і техніко-тактичні дії, пов'язані з боротьбою) вказало на три фази активності: перша хвилина поєдинку, середина поєдинку (зі 100 с до 160 с) і кінцівка поєдинку (з 260 с і до кінця поєдинку). Тож тренерам варто взяти до уваги ці моменти і використовувати в побудові тренувального процесу і підготовці до змагань.

### Список використаних джерел

1. Бавыкин Е. А. Проблема выбора средств физической подготовки в смешанных единоборствах / Бавыкин Е. А. // XIX Царскосельские чтения : материалы XXVI Междунар. науч. конф., 21–22 апр. 2015 г. / под общ. ред. проф. В. Н. Скворцова. – Санкт-Петербург : ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2015. – Т. 2. – С. 198–201.
2. Дзюрданидис В. Анализ соревновательной деятельности панкратионистов / Дзюрданидис В., Кузьмин В. // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 8(42). – С. 28–31.
3. Вовк В. В. Азбука панкратиона (синтез борьбы и кулачного боя) : метод. пособие с учебным фильмом / под ред. А. П. Мандрика. – Львов, 2008. – 105 с.
4. Панкратіон: правила змагань / Мандрик О. П., Яковенко Р. В., Томенко О. А., Чередніченко С. В., Наконечний І. Ю., Ветров О. М. – Київ, 2015. – 55 с.
5. Пардаев Д. У Анализ соревновательной деятельности спортсменов представителей рукопашного боя / Д. У Пардаев // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – С. 75–78.
6. Согор О. Відмінності структури та змісту регламентації змагальної діяльності у змішаних одноборствах / Согор Олег, Пітин Мар'ян // Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.] / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ, 2017. – Вип. 1(82)17. – С. 62–67.
7. Согор О. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств / Согор Олег, Пітин Мар'ян // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2016. – Вип. 2. – С. 198–203.
8. Состав и структура соревновательной деятельности в панкратионе на современном этапе его развития / Юхно Ю. А., Зарудний В. Ю., Олексенко І. Н., Журавель А. В. // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 4. – С. 92–95.
9. Структура та зміст підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні / Согор Олег, Пітин Мар'ян, Окопний Андрій, Свістельник Ірина // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2017. – Вип. 3(22). – С. 409–416.
10. Тимоти Бредлі рассказал о важности ударов по корпусу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fightnews.info/timoti-bredli-rasskazal-o-vazhnosti-udarov-po-korpusu/>
11. Томенко О. А. Зародження і розвиток панкратіону в античний період / Олександр Томенко, Сергій Чередніченко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11, т. 1. – С. 372–376.
12. Хамаганов Б. П. Особенности методики подготовки спортсменов в тайском боксе. – Улан-Удэ, 2004. – С. 112–116.
13. Чередніченко С. В. Порівняльний аналіз техніки рухових дій у панкратіоні / С. В. Чередніченко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 10. – С. 43–47.
14. Ekdotike Athenon S. A. The Olympic Games in Ancient Greece. – Athens, 2004. – 304 p.

### References

1. Бавыкин ЕА. Проблема выбора средств физической подготовки в смешанных единоборствах. В: Скворцов ВН, редактор. XIX Царскосельские чтения. Материалы XXVI междунар. науч. конф., 21–22 апр. 2015 г. Санкт-Петербург: ЛГУ им. А. С. Пушкина; 2015;2, с. 198–201.
2. Дзюрданидис В, Кузьмин В. Анализ соревновательной деятельности панкратионистов. Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2008;8(42):28–31.
3. Вовк ВВ. Азбука панкратиона (синтез борьбы и кулачного боя): метод. пособие. Львов; 2008. 105 с.

4. Мандрік ОП, Яковенко РВ, Томенко ОА, Чередніченко СВ, Наконечний ІЮ, Ветров ОМ. Панкратіон: правила змагань. Київ; 2015. 55 с.
5. Пардаев ДУ. Анализ соревновательной деятельности спортсменов представителей рукопашного боя. Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2009;75–8.
6. Согор О, Пітин М. Відмінності структури та змісту регламентації змагальної діяльності у змішаних одноборствах. В: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;1(82)17, с. 62–7.
7. Согор О, Пітин М. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Вінниця; 2016;2, с. 198–203.
8. Юхно ЮА, Зарудний ВЮ, Олексенко ІН, Журавель АВ. Состав и структура соревновательной деятельности в панкратионе на современном этапе его развития. Физическое воспитание студентов. 2011;4:92–5.
9. Согор О, Пітин М, Окопний А, Свістельник І. Структура та зміст підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця; 2017;3(22);409–6.
10. Тимоти Бредли рассказал о важности ударов по корпусу [Интернет]. Доступно: <https://fightnews.info/timoti-bredli-rasskazal-o-vazhnosti-udarov-po-korpusu/>
11. Томенко О, Чередніченко С. Зародження і розвиток панкратіону в античний період. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галуз фіз. культури та спорту. Львів; 2007;11;1, с. 372–6.
12. Хамаганов БП. Особенности методики подготовки спортсменов в тайском боксе. Улан-Удэ; 2004, с. 112–6.
13. Чередніченко СВ. Порівняльний аналіз техніки рухових дій у панкратіоні. Теорія та методика фізичного виховання. 2007;10:43–7.
14. Ekdotike Athenon SA. The Olympic Games in Ancient Greece. Athens; 2004. 304 p.

*Стаття надійшла до редколегії 5.11.2018*

*Прийнята до друку 10.12.2018*

*Підписана до друку 28.12.2018*