

ХАРАКТЕРИСТИКА ПАНКРАТІОНУ В СТРУКТУРІ ЗМІШАНИХ ОДНОБОРСТВ

Согор Олег, Пітин Мар'ян

Львівський державний університет фізичної культури

Анотації:

Змішані единоборства як в Україні так і в світі стрімко набувають популярності. З кожним роком утворюються нові організації та федерації, напрями традиційних видів спорту. Мета: охарактеризувати панкратіон як вид спорту в структурі змішаних единоборств. Встановлено, що на сьогодні, існує значна кількість видів спорту (бокс, боротьба, дзюдо, карате, панкратіон, «бої без правил» тощо). Серед популярних в Україні видів змішаних единоборств перевага в панкратіоні, бойовому самбо та в хортингу надається комплексу техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою. У рукопашному бої переважає ударна техніка, а у фри-файті, ММА та рукопаш гопаку суттєва перевага одного з напрямів (боротьба чи ударна техніка) відсутня.

Ключові слова:

панкратіон, характеристика, змішані единоборства.

Mixed martial arts is rapidly developing sport in Ukraine and the world. New sections and federations are formed every year in Ukraine. Main purpose is to describe pankration as the structure of mixed martial arts. Today there are a number of combat sports (boxing, wrestling, judo, karate, pankration and so on). The main advantage among the most popular types of mixed martial arts in combat sambo pankration and horting are based on a tactical actions related to the wrestling. we pay more attention to the striking system in free-fight but we have no significant advantage of wrestling or striking in MMA.

pankration, characteristic, mixed martial arts.

Смешанные единоборства как в Украине так и в мире стремительно приобретают популярность. С каждым годом образуются новые организации и федерации, направления традиционных видов спорта. Цель: охарактеризовать панкратіон как вид спорта в структуре смешанных единоборств. Установлено, что на сегодня существует значительное количество видов спорта (бокс, борьба, дзюдо, каратэ, панкратіон, «бои без правил» и т.п.). Среди популярных в Украине видов смешанных единоборств преимущество в панкратіоне, боевому самбо и в хортингу предоставляется комплексу технико-тактических действий, связанных с борьбой. В рукопашном бою преобладает ударная техника, а в фри-файте, ММА и в рукопаш гопаку существенное преимущество одного из направлений (борьба или ударная техника) отсутствует.

панкратіон, характеристика, смешанные единоборства.

Постановки проблеми. Популяризація здорового способу життя поряд із тенденціями оздоровчих впливів занять різними видами спорту дає підстави розглядати змішані единоборства як значимий чинник впливу на морфофункціональні можливості організму людини [4, 6, 8].

Підвищення вимог до адаптаційних можливостей людини дає підстави фахівцям з різних видів спорту стверджувати, що все більшої популярності набувають неолімпійські види змагальної діяльності. Змішані единоборства можна вважати однією із найстаріших груп видів спорту. Водночас значна кількість різновидів змагань вказує на недостатню вивченість та наукову обґрунтованість окремих видів спорту, що стрімко розвиваються [8, 13].

На сьогоднішній день змішані единоборства як в Україні так і в світі стрімко набувають популярності. З кожним роком утворюються нові організації та федерації, напрями традиційних видів спорту. Сьогодні в Україні є близько десяти видів спорту які тією чи іншою мірою позиціонуються як змішані единоборства. Ці види спорту мають значну кількість спільних ознак у правилах змагань та, відповідно, змагальній діяльності. 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 обґрунтуванню [12].

Існує значна кількість науковців, які розробляли проблематику наукового обґрунтування того чи іншого виду спорту (змішаних единоборств). Проте практично відсутні роботи з проведення порівняльного аналізу між окремими видами спорту. Це дало нам підстави в нашому науковому дослідженні зосередити увагу на загальних рисах найбільш популярних видах змішаних единоборств в Україні, та виокремити на їхньому тлі панкратіон, як один із

II. Науковий напрям

традиційних видів змішаних одноборств, який має походження з олімпійських змагань Стародавньої Греції [2, 4, 5].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За останні кілька десятиліть змішані єдиноборства в світі набули значної популярності і з кожним наступним періодом розвитку суспільства вона збільшується. В Україні розвиток змішаних єдиноборств демонструє сповільнені темпи, які значно відстають від світових. На тлі достатньої вивченості окремих видів змішаних одноборств у світі на національному рівні в Україні ця інформація є надзвичайно обмеженою.

Серед вітчизняних авторів можна виділити книгу «Азбука панкратіона» В. В. Вовка, 2008. Автор наголошує про важливість правильної побудови тренувального процесу [2]. Також є кілька вітчизняних науковців які вивчали проблематику змішаних єдиноборств, зокрема панкратіону.

Варто відокремити засновників українського панкратіону тренера національної збірної України з панкратіону С. В. Чередніченка та О. А. Томенка. Фахівці у своїх роботах свідчать, що молодь, зокрема студентська має значне зацікавлення заняттями з панкратіону. На їхнє переконання це допомагає їм узміцнені здоров'я, удосконалені спеціальних фізичних якостей, удосконалені засад техніки (професійний та прикладний аспекти), розвитку здібностей щодо оволодіння технікою ударів руками, ногами та боротьби, удосконалені морально-вольових якостей, тощо [5]. На основі аналізу їхніх досліджень можна зробити припущення, що молоді також були б цікавими заняття не тільки з панкратіону, а і з інших видів змішаних одноборств, адже вони мають значну частину споріднених між собою тренувальних засобів.

Також варто виділити науковця І. Ю. Наконечного, який займався психологічними аспектами та станом спортсменів при заняттях панкратіоном. Автор вважає, що досягнення високого рівня результативності спортсмена у панкратіоні неможливе без саморегуляції, внутрішньої самодисципліни, врівноваженості, стриманості. Кожен спортсмен є особистістю з своєрідним характером та темпераментом і потребує індивідуального підходу зі сторони тренера. Головним чинником результативності підготовки спортсмена до змагань, на думку цього фахівця є знаходження взаємозв'язку фізичної та психологічної підготовки, створення правильного педагогічного підходу і системи різних психологічних тренінгів [4].

Також даною проблематикою займалися і зарубіжні науковці. Наприклад Д. А. Коньков в своїх роботах ґрунтовно розкриває суть проблеми тренувального процесу в панкратіоні. За його словами майже всі бійці змішаного стилю більшість тренувань проводять по своїх базових класичних видах спорту (наприклад бокс, кікбоксинг чи боротьба) і стараються свою техніку підлаштувати під змішані одноборства [12]. Фахівці Ю. А. Юхно і В. Ю. Зарудний також вивчали проблематику підготовки в панкратіоні, проте та їхні дослідження були побудовані виключно на аналізуванні змагальної діяльності спортсменів вищої спортивної майстерності [13].

Зв'язок з науковими темами та планами. Дослідження виконане згідно тем «Основи теоретичної підготовки в спорті» (номер державної реєстрації: 0113U000659) на 2013–2017 рр. та «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (номер державної реєстрації: 0116U003167) на 2016–2020 рр. плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури).

Мета дослідження: охарактеризувати панкратіон як вид спорту в структурі змішаних одноборств.

Методи дослідження. Для реалізації завдань дослідження використані методи теоретичного аналізу та узагальнення, аналізування документальних матеріалів, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Єдиноборства, що містять мінімумом об-

II. Науковий напрям

межень та заборон у правилах були відомі ще у Давньому Єгипті та Древній Греції. У 648 р. до н.е. до програми Олімпійських ігор уперше включили змішані єдиноборства. Згідно правил були дозволені практично всі удари різними частинами тіла, кидки, захоплення, удушення тощо. Цікаво, що можна було також кусатися, видавлювати суперникові очі, відривати йому вуха й волосся. Чемпіоном зі змішаних єдиноборств свого часу став знаменитий вчений та філософ Піфагор [6].

Однак у нашому дослідженні розглянемо сучасні та популярні види змішаних єдиноборств. Без сумніву всі види спорту які стали предметом нашого вивчення мають право на існування. Ми лише намагаємося співставити окремі структурні відмінності в цих видах спорту. Серед них такі:

– Змішані бойові мистецтва (англ. Mixed Martial Arts, MMA) – вид спорту, розглядається також як категорія бойових мистецтв, що включає в себе різноманітні засоби і способи ведення оборони й нападу в рукопашному бою.

Основа змішаних бойових мистецтв складають класичні види боротьби (греко-римська і вільна боротьба, дзюдо, дзюдзюцу тощо) і класична ударна техніка (бокс та кікбоксинг). На відміну від класичних бойових мистецтв, які в своїй більшості походять із країн Сходу, змішані бойові мистецтва не несуть в собі духовного або релігійного навантаження, віддаючи перевагу спортивно-прикладному аспекту.

– Фрі-файт (англ. Free-fight – «Вільний бій») – змішане бойове мистецтво, український варіант змішаних контактних єдиноборств. У фрі-файті дозволено вести роботу як в стійці, так і в партері. Удари наносяться руками, ногами, коліньми в корпус і голову суперника, а також у стрибку чи з розворотом. Дозволяється застосовувати кидки та задушливі прийоми.

У 2004 році Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту офіційно визнали фрі-файт як вид спорту. Водночас змішані єдиноборства MMA визнані офіційним видом спорту в нашій країні у лютому 2012 року.

Визнанню виду спорту в Україні передувало створення національної федерації і розробка чітких правил та уніфікація положення про змагання. За основу взято класичні правила MMA, але дещо змінені з урахуванням тенденцій любительського спорту.

– Самбо (у перекладі означає «самооборона без зброї») було розроблено ще в 30-х роках в СРСР. Самбо розділяється на два види: спортивне і бойове.

Бойове самбо передбачає нанесення ударів руками і ногами, але при цьому зберігається можливість робити різні прийоми: кидки, утримання, больові і так далі. Однією зі специфічних ознак бойового самбо є те що тренування і змагання проводяться в спеціальних куртках – самбовках.

Національна Федерація Самбо України була створена 11 квітня 1993 року. 15 липня 2014 року Самбо було визнано національним видом спорту в Україні, а Федерація Самбо України отримала статус національної.

– Хортинг – український вид спортивних єдиноборств. Хортинг позиціонується не тільки як бойове мистецтво, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій.

Слово «хортинг» походить від назви острова Хортиця. У 2009 року, Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, офіційно визнало Хортинг як вид спорту. Правила Хортингу ряд фахівців вважають відносно складними та специфічними. Це пов'язано з тим, що правила і екіпірування суттєво відрізняється навіть у межах різних раундів бою.

– Рукопаш гопак – українське бойове мистецтво, що являє собою систему фізично-духовного виховання. Його складовими є ударна техніка (рук та ніг) і боротьба (кидки, больо-

II. Науковий напрям

ві та задушливі прийоми). У 2003 році була зареєстрована Федерація Українського Рукопаш Гопака.

– Рукопашний бій – вид бойового мистецтва, заснований в Росії на основі східних шкіл єдиноборств. Рукопашний бій – це швидка техніка ліквідування супротивника. Бій ведеться без зброї, за допомогою нанесення ударів руками й ногами, кидками, больовими та задушливими прийомами, а також прийомами реанімації. Існує три категорії рукопашного бою: спортивний, поліцейський і армійський. Рукопашний бій визнаний як вид спорту в Україні разом із створенням Федерації рукопашного бою, а саме в 1993 році. Правила змагань дещо відрізняються від класичних видів змішаних єдиноборств адже в рукопашному бої заборонено наносити удари на землі, а також порівняно з іншими видами спорту, яким ми приділили увагу, є багато заборон при виконанні больових та задушливих прийомів. Змагання і тренування відбуваються в кімано.

– Панкратіон – це вид єдиноборств (синтез боротьби і кулачного бою), який в 648 р. до Р. Х. було включено до програми Олімпійських Ігор. У 2004 р. Панкратіон був визнаний в Україні як вид спорту. Панкратіон – це сукупність багатьох видів єдиноборств, який поєднує в собі найдоцільніші прийоми боротьби та кулачного бою, сучасного тайського боксу, кік-боксингу, тощо.

Спортивний панкратіон – один з найкрасивіших та найскладніших видів єдиноборств. Правила змагань з панкратіону включають три розділи: поєдинки без ударів – «граплінг»; поєдинки з обмеженим повним контактом – «традішн»; поєдинки з повним контактом – «фул».

Основний час поєдинків у всіх розділах складає 5 хвилин, а при рівному рахунку для визначення результату надається додаткова хвилина.

Розділ Граплінг це один з найпопулярніших на сьогодні розділ в панкратіоні. Граплінг є боротьбою на підкорення, тобто основною метою спортсмена (*граплера*) є саме примусити суперника до здачі. Ударна техніка у граплінгу суворо заборонена. Також в граплінгу оцінюються вигідні позиції в партері і кидки за що спортсмени отримують бали. Граплінг можна назвати універсальним видом боротьби, адже тут застосовуються прийоми з усіх існуючих видів боротьби, та є найменше заборон по техніках.

Розділ «традішн» також відноситься до змішаних єдиноборств але в порівнянні з фулом тут є певні обмеження по правилах. Основна заборона це відсутність ударів в голову як в стійці так і в партері. Сьогодні форма спортсмена в розділі традишн майже нічим не відрізняється від інших розділів але раніше бійці змагались в «індіго» (спортивні штани і куртка з елементами давньогрецького забарвлення).

Розділ «фул» визначається фахівцями як найбільш жосткий і класичний вид змішаних єдиноборств. В даному розділі дозволяються майже усі види технічних прийомів, які застосовуються в боротьбі та ударній техніці. Єдиним серйозним обмеженням можна вважати заборону ударів коліном в голову. Також в фулі для безпеки спортсмена обов'язково використовуються захисний шолом, паховий бандаж і фути. До особливостей спортивного екіпірування можна віднести те що спортсмени повинні бути одягнені в чорні шорти та в голубий або червоний рашгарт (спеціальна облягаюча футболка).

До особливостей, пов'язаних із правилами змагань можна віднести те що в панкратіоні окрім ударної і кидкової техніки високо оцінюються положення та технічні дії в партері. Наприклад якщо спортсмен зайняв положення сидячи зверху на супернику він отримує три бала, а якщо зайшов за спину то аж чотири.

Панкратіон без сумніву залишив за собою тисячолітню історію, проте структура і зміст правил змагань, змагальної діяльності, системи підготовки суттєво змінилися. Якщо порівнювати панкратіон з іншими видами змішаних єдиноборств то одразу вирізняється те,

II. Науковий напрям

що в панкратіоні переважають борцівські прийоми, а не ударна техніка. Останні роки панкратіон був у складі Всесвітньої організації любительської боротьби (FILA), і це не могло не відобразитись на розвиткові цього виду спорту. У панкратіоні, згідно правил, досить високо оцінюється кидкова техніка і особливо велику перевагу спортсменам дає те, що в панкратіоні високо оцінюються результативні дії в положенні «партер». У панкратіоні майже немає обмежень щодо використання больових та удушливих прийомів.

Висновки. Змішані одноборства, що уособлені в виді спорту панкратіон, сформувалися у період розквіту античної Греції. Потім із різних причин відбувся занепад цього виду та спорту загалом. Упродовж еволюції суспільства завжди виникали суперечки щодо найбільш оптимальної техніки ведення поєдинку. Це зумовило, на сьогодні, виникнення значної кількості видів спорту (бокс, боротьба, дзюдо, карате, «бої без правил» тощо). Лише після другої світової війни змішані одноборства вийшли на новий рівень свого розвитку та популярності. На даний момент є достатньо видів змішаних одноборств і кожен з них має свою підтримку серед різних верств населення.

Серед різноманітних популярних в Україні видів змішаних одноборств перевага в панкратіоні, бойовому самбо та хортингу надається комплексу техніко-тактичних дій пов'язаних із боротьбою. У рукопашному бої переважає ударна техніка, а у фрі-файті, змішаних єдиноборствах ММА та рукопаш гопаку суттєва перевага одного з напрямів (боротьба чи ударна техніка) відсутня.

Подальші дослідження передбачають поглиблене вивчення структурних та змістових відмінностей видів спорту з групи змішаних одноборств із метою диференціації системи підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів.

Список використаних літературних джерел

1. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з панкратіону / О. П. Мандрік, О. А. Томенко, С. В. Чередніченко [та ін.]. – К., 2010. – 48 с.
2. Вовк В. В. Азбука панкратиона (Синтез боротьби и кулачного боя) : метод. пособ. [с уч. фильмом] / В. В. Вовк. – Львов, 2008. – С. 11–14.
3. Українська федерація хортингу : краткая характеристика правил соревнований по хортингу. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://horting.org.ua/node/11973> (Дата звернення: 18.09.2016).
4. Наконечний І. Ю. Роль саморегуляції поведінки підлітків в процесі бойового мистецтва – панкратіон / І. Ю. Наконечний // Теорія і методика фізичного виховання. – Донецьк : ДонНУ, 2008. – С. 606–611.
5. Чередніченко С. В. Використання єдиноборств античної культури в процесі виховання студентів педагогічних університетів (на прикладі панкратіону) / С. В. Чередніченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118. – С. 219–221.
6. Федерація змішаних єдиноборств ММА України: Історія ММА [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://mma.org.ua/istoria-mma> (Дата звернення: 16.09.2016).
7. Панкратіон: правила змагань / О. П. Мандрік, Р. В. Яковенко, О. А. Томенко [та ін.]. – К., 2015.
8. Стеценко О. В. Правила спортивних змагань зі змішаних єдиноборств (ММА) / О. В. Стеценко. – К., 2013. – 36 с.
9. Старовойт А. П. Правила спортивних змагань з фрі-файту / А. П. Старовойт. – К., 2013.
10. Правила спортивних змагань з самбо / О. К. Наухатько, М. Х. Хасанов, С. Ф. Матвеев [та ін.]. – К., 2008. – 45 с.
11. Правила змагань з рукопашного бою. – К. : Федерація рукопашного бою України, 2004. – 52 с.
12. Коньков Д. А. Методические особенности построения тренировочного процесса в панкратионе / Д. А. Коньков // Известия Российского гос. пед. ун. им. А. И. Герцена. – С-Пб., 2008. – Вип. 58. – С. 399–405.
13. Состав и структура соревновательной деятельности в панкратии на современном этапе его развития / Ю. А. Юхно, В. Ю. Зарудный, І. Н. Олексенко [та ін.] // Физическое воспитание студентов. – 2011. – Вип. 4 – С. 92–95.

