

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
Факультет фізичної культури та здоров'я людини
Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

**ІСТОРИЧНІ ТА ФІЛОСОФСЬКІ ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ТА
РОЗВИТКУ ПАНКРАТІОНУ**

Дипломна робота
Рівень вищої освіти - другий (магістерський)

Виконав:
студент б курсу, групи б11
спеціальності 017
«Фізична культура і спорт»
Мандрік О. П.
Керівник: к. пс. н., доц. Наконечний І.Ю.
Рецензент: к.п.н., доц. Цибанюк О. О.

До захисту допущено:
Протокол засідання кафедри № ____
від „____” _____ 2022 р.
Зав. кафедри _____

Чернівці – 2022

ЗМІСТ		
ВСТУП		3
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ІСТОРИЧНИХ ТА ФІЛОСОФСЬКИХ ПЕРЕДУМОВ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ ПАНКРАТІОНУ	6
1.1	Загальна характеристика історії панкратіону в Античний період;	6
1.2.	Зародження і виникнення панкратіону в Україні.	14
1.3.	Підготовчий навчально-тренувальний процес до античних Олімпійських ігор з панкратіону	17
1.4.	Філософсько-міфологічні особливості античного олімпійського спорту та панкратіону	27
РОЗДІЛ 2		33
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ		
2.1.	Методи дослідження	33
2.2.	Організація дослідження	34
РОЗДІЛ 3	ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ПАНКРАТІОНУ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ З ФІЛОСОФСЬКИМИ ПОГЛЯДАМИ	36
3.1.	Організація змагань, нагородження та пошана у стародавньому панкратіоні	36
3.2	Вплив філософії стоїцизму та занять панкратіону на розвиток особистості.	47
ВИСНОВКИ		54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Щорічно зростає популярність стародавнього виду спорту панкратіон серед молодів України. Міжнародний рівень українських спортсменів в сучасному панкратіоні вимагає ефективного вирішення різноманітних завдань, щодо формування і вдосконалення техніко-тактичного потенціалу, індивідуальних можливостей, організаційних і менеджерських якостей. Існуюча сьогодні система підготовки спортсменів, постійні виступи на змаганнях, регулярно хвилює науковців, тренерів, істориків на шталт історичної спадщини. Ми можемо тільки уявляти та отримувати інформацію з різних джерел літератури, фільмів, літописів про вид спорту панкратіон, якому понад 3000 років. Зокрема, вид єдиноборств який має неабияку світову історію та розвиток, входив у стародавні Олімпійські ігри, та один з не багатьох видів спорту з потужною філософією.

Окремої уваги заслуговують історичні факти, що саме Геркулес (за легендою) заснував панкратіон. В Олімпійських іграх тих часів панкратіон був най очікуваним та най видовищнішим змаганням де перемагали найсильніші атлети які мали абсолютні навички боротьби в стійці, партері та ударів. Війська Спарти та війська Олександра Македонського як взірцеві для багатьох військ займалися панкратіоном, а сильніші воїни були завжди рядом біля полководців. Світові мислителі, філософи, політики Платон, Арістотель, Сократ, Марк Аврелій та інші легенди тренувались та були чемпіонами панкратіону.

У всьому світі ведеться активна робота щодо відродження панкратіону не лише як виду спорту, а й як олімпійської дисципліни. МОК уважно стежить за розвитком масових і видовищних видів спорту, а панкратіон - це пробатько змішаних видів єдиноборств - ММА, що стрімко розвиваються у всьому світі. Основними критеріями розвитку будь-якого виду спорту є масовість, видовищність, відвідуваність глядачів — панкратіон, все це має.

Також активно розвиває панкратіон Всесвітній союз боротьби (UWW), а раніше FILA. За пропозицію всесвітньої організації де багато олімпійських

єдиноборств, панкратіон був включений до програми Всесвітніх ігор бойових мистецтв під егідою «Спортакорд» (ДАІСФ) та МОКУ.

Відбувається активний пошук дослідження проблеми історичних та філософських передумов виникнення та розвитку панкратіону. Зокрема історичні та філософські тенденції спорту передбачають глибокі філософські погляди та мотиваційні твердження для покращення моральних принципів та культурно-виховного зростання особистості.

Тенденція багаторічної підготовки спортсменів в бік інтенсифікації тренувального процесу в панкратіоні, окрім загального збільшення конкурентності у спорті, пов'язана із прагненням міжнародної федерації підвищити видовищність поєдинків, шляхом скорочень тривалості змагальних сутичок, створюючи атмосферу гладіаторських поєдинків а суддівство зорієнтовано на стимуляцію активності (А.А. Новиков, 1997; О.П. Юшков, 1997; Г.С. Туманян, 1998 та ін.).

Сьогодні саме панкратіон є практичним бойовим мистецтвом, філософія і психологія якого, можливо, допоможе по-новому досягнути навколишній світ. Щоб досягти справжньої досконалості, знадобляться роки систематичних фізичних тренувань.

Об'єкт дослідження. Багаторічна діяльність стародавнього виду єдиноборства – панкратіон.

Предмет дослідження. Історичні та філософські передумови виникнення та розвитку панкратіону.

Мета дослідження – полягає у виявленні історичних передумов виникнення і розвитку панкратіону та виокремленні філософських ідей, які мають перспективу творчого використання в сучасному панкратіоні.

Відповідно до мети сформульовані основні **завдання дослідження:**

- 1) провести ретельний аналіз історичних передумов розвитку панкратіону в Світі;
- 2) проаналізувати філософські ідеї та погляди фахівців з панкратіону;
- 3) обґрунтувати вплив філософії та занять панкратіону на розвиток

особистості.

Для виконання поставлених завдань використано **комплекс методів** дослідження: *загальнонаукові* (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація) – для обґрунтування актуальності дослідження, визначення понятійно-категоріального апарату, формулювання висновків; *конкретно-наукові* (теоретичний аналіз архівних документів, періодичних видань, історико-педагогічної літератури, відео-фільми) – для формування історіографії проблеми, систематизації та класифікації філософської, історико-педагогічної, методичної літератури; *типологічний* – для виявлення специфічних і загальних рис спортсменів з панкратіону; *конкретно-історичний* – для визначення змісту, методів й форм виховання в різних за типом та етнічною належністю; *проблемно-хронологічний* – для з'ясування трансформації та розвитку змісту виховної роботи із студентськими організаціями досліджуваного періоду. Вибір комплексу означених методів забезпечує логічність й цілісність наукового дослідження, дає можливість структурувати, порівнювати, досліджувані процеси в їхній динаміці, визначати й обґрунтовувати практичну значущість результатів дослідження.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі змісту, вступу, трьох розділів, підрозділів, загальних висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ІСТОРИЧНИХ ТА
ФІЛОСОФСЬКИХ ПЕРЕДУМОВ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ
ПАНКРАТІОНУ

1.1. Загальна характеристика історії панкратіону в Античний період.

Давній вид спорту, який походить від людської потреби у битві, щоб заволодіти чи вижити називали панкратіоном. Наразі існує багато думок на час і місце його народження, а також його перетворення з змішаного бойового мистецтва на вид спорту, що супроводжується правилами змагань. Це характерне бойове мистецтво стародавніх греків. Його назва також визначає його тип (Пан + Кратіон), що означає **«людина, яка володіє всією владою»** або «в силі». Той самий вид спорту згадується в стародавніх джерелах як «паммахон» (від грецького παν = усе та μάχη = боротьба), що вказує на те, що це «тотальний бій». Таким чином, очевидна популярність і слава цього виду спорту в стародавні роки. Щоб посилити вищезазначене, греки дали ім'я «Панкратіс» Юпітеру, який був королем і найсильнішим із людей і богів. Спорт розділений на дві частини; панкратіон стоячи та розхитуючись. Він включав в себе кілька типів техніки від ударів руками і ногами до захоплення вивихів, і всі вони класифікуються за спеціальною термінологією, взятою та збереженою з давньогрецької. Спортсмени тренувалися за певними методами тренувань під звуки флейти, тоді як вони дотримувались дієти, яка відповідала потребам спорту. Це спортивно-бойове мистецтво цілком існувало в повсякденному житті стародавніх греків у всіх його формах. Після панування римлян на грецьких та елліністичних землях цей вид спорту зберігся під різними назвами в районах східного Середземномор'я. Також є згадки про те, що панкратіон зберігся навіть на Середньому і Верхньому Сході – аж до свого відродження в Греції в 20 столітті[5]. Цей вид спорту отримав різку критику з боку спортивної спільноти, особливо з боку спортивних єдиноборств. Критик хвилювався, чи є сучасний панкратіон продовженням стародавнього чи сумішшю боротьби, чи

він торгує назвою та славою стародавнього виду єдиноборства. Незважаючи на вищезазначену критику, панкратіон призвів до його офіційного визнання, зростання та поширення серед бойових видів, а також до створення офіційних ліг по всьому світу.

У міру розвитку людства способи боротьби постійно удосконалювалися, згодом сформувались в єдиноборства.



Рис. 1.1. Олімпійські змагання з панкратіону стародавніх атлетів

За часів стародавніх греків (700 років до н.е.) в програмі Олімпіад були присутні різні єдиноборства постійно. У творах Гомера (800-900 років до н.е.) описані бої, що проводилися без зброї. Давньогрецький філософ Платон (347-427 р. до н.е.) згадує про "бій без суперника" (щось подібне до бою з тінню в сучасному боксі), елементи техніки якого поряд з елементами техніки боротьби і боксу були об'єднані в панкратіон – вид боротьби, в якому удари дозволялося наносити будь-яким сегментом тіла. Фізична підготовка та фізичні вправи поєднувалися у два розділи: орхестрика (ігри і вправи для розвитку спритності й сили) і палестрика (військово-прикладні види спорту, серед яких головну роль посідав панкратіон). Римська імперія була призначена для розваги глядачів гладіаторські виступи відрізнялися надзвичайною жорстокістю. Після падіння Римської імперії ці виступи влаштовувалися в Німеччині, Нормандії та Англії[7].

До програми античних олімпійських ігор входили боротьба, кулачний бій, а починаючи з Олімпіади 648 р. до н.е. і панкратіон, Змагання з

панкратіону розпочиналися на 4 день Олімпійських ігор в містечку Олімпія, що розташовувалось у мальовничій долині ріки Алфей, у підніжжя священної гори Олімп і були найважчими і найоригінальнішими видовищами. Тому переможці Олімпійських ігор у панкратіоні ставали національними героями. Методика підготовки бійців, створена в панкратіоні, перейшла в стародавній Рим[15].

За легендами творцями панкратіону називають давньогрецьких героїв - Тесея та Геракла. Тесеї за допомогою бойового мистецтва, що поєднує удари і боротьбу, переміг Мінотавра, а потім став царем (13 століття до н. е.) створив Істмійські ігри, в програму яких входили і єдиноборства. Геракл продемонстрував техніку панкратіону у сутичці з Німейським левом. За твердженням Олімпіодора чемпіоном з панкратіону був знаменитий давньогрецький філософ і письменник Платон, учень Сократа та вчитель Арістотеля [1].

Існує кілька теорій і міфів про народження панкратіону. Найпоширеніша теорія стверджує, що панкратіон сягає корінням не в античні часи чи міфологію, як це підтримували греки, а його створення відбулося пізніше. Доказом є те, що: а) цей вид спорту був включений в Олімпійські ігри під час 33-ї Олімпіади (648 р. до н. е.) серед чоловіків, де переможцем став СіракусійЛігдаміс; у 145-му (200 р. до н. е.) для дітей, і переможцем став Федім з Троади; б) немає чітких письмових згадок про його назву до 5 століття до н. е. Однак, якщо ми не шукаємо поняття «панкратіон» як слово, ми можемо знайти посилання навіть у Гомера, оскільки є описи того, що хтось міг би назвати дзеркальні техніки, які походять від панкратіону. У цій цитаті, взятій з «Іліади», описується боротьба Одиссея з Айантом, міфічним царем Саламіну, під час Троянської війни, яка датується 1100-1200 роками до нашої ери. Інша згадка про Піндара, давньогрецького ліричного поета, передає винахід Панкратіона набагато раніше, від Тесея, царя Афін під часмінойської морської переваги, згідно з міфом, коли він зіткнувся з Мінотавром: «Ті, хто вважає панкратіон незапам'ятним і каже, що Тесеї боровся з Мінотавром, використовуючи техніку панкратіону.", (Піндара, Немеоніка, ода 5η, 89а). Цілком ймовірно, що

мінойці в стародавньому Критському царстві теж займалися панкратіоном. Це стає очевидним із «Приказки про спорт», знайденої в Трійці Критської і датованої 1500 роком до нашої ери. У цьому слові зображено кілька сцен, які вказують на те, що молоді люди практикуються різними техніками, що імітують панкратіон. Крім того, існує письмова згадка про існування панкратіону в «Аргонавтиці», віршах, написаних Орфеєм, які описують аргонавтичну експедицію: «Тоді, через панкратіон, він дав як нагороду Гераклові багатогранний кратер».Ця цитата описує нагороду Геракла за його перемогу в панкратіоні, яка представляла собою срібний колекторний кратер. Очевидно, що античні автори характеризували панкратіон як добре відомий стародавній вид спорту під час аргонавтичної експедиції ≈ 1360 р. до н. Однак складність справи полягає в тому, щоб визначити, незалежно від давності виду спорту, коли відбувся його перехід від бойового мистецтва до офіційного виду спорту[23].

Панкратіон розпочинав свої змагання на 3-й день Олімпійських ігор. Сутність цього виду спорту полягала у проведенні поєдинку двох незброєних атлетів. Змагання проходили на спеціально підготовленому майданчику - "мальфо", покритому товстим шаром дрібного піску. У цих поєдинках справді визначалися найсильніші, спритніші та мужніші атлети. Будучи найоригінальнішим і найважчим змаганням стародавніх ігор, панкратіон поєднував у собі прийоми боротьби у стійці та партері, підсікання та больові прийоми, удушення. Дозволялося завдавати ударів руками, ліктями, колінами, ногами та й головою. Удари виконувались у голову та тулуб, по ногах та руках. Можна було добивати суперника, що лежав, і в той же час повалений на майданчик супротивник мав право, захищаючись, виконувати удари навіть лежачи. Саме в панкратіоні атлети вперше почали виконувати удари у стрибках та поєднувати серії ударів із захопленнями для кидків.Деякі дослідники вважають, що причиною появи панкратіону стали часті порушення правил у боротьбі та кулачному бою, що і викликало до життя єдиноборство практично без будь-яких правил. Справді, особливістю панкратіону було те, що в ньому

майже не було обмежень. Заборонено було тільки кусатися, дряпатися та завдавати ударів по очах. Не було ні вагових категорій (тільки розподіл на вікові групи), ні обмеження часу поєдинку. Суддя, проте, був присутній на поєдинках. Завдання його полягало в тому, щоб не допустити смертельного результату поєдинку або важкого каліцтва. Для більшої переконливості він був озброєний ціпком. На одній з античних ваз представлені бійці, один з яких тисне пальцями рук у вічі супротивника, інший роздирає супернику рот, а також суддя, який приготувався ударами палиці розняти супротивників.

Якщо один із бійців здавався, то він піднімав великий палець руки вгору, або поплескував по тілу суперника. Суддя повинен був своєчасно це помітити. Звичайно, своєчасно встигнути зупинити бій вдавалося не завжди, особливо якщо один із бійців був явно сильніший за іншого[11].

Бійці не використовували якесь захисне спорядження. Результат боротьби вирішувався нездатністю одного з учасників продовжувати бій або добровільним визнанням власної поразки.

Стародавній панкратіон - це єдиноборство з мінімальними обмеженнями. Ще менше обмежень було на змаганнях у Спарті. З іншого боку, у Спарті існував як чоловічий, а й жіночий панкратіон[12].

Переможці у панкратіоні ставали народними героями. Найкращі дівчата Греції отримували честь увінчати переможця Олімпійських ігор лавровим вінком. Деякі переможці заносилися до особливого почесного списку, у II ст. до зв. е., тобто майже за півтисячоліття існування Олімпійських ігор, такий список складався лише з 9 імен.

На розвиток панкратіону значний вплив мали стильові відмінності попередників цього виду єдиноборств — єгипетської боротьби, вавилонського кулачного бою та критського боксу. Також свій вплив на панкратіон справили грецький кулачний бій та боротьба. У свою чергу, деякі з цих видовищних напрямків отримали свій подальший розвиток і еволюціонували в сучасні види єдиноборств. Так, наприклад, грецька боротьба — праматір сьогodнішньої греко-римської, а критський бокс є одним із предків сучасного боксу.

Зрозуміло, в панкратіоні був елемент жорстокості, небезпеки, але це робило змагання грубими.Період занепаду панкратіону розпочався з перемоги римського війська над греками 146 року до н.е. На зміну поєдинкам панкратіону прийшли бої озброєних гладіаторів[25].

За часів відродження Олімпійських Ігор (1896 р.) панкратіон не отримав статусу олімпійського виду спорту. Ще в 1895 році кардинал міста Ліон, оголошуючи свій офіційний вердикт щодо відновлення спортивних змагань П'єру де Кубертену, засновнику Сучасних Олімпійських Ігор, заявив: «Ми приймаємо все, крім панкратіону»[12].

Нині панкратіон переживає другу молодість. Відроджуваний вид боротьби безпечніший за свого древнього попередника. Поєдинки в ньому проводяться з обмеженням часу, з використанням легких, зручних та надійних захисних пристроїв, які значною мірою знижують травматизм. У цьому сучасній боротьбі залишається незмінною.

Одна з перших шкіл панкратіону з'явилася в 60-ті роки 20 століття США завдяки американцю грецького походження Джиму Арванітісу. Система Арванітіса називалася "тау панкратіон". Ідея панкратіона лягла основою сучасних «боїв без правил». Ця система орієнтована переважно на техніку вільного бою та близька до систем рукопашного бою[27].

Деякі зусилля щодо повернення панкратіону до програми Олімпійських Ігор були зроблені перед Іграми 2004 року в Афінах. Греція, як країна-організатор, обрала саме панкратіон як претендент на здобуття олімпійського статусу.

У 1999 році була створена Міжнародна спортивна федерація панкратіону (I.F.P.A.) Президентом Федерації був обраний Панагіотіс Кутрумпас, Греція. [1]

2002 року було проведено перший Всесвітній конгрес панкратіону. Було створено Всесвітню спортивну федерацію панкратіону (W.P.A.F.). Федерації панкратіону, що була зареєстрована Міжнародним Афінським Судом 10 жовтня 2002 року. У 2010 році для консолідації зусиль, розвитку та популяризації

панкратіону в усьому Світі відбулося об'єднання двох міжнародних федерацій I.F.P.A. та W.P.A.F.

Ведеться активна робота щодо відродження панкратіону не лише як виду спорту, а й як олімпійської дисципліни. МОК уважно стежить за розвитком масових і видовищних видів спорту, а панкратіон - це прабатько змішаних видів єдиноборств - ММА, що стрімко розвиваються у всьому світі. Основними критеріями розвитку будь-якого виду спорту є масовість, видовищність, відвідуваність глядачів — панкратіон, ММА все це має.

Також активно розвиває панкратіон FILA. На пропозицію FILA, зараз це Всесвітній союз боротьби (UWW), панкратіон був включений до програми Всесвітніх ігор бойових мистецтв під егідою «Спортакорд» (ДАІСФ) та МОКУ.

Таблиця 1.1.

Хронологія історії становлення та розвитку панкратіону

1700 р. до н.е.	Стародавні грецькі воїни змагаються на спортивних фестивалях, проведених на острові Крит і Егейських островах. Змагання моделювали деякий аспект реального поля битви.
1200 р. до н.е.	Період грецької міфології, легенда говорить, що Theseus і Iraklis (Геркулес) – є засновниками панкратіа (бойове мистецтво Греції). Термін "панкратіа" пізніше вийшов із вживання і став називатися pankration.
702 р. до н.е.	Pankration здобуває популярність і змагання проводяться майже у всіх грецьких містах і колоніях Середземномор'я.
648 р. до н.е.	Pankration офіційно введений у 33-ті Олімпійські Ігри як один із найважчих і видовищних видів. У правилах з'являються багато обмежень, але спартанці і багато інших представників, особливо з острова Крит, відстоюють свою версію «без правил».
564 р. до н.е.	Чемпіон Олімпійських ігор Арихіон завдає поразки своєму

	супернику, застосовуючи больовий прийом на ногу, але вмирає від удушливого захоплення, зробленого суперником. Судді оголошують переможцем мертвого Арихіона.
522 р. до н.е.	Десять майстрів (pankratiasts) формують вільну асоціацію, щоб просувати і зберегти концепції і навички їхнього рідного бойового мистецтва.
406 р. до н.е.	PolydamusScottusa представляє pankration в Азії в присутності перського королівського двору
336 р. до н.е.	pankratiast (боєць панкратіону) Dioxippus приймає виклик і швидко завдає поразки Coragus, кращому воїну з Македонії. Coragus веде бій зі списом, мечем і зброєю, у той час як Dioxippus голий і озброєний тільки булавою. Змагання відвідує Олександр Великий.
330 р. до н.е.	Олександр Великий приносить pankratia і oplomachia (Грецькі бойові мистецтва) у Персію.
327 р. до н.е.	Олександр Великий приносить Грецьку культуру і військово мистецтво в Індію і Непал.
180 р. до н.е.	Майстри асоціації панкратіону бачать зниження моральних цінностей у Греції і вирішують припинити навчання pankration привселюдно.
146 рік	Грецію завойовує Рим, панкратіон виключають з Олімпійських ігор на наступні 100 років.
1204 р.	venetians вирушають у четвертий хрестовий похід, щоб розграбувати Візантійську Імперію замість звільнення Святих Країн. У результаті материк, Греція і її острови розподілені серед учасників спільної кампанії, і багато майстрів панкратіону (pankratiasts) ховаються в Грецьких горах, щоб зберегти своє знання і мистецтво.
1453 р.	майстри панкратіону стають "борцями свободи" на заході Anatolia.

1821р.	велика частина Греції у результаті кровопролитних боїв одержує незалежність від Турецької Імперії. Багато чого з культури і традицій через сотні років репресій, загублено назавжди.
1923р.	Греція і Туреччина обмінюються територіями. Майстри панкратіону в результаті цього розкидані між Грецією, островом Крит, Константинополем.
1976р.	ДимитріосАрванітіс, що з дитинства навчався грецьким бойовим мистецтвам, одержує титул абсолютного чемпіона Греції, коли змагається і виграє турнір без правил на батьківщині.
1982 р.	ДимитріосАрванітіс створює Союз Єдиноборства панкратіон для того, щоб зберегти першоджерело грецьких бойових мистецтв.
1985-1990рр.	Арванітіс продовжує присвячувати своє життя відродженню панкратіону. Він проводить семінари у США, Канаді, Європі, а також бере участь у змаганнях на марафонських дистанціях і дуатлоні.
1995р.	Греція починає відродження панкратіону як головної системи самооборони. Створено федерацію панкратіону Греції

Аналізуючи дані хронологічного порядку історії становлення та розвитку панкратіону, можемо зробити висновки, що особливо великої популярності оригінальний вид спорту панкратіон набуває у другій половині ХХ – першій половині ХХІ ст., синтезуючи у собі боротьбу та кулачний бій (атлетам дозволяється застосовувати практично весь арсенал технічних дій боротьби вільної, греко-римської, самбо, дзюдо, східних єдиноборств, боксу і кикбоксингу).

1.2. Зародження і виникнення панкратіону в Україні.

Стрімкими темпами зростає і набирає популярності всесильний вид єдиноборств – панкратіон в Україні. Національна збірна команда України багаторазово є чемпіоном Світу та Європи, за всю історію розвитку панкратіону в Україні, команда збірної ніколи не виходила з трійки лідерів на Міжнародній арені.

Зокрема в кожному регіоні України зростає популярність, відкриваються зали та клуби єдиноборств, формуються обласні та міські осередки, федерації, відділення в ДЮСШ. Зростає і кількість спортсменів, які опановують техніку і тактику цього виду спорту та беруть участь у різних змаганнях. Основними засобами ведення змагальних поєдинків у панкратіоні є удари руками, ногами, ліктями, колінами та прийоми боротьби (утримання, кидки, больові і задушливі прийоми).



Рис. 1.2. Емблема федерації панкратіону України

Аналізуючи сучасні джерела літератури рідко зустрічається інформація про відроджуваний вид спорту панкратіон, але згадується в джерелах історичного характеру.

Таблиця 1.2.

Хронологічна послідовність становлення панкратіону як виду бойових мистецтв в Україні

25.10.1995 р.	у м. Харкові проведений перший турнір з боїв без правил (панкратіон), в якому бере участь Мандрік Олександр.
1996 р.	Олександр Мандрік на прізвисько «Дракон» стає чемпіоном України з боїв без правил, виграє меч «Білий дракон». Виграє

	двобій за титул чемпіона світу за версією IAFC.
1997 р.	активно тренує спортсменів з панкратіону. Його учні виграють чемпіонат Світу 1997 р. у Москві, чемпіонат Європи 1998 р. з професійного панкратіону.
1999 р.	Олександр Мандрік проводить міжнародний турнір з професійного панкратіону «Київський діамант», в якому беруть участь кращі бійці світу. З 1999 року було запропоновано взяти участь у світовому форумі. На семінарі були присутні представники США, Канади, Мексики, Франції, Італії, Португалії, Австралії, Ірану, Литви, України і багато ін. На заключній церемонії був присутній Міністр спорту Греції, що і вручив сертифікат офіційного представника в Україні віце-президенту Мандріку Олександрові. Також було запропоновано, використовуючи офіційний дозвіл WPAF, зареєструвати Федерацію панкратіону України (UPAF).
2000-2003 рр.	О. Мандрік проводить міжнародні турніри з професійного панкратіону «Ялтинський діамант».
2002 р.	О. Мандрік стає чемпіоном Європи з панкратіону в м. Женева (Швейцарія).
2002 р.	О. Мандрік запрошений Міжнародною федерацією панкратіону на всесвітній тренерський семінар.
18.09.2002 р.	О. Мандрік разом з однодумцями створює Федерацію панкратіону України: президент – Корж Віктор Петрович, голова ради – Стародубцев Андрій Андрійович, віце-президент – Кухно Андрій Васильович, голова виконкому – Павлов Анатолій Вікторович, голова тренерської ради – Гриниченко Юрій Володимирович.
2003 р.	два учні О. Мандріка – Тарас Перемітько (Луганськ) і Денис Джура (Київ) стають чемпіонами Світу з панкратіону в Греції.
2004 р.	проходить перший чемпіонат України з панкратіону в м.

	Івано-Франківську.
2004 р.	три учні О. Мандрика – Тарас Перемитько (Луганськ), Денис Джура (Київ), Василь Новіков (Харків) – стають чемпіонами Європи на острові Тасос.
08.11.2004 р.	Наказом голови Держкомспорту панкратіон включений у перелік видів спорту, визнаних в Україні. На цей час до складу Федерації панкратіону України входять 19 обласних федерацій і федерація у м. Київ.

1.3. Підготовчий навчально-тренувальний процес до античних Олімпійських ігор з панкратіону.

Дозволеними діями були зустріч і перешкодження супернику, задушливі прийоми, занурювання один одного в бруд або пісок. Крім того, він мав право сісти на свого супротивника, просунути руку йому під шию і задушити його..

Спортсмени використовували різноманітні захвати, окрім того, панкратіасту дозволяли захвати супротивника однією рукою і бити його іншою. Термінологія прийомів у стародавньому панкратіоні, як і в сучасному, офіційно є давньогрецькою мовою, і лише невелику кількість із них можна перекласти дослівно. Тому доцільно подавати їх слово в слово латинськими літерами. Нижче наведено кілька типових прийомів: удар ногою до згиначів коліна[9].

Таблиця 1.3.

Термінологія прийомів у стародавньому панкратіоні

№	Термінологія давньогрецькою мовою	Переклад технічного елементу
1	Empidonlax	Удар ногами в стрибку
2	Pternizein	Удар п'ятою.
3	Gastrizein	Удар стопою в живіт
4	Emvolikriou	Удар головою

5	Aramenosektoinskeloin	Захоплення та перехоплення обома ногами
6	Sfyraikaixeirasstrevlousin	Боротьба за захват руки або ноги

Жорсткі умови проведення двобоїв призводили до великої кількості травм, що загрожували здоров'ю атлетів. З цієї причини давньогрецька боротьба панкратіон не збереглася до наших днів у первинному вигляді.

Розглянемо у хронологічній послідовності етапи становлення та розвитку панкратіону.

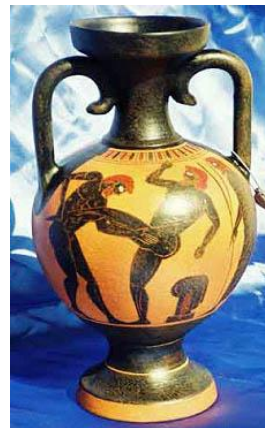


Рис. 1.3. Боротьба за звання чемпіона Олімпійських ігор з панкратіону.

У стародавньому світі тренування спортсменів проходили в основному в «палестрі» або на арені. Перед початком змагань робили адаптивний масаж і намазували тіло або кидали на нього гравій. Наприкінці змагань масло та пил видаляли з тіла спеціальним інструментом під назвою «стлегіда», що означає скребок. Потім проходив повний відновлювальний масаж і ванна, наповнена холодною водою, оскільки вони вважали, що тепла вода сприяє самозадоволенню та вироджує спортивну іпостась: «Юпітер! Дійсно, добра людина не повинна одурманювати і приймати теплі ванни, як ти...», (Афіней). Їхні вправи мали логічний прогресивний намір, оскільки вони вирішували відповідно до свого віку, часу та погодних умов. Кажуть, що перед і після змагань спартанці використовували як вправи для розігріву та повного відновлення, відповідно, танцювальні фестивалі "pyrrhichizeinkaikaryatizein" або ігри: "тому що, коли вони виконують обробку та б'ють один одного, вони

зупиняються, щоб танцювати і бій закінчується.", (Лукіан, PeriOrchiseos). Тут стає очевидним, що тренування спортсменів в ті часи: а) розминка, б) основна частина і в) відновлення, такі ж, як і сьогодні. Були випадки, коли спортсмени не знали, як треба тренуватись, тому вони билися з кінями, ловили кроликів, билися з биками та тягнули коляски, або гнули залізо та піднімали каміння[18].

Стародавня форма сучасної боксерської груші, називалась- Корикос, засипана піском і коротка. Панкратіон «корикос» був більшим і важчим від боксерської груші, щоб спортсмени могли покращити баланс, наприклад, повернутися після удару, становив близько 1,50 м і важив понад 50 кг..

Таблиця 1.4.

Методики підготовки до змагань з стародавнього панкратіону за історичними джерелами Лукіана Анаксарсіса

№	Види підготовки до змагань	Термінологія
1	Вони вступали в бій попарно і намагалися перевернути один одного	
2	Спортсмени панкратіону борються на дорозі, стрибають і б'ють ногами в повітрі	
3	Вони стрибали під час бігу і, залишаючись на одній точці, вони били ногами в повітрі	
4	Їхні тренування були із сильними ударами по супернику без співчуття до суперника, члена команди: «Без зла, вони били один одного».	
5	Спортсмени виставляли руки вперед і тримали їх у цьому положенні багато часу, і якщо вони хотіли збільшити тягар, використовували гантелі, або різні обтяження	<i>Puxatremeizein</i>
6	Підстрибували на скакалці	<i>diekpeidan</i>
7	Використовували ритмічний бойовий танець, який використовувався для міміки прийомів нападу або відмови	<i>Pippixii</i>
8	Боротьба з тінню	

9	Вони виконували прийоми нападу та захисту з імітацією тіні супротивника	
10	Правильний вдих мав велике значення	
11	Боксерський мішок	<i>Корикос</i>
12	Спартанці, відомі своєю любов'ю до загартовування	<i>Platanistas</i>

Також, найпростішим з них, безсумнівно, були вправи панкратіону «Тетрас» (четвірка), була за системою тренувань, яка тривала 4 дні. Навчальна практика відбувалася в перший день, коли спортсмен, виконуючи інтенсивні та складні вправи, де спортсмен мав «розбудити» свої м'язи, зміцнити та підготувати своє тіло до наступного дня. «Акцентуація» відбулася у другий день і це було найважче тренування. У цій фазі тіло і дух спортсмена доходили до крайнощів. «Комфорт» третього дня представляв собою легку програму з плавними рухами, яка мала на меті лише активізувати виснажений за попередні дні організм і допомогти йому повністю відновитися. В останній день спортсмен виконував регулярні вправи та самоконтроль. Проведення ігор у панкратіоні, взяті зі згадок про загальноеллінські ігри (Олімпія, Піфія, Істмія, Немея). Спортсмени поділяються на категорії відповідно до віку, а не ваги, як це прийнято сьогодні. Категорії варіюються від двох до п'яти. У рідкісних випадках спортсмен міг змагатися в категорії, відмінній від тієї, за яку він уже проголосував. Пари визначилися після жеребкування. За словами Лукіана, жеребкування відбулося у срібному лотку з невеликими однаковими за розміром дерев'яними жеребками, на яких були вирізані літери. Спортсмени, які потягнули однакове жеребкування, змагалися разом. Якщо кількість спортсменів була одиничною, то був жереб без нарізної літери і спортсмен, який витягнув цей жереб, переходив до наступної фази без бою і називався «резерв»[14].

Ми не знаємо точних розмірів змагального майданчика, але припускаємо, що воно було схожим на теперішній майданчик для поєдинків. Коли спортсмен виходив за лінію, то поєдинок зупиняли і розпочинали з останнього моменту.

Поєдинок не мав однакової тривалості, а тривав до оголошення переможця. Цей суворий процес, безсумнівно, завершував поєдинок, тоді як кінець іноді супроводжувався смертю, як це сталося у випадку з Кревгою, який був визнаний мертвим як переможець, оскільки удар суперника був оцінений як неправильний. Участь спортсменів в одному з вищезазначених видів спорту була дозволена, і іноді вони мали право змінити час проведення, щоб полегшити спортсменам. Спортсмени, які були заявлені на участь у перший день, не мали права відступати, а якби вони це зробили, то були б покарані. І навпаки, у деяких випадках критики мали право віддати перемогу спортсмену, навіть не беручи до уваги враження від тренувань спортсмена. Це може стати безпечнішим у боротьбі, де тренування було схоже на гру, на відміну від панкратіону, де тренування відрізнялися від умов гри. Цю перемогу назвали «аконіті». Перемога Аконіті в панкратіоні згадується один раз у 480 р. до н. е. де його дали критики, щоб покарати Діогена. У спорті панкратіон згадки про хабарництво не відсутні, як це відбувається в більшості важких видів спорту на Олімпійських іграх. Харчування спортсменів панкратіону та спортсменів важких видів спорту в цілому має певні особливості в порівнянні з іншими спортсменами інших видів спорту. Щодо їхнього раціону, джерелом інформації є Галінос (130-200 рр. до н. е.) і Філострат (II ст. до н. е.). З джерела Філострата ми маємо згадки про конкретну їжу, включаючи пироги, виготовлені з ячменю, хліб без яблука, приготовлений з пшениці та м'яса яловичини, бика, кози чи косулі. Згідно з останніми дослідженнями (Ryan J. Allan, MD, 1968), перші спортсмени харчувалися інжиром, сиром і хлібом, а також пили молоко або вино, змішане з водою. Після 6 століття до нашої ери спортсмени важких видів спорту почали включати в свій раціон м'ясо. Завдяки інтенсивності спорту, навантаженню та часу, який потрібно виконати, його можна віднести до числа видів спорту, що розвивають витривалість, оскільки він бере участь як в аеробній, так і в анаеробній функції, для вироблення енергії в організмі спортсмена. Тому Галінос виступає за те, що їжа спортсменів повинна бути

жирною і важкоперетравлюваною, щоб мати «горючий вміст» під час важких видів спорту[10].

Панкратіон, за винятком спортивної сфери, був головним єдиноборством, у якому принаймні греки класичних часів тренувалися масово і застосовували його з великим успіхом у перських війнах. Молоді люди багато займалися цим видом спорту, особливо в палеастрах, і, на їх думку, це відображало їхній характер, особистість і спосіб життя. Це було невід'ємною частиною життя грека, чи то грецького громадянина-воїна, чи доброго й довірливого, як це було сформульовано в давньогрецьких містах-державах. Панкратіон був шанованим видом спорту під час розвитку Македонії. Війська Філіпа В та Олександра, які зламали Перську імперію, здається, застосовують, щоб вважати панкратіон досконалим.

Відродження панкратіону висвітлює внесок стародавніх греків у світ бойових мистецтв, де цей вид спорту є продовженням старого олімпійського духу в наш час.

Було багато різних технік ударів, які зазвичай використовувалися на початку бою, оскільки обидва бійці стояли прямо. Krocheirismos — це використання коротких гакових ударів для домінування над суперниками. Вони також використовували звичайні удари руками, щоб атакувати опонентів, а також удари ногами, щоб спробувати повалити опонентів на землю, щоб вони могли розпочати борцівський аспект. Як тільки починався борцівський аспект бою, бійці могли використовувати прийоми блокування, щоб виграти. Використовували замки для рук, щоб зв'язати руки свого опонента. Вони використовували замки одного плеча, щоб вивести з ладу своїх супротивників, і замки ніг на різних частинах суперника, щоб зупинити їх від руху. Ці замки були здатні задушити бійців[7].

Щоб вивести суперника з ладу, бійці застосовували задушливі прийоми. Вони використовували задушливий захват трахеї, схоплюючи трахею суперника великим і чотирма пальцями. Потім боець стискав трахею,

зупиняючи потік повітря. Бійці також вигравали, використовуючи передпліччя позаду суперника.

Панкратіон мав не так багато правил, але кілька правил, які він мав, перераховані: не можна було кусатися; заборонялося засовувати пальці в очі, рот або ніс суперника; хапати суперника за геніталії було заборонено, але можна було бити ногами по геніталіях; той, хто програв, повинен скоритися або померти; переможець потенційно також міг померти. Змагання з панкратіону, подібно до UFC і ММА у всьому світі сьогодні, були звичним явищем у Стародавній Греції, поки християнський візантійський імператор не скасував цей вид спорту в 393 році нашої ери. Змагання з панкратіону заповнили прогалину на ринку стародавніх Олімпійських ігор, запропонувавши спортивну подію з багатоборства, в якій нічого або майже нічого не було заборонено. На відміну від усталеного боксу та боротьби, попередник ММА проводився голими руками і нічим іншим. Змагання поєднували в собі багато різних рухів, отриманих з боксу та боротьби, але також включали удари ногами, удушення та підкорення, що зробило їх такими знайомими для сучасних шанувальників ММА. Проте жорстоке змагання панкратіону часто призводило до смерті супротивника, що, тим не менш, вважалося перемогою. Грецькі солдати, які бажали взяти участь у цьому виді спорту, щоб довести свою мужність, навчали та ретельно відпрацьовували такі навички, як техніка ударів і захвати.

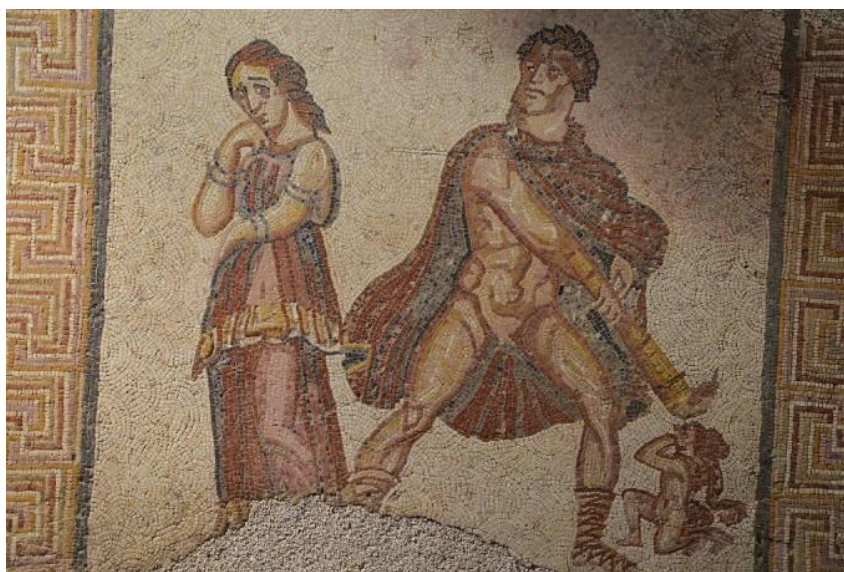


Рис 1.4. Мозаїчне зображення божевілья Геракла (Herculesfurens), з вілли біля Монфорте, 3-4 століття нашої ери

(Національний археологічний музей Лісабона, Португалія. (Фото: Flickr/CaroleRaddato)

Проте панкратіон був не просто навичкою, яку засвоїли герої грецьких міфів, а й потужною домінантою, яка використовувалася під час військової діяльності. Зокрема, спартанські гопліти та македонська фаланга Олександра Македонського нараховували у своїх лавах досвідчених бійців панкратіону. Стародавні джерела стверджують, що на знаменитій останній битві у Фермопілах (на якій засновано фільм «300» із Джерардом Батлером у головній ролі) — після того, як списи та мечі спартанців стали непридатними, воїни продовжували битися голими руками. Навчання панкратіону було настільки важливим, що воно стало визначальною рисою майстерності солдата в польових умовах, залежно від його майстерності в мистецтві та необхідних прийомів. Геродот особливо згадує, що Гермолік, син Євфіна, особливо відзначився в битві при Мікале в 479 році нашої ери. У давньогрецькій історії Олександр Македонський неодноразово згадувався як прихильник і організатор подій панкратіону навколо свого двору[5].

Такі відомі панкратіасти, як Діоксипп, Архіон і Феоген, були визнані одними з найбільш надихаючих прикладів хоробрості та вшановувалися стародавньою грецькою історією протягом століть. Особливу мужність виявив Діоксипп. Після перемоги на Олімпійських іграх у 336 році до нашої ери він відправився у військову експедицію до Азії, природно потрапивши в найближче оточення Олександра Македонського. Декілька послідовників Олександра викликали його на дуелі, б'ючись лише з його тренуваннями та палицею під рукою. На противагу цьому, Корагус, ще один відомий воїн, воював зі зброєю та повним обладунком. Діоксипп переміг Корагуса, не вбивши його, борючись і змушуючи свого супротивника поступитися. Зокрема Феоген — людина, яка нібито виграла понад 1300 боїв за видатну кар'єру — що робить його, ймовірно, найкращим майстром бойових мистецтв усіх часів.

Техніка панкратіону нібито поширилася з Олександром Македонським до Індії та далі після його смерті, утворивши основу азійських бойових мистецтв. Панкратіон розвинувся у багато різних практик, які ми можемо спостерігати й сьогодні, які стали більш спеціалізованими, ніж коли-небудь був оригінальний захід голими руками.



Рис 1.5. Олександр Македонський під час битви
(Ancient Roman mosaic of Alexander the Great in battle against Darius,
from Pompeii, Italy. (Photo: Shutterstock))

За своєю технікою панкратіон є одним з найдавніших видів єдиноборств, оскільки він сприяє витривалості спортсмена, гарному стилю життя та багатьом іншим ефективним якостям. Постійні спортивні заходи, техніка та методи підготовки, харчування спортсменів свідчать про велике значення та широке схвалення спорту в той період часу. Це був основний елемент життя давньогрецького громадянина. Його виживання протягом століть було нелегким процесом, але він вижив з різними назвами та варіаціями в раковині східного Середземномор'я. Сьогодні, після багатьох років спроб реконструкції спорту та його необхідного виживання, панкратіон офіційно визнаний, повний спортсменів та організацій по всьому світу. Панкратіон, незважаючи на його офіційне визнання та наявність всесвітніх ліг, є досить обговорюваним видом спорту, особливо якщо говорити про його походження. Хорошим початком дискусії про панкратіон є пан Томас, професор історії та спорту на факультеті фізичного виховання. Після перегляду поєдинків з панкратіону у фундаменті Міжнародної олімпійської академії він заявив: «Це правда, що я дивився

панкратіон. Ці бої представляють панкратіон. Ви виконали гідну роботу. Хоча це необхідно довести, здається, що походження східних єдиноборств лежить у Стародавній Греції...» [19].

Стародавні джерела представляють панкратіон як повноконтактний вид єдиноборства, який дозволяє використовувати різні техніки, такі як удари та боротьба. Панкратіон, розроблений на основі існуючої стародавньої бойової системи, був частиною армійської підготовки багатьох грецьких міст-держав. Це було серцевиною військової підготовки гоплітів (відомої грецької піхоти). Спартанці були особливо добре навчені й досягли успіху в цьому мистецтві. Під час останнього виступу в Фермопілах вони нібито використовували навички панкратіону як останню зброю. Після того, як 300 втратили озброєння, вони билися покладаючись на свої здібності використовувати прийоми бою без зброї.

Олександр Македонський також високо цінував таку військову майстерність. Він часто намагався залучити панкратіастів у свої знамениті македонські фаланги, оскільки вважав солдатів, навчених панкратіону, цінним активом армії. Один афінський чемпіон з панкратіону з Олімпійських ігор 336 року до нашої ери був досить популярним серед македонської армії, де він служив. Його звали Діоксипп, і історик Курцій Руф у своїй «Історії Олександра Великого» повідомляє нам, що одного разу його викликали на бій один на один. Його супротивником був один із найкращих воїнів Олександра, відомий як Кораг. Македонський правитель призначив між ними сутичку на одному зі своїх бенкетів, організованих у Персії. У поєдинку Діоксипп з'явився голим і озброєний лише палицею. Корагус виступив у повному озброєнні. Після короткого бою афінський чемпіон переміг свого озброєного та вмілого суперника, використовуючи лише прийоми панкратіону. Він міг би його вбити, якби не заступництво Олександра. Повідомляється, що македонські фаланги сприяли поширенню панкратіону на Схід. Припускають, що після завоювань Олександра над Європою та Персією грецька незброєна бойова система зрештою досягла долини Інду. Деякі дослідники навіть припускають, що,

практикуючи своє давнє військове мистецтво на своєму шляху, македонські солдати вплинули на індійське бойове мистецтво «Ваджра Мусті» і, зрештою, вплинули на бойові мистецтва в Китаї. Відповідно до східної традиції, китайські бойові системи розвинулися з індійських буддійських доктрин, які навчали раннім індійським бойовим мистецтвам[13].

1.4. Філософсько-міфологічних особливості античного олімпійського спорту та панкратіону.

Панкратіон був нерозривно пов'язаний з усією грецькою міфологією від Титаномахії та боротьби Юпітера з Титанами, батьком Сатурна, до удушення Немеї Гераклом. Він також існував у стародавньому мистецтві від скульптури до поезії. Було також багато уявлень, включаючи ігри та тренування на фресках, посудинах і скульптурах, або вихваляння видатних спортсменів панкратіону на віршах і одах. Шлях від стародавнього світу до теперішнього часу. Олімпійські ігри, після їх офіційного переривання Феодосіосом А', який був імператором у 393 році до нашої ери, продовжували діяти до 520 року до нашої ери в Антіохії разом із панкратіоном як видом спорту. Панкратіон, здавалося, вижив з такими назвами; як "pammahos" на Кіпрі протягом візантійських років (5 століття до н. е.), як "klotsata" метавізантійської ери, як "laktes" в середині (15 століття) і як "patsos-klotsos" після до кінця 19 ст. РігасФерайос згадує панкратіон у своєму «Пролозі» (FeraiosRigas, Афіни 1815, переклад «Олімпійських ігор») і підтверджує, що цей вид спорту був живим у Фессалії за його життя (наприкінці 18 століття до нашої ери). Отже, стає зрозуміло, що панкратіон виживав у різних формах протягом століть у різних місцях східного Середземномор'я. Таким чином, вважається, що завдяки поширенню Великого Олександра та поширенню грецької цивілізації на Схід та Азію, відповідно, панкратіон та його філософія передалися корінному населенню цих територій і вплинули на розвиток кількох східних бойових мистецтв. Таким чином ми досягаємо перших сучасних Олімпійських ігор 1986 року, де панкратіон не було включено до каталогу видів спорту, факт, який

розчарував велику кількість вчених, таких як К. Цунта, археолог класичної епохи, який посилається на те, що у випадок, коли стародавній грек міг постати й спостерігати за сучасними Олімпійськими іграми, він був би дуже здивований, побачивши, що такі види спорту, як панкратіон, бокс чи п'ятиборство, найулюбленіші для нього, були відсутні на Олімпійських іграх, але були включені інші, нові та невідомі, тоді як панкратіон був видом спорту не лише завдяки своїй філософії, а й завдяки своїй практиці. Тільки неісторичні люди вважають панкратіон жорстоким видом спорту [25].

Відродження панкратіону і перші спроби повернення до Греції були розпочаті між десятиліттями 1960-70 роки, коли почалася активація кількох факторів. Раніше подібні спроби робили історик СіельЛентін в Упсалі та ДімітріосАрванітіс відповідно. Мабуть, найбільш значущою пропозицією та діяльністю став СімосЗачопулос, який був тренером бойових мистецтв у Кавалі та вважався людиною, яка відродила спорт. До 1995 року у сфері бойових мистецтв Греції домінувало велике збентеження, що не дозволило цьому виду спорту відродитися. Коли колишній міністр пан Ліаскас прийшов на посаду, двадцять п'ять профспілок підписалися по всій Греції та була заснована Грецька федерація спорту з панкратіону».Цю федерацію було визнано рішенням Генерального секретаря спорту, який запровадив панкратіон як офіційний вид спорту з організацією, правилами та конституцією спортсменів. Офіційно визнана федерація має на меті інтернаціоналізацію спорту та включення його в Олімпійські ігри. Однак необхідною умовою є пропаганда спорту в усьому світі. Потім було створено Європейську (EUPA, 1996) та Всесвітню федерації (IFPA, 1999). Офіційною мовою цього виду спорту була грецька, яку можна буде почути у всьому світі, поки цей вид спорту поширюється. Прийоми взяті з текстів, що описують боротьбу та спосіб тренування, та зображень із стародавніх посудин.



Рис. 1.6. Зображення поєдинків з панкратіону на Олімпійських іграх

Стародавня Греція відома своєю багатою культурою, особливо щодо філософії, мистецтва та відомих інтелектуалів, але сьогодні нас цікавить саме їхній вид спорту. Зокрема, часто невизнаний внесок Греції у світ бойових мистецтв, дисципліни, відомої як панкратіон.

Джим Арванітіс, відомий член зали слави бойових мистецтв, стверджує, що панкратіон є першим видом змішаних бойових мистецтв, про який ми знаємо. Однак походження та точний вік цієї бойової форми визначити важко. Легенда говорить, що Геркулес заснував панкратіон, щоб стати більш грізним у змаганнях з боротьби. Інша історія походження Плутарха полягає в тому, що Тесеї створив панкратіон у битві з Мінотавром. Хоча це лише міфи, той факт, що панкратіон пов'язаний із цими шанованими героями, свідчить про його важливість для давньогрецької культури. Тим більше про те, що панкратіон був однією з головних подій стародавніх Олімпійських ігор і був відомий своєю жорстокістю та дозволом на такі прийоми, як удари колінами по голові та виколювання очей[18].

Одна давня історія розповідає про ситуацію, коли судді намагалися визначити переможця матчу. Складність полягала в тому, що обидва чоловіки померли на арені від отриманих травм, що ускладнювало визначення переможця. Зрештою судді вирішили, що переможцем став той, кому не вибили очі. Згодом, однак, відмовилися від таких маневрів, як виколювання очей, щоб запобігти таким неприємним інцидентам. Єдине правило, дотримання якого дотримувалися арбітри з палицями в руках, це заборона кусання. Це означало, що конкуренти могли бути дуже креативними у своїх атаках і захисті, що призвело до безлічі варіантів. Дійсно, щоб описати кожен рух панкратіону, потрібно було б написати повну книгу.

Проте в кінці змагань головною метою було змусити суперника підкоритися, піднявши вказівний палець у повітря як сигнал програшу. Найпоширенішим способом отримання цієї подачі було «удушення». Окрім задушливих прийомів, використовувався набір ударів ногами, руками та блоків.

Художні зображення на кераміці демонструють удари ногами в живіт і гомілки. Удари мали найкращий діапазон варіантів від джебів до аперкотів і хуків. У той час як блокування включало ключовий принцип, який все ще навчають бойові мистецтва сьогодні, пристосовуючись до свого супротивника.

Поширення панкратіону в усьому світі приписують Олександрові Македонському, якому приписують те, що він взяв панкратіон із собою під час завоювань Європи та Персії та, нарешті, до долини Інду в Індії. Панкратіон також можна визначити як джерело та давнє коріння всіх сучасних змагань зі змішаних єдиноборств (ММА), і його стародавні прийоми можна легко знайти, щоб включити їх у більшість прийомів бою без зброї сучасних бойових мистецтв.



Рис. 1.7. Елемент змагального поєдинку з панкратіону

Панкратіон швидко поширився грецькими містами та на берегах Середземного моря, і його називали різними назвами. У візантійську епоху (приблизно 5-6 століття нашої ери) змагання з панкратіону називалися «Паммачі» на Кіпрі та «Олімпія» в Антіохії. Протягом наступних епох змагання з панкратіону поширилися також у Західній Європі, де їх називали Clotsata (приблизно 12 століття нашої ери), Lactes (приблизно 15 століття нашої ери) та Patso-Clotso у 19 столітті нашої ери.

На жаль, незважаючи на історичні докази та давню олімпійську спортивну спадщину, панкратіон не було відновлено як законний олімпійський вид спорту під час заснування сучасних Олімпійських ігор. Ця пародія зафіксована в історії, коли в 1895 році кардинал Ліонський озвучив своє офіційне рішення про відновлення спорту П'єру де Кубертену, [засновнику

сучасних Олімпійських ігор], заявивши «Nous accepton stout, sauf Pankration», що означає «ми». прийняти всі види спорту, крім панкратіону"[2].

Як офіційний вид спорту на великих «священних іграх» давнини, він був найпопулярнішим. Його прийоми вдосконалювалися, а тактики додавались у міру того, як навчання ставало наукою з додаванням дієти, медицини та філософії. На Олімпійських, Істмійських, Немейських і Піфійських іграх, а також на інших 500 іграх, які проводяться щороку, панкратіасти демонстрували свою мужність і силу, не маючи вагових категорій і захисного спорядження, намагаючись досягти перемоги нокаутом. Вони заслужили захоплення глядачів, а переможці стали славетними героями. Поети оспівували їхні досягнення, а скульптори створювали статуї, які ввійшли у вічність. Він представляє погляд на соціальне та культурне середовище, в якому він процвітав, великі змагання та вперше перелічує всі імена великих переможців з інформацією про їх життя. Почесті, які вони отримували, та їхнє соціальне походження задокументовані, а також вплив панкратіону на освіту та її розвиток в Азії та Європі[8].

Історія давньогрецької цивілізації бере свій початок з історії панкратіону, і ми можемо побачити, як його вплив поширився на сучасність. Давньогрецький панкратіон є попередником змагань зі змішаних єдиноборств, які відбуваються в наш час. Такі змагання, як UFC, Pride Fighting Championships, Shoot Wrestling, Cage Fighting, International Fight League тощо, практикували стародавні греки багато століть тому.

Філософія панкратіону почалася в Стародавній Греції, яка надає нам важливий урок: коли філософ досліджує, він базує своє дослідження на доказах, дослідженні та оцінці. Грецькі філософи та їхні сучасні колеги вірять, що філософія включає розум, критику, дослідження та аналіз. Техніки панкратіону, наведені в цих посібниках, походять із давньогрецьких предметів мистецтва та історичних документів. Філософ Пан Георгіу старанно і ретельно досліджував усі факти, його дослідження привели його до Греції та інших країн Європи. Він побував у найважливіших музеях Європи та Сполучених Штатів. Усі давньогрецькі предмети мистецтва та історичні рукописи досліджувалися так,

як мікробіолог вивчає мікроскопічні організми. Його інтерпретація і розуміння досить точні. Секрет техніки панкратіону в предметах мистецтва, які описані в доробках.

Значна частина історії та техніки були втрачені для нас під час завоювання, потрясіння, знищення історичних бібліотек, а також знищення та викорінення давньогрецької цивілізації. Тому багато історичних записів були втрачені або знищені самим часом. Те, що насправді відомо, належить грецьким історикам мистецтва. Тому ми можемо тільки здогадуватися і припускати за їх поданням наземні бойові прийоми. Тим не менш, пан Андреас В.Георгіу зробив чудову роботу, зібравши інформацію про панкратіон.

Також, відомо, що панкратіон розвивається і в Австралії. В 1994 році під керівництвом борця-чемпіона Кона «Паппі», Папайоанну та англійського священика з чорним поясом Хапкідо 6-го ступеня отця Девіда Сміта, найстаршого австралійського професійного боксера. В Австралії є п'ять великих клубів, які тренують панкратіон, і всі вони розташовані в Новому Південному. Філософ та видатний мислитель Платон був панкратіастом, причому подвійним переможцем події. Біограф Діоген зайшов настільки далеко, що сказав, що він прийняв ім'я Платон, що означає «широкий» античною грецькою, після того, як його назвав таким ім'я його тренер з боротьби Арістон з Аргоса. Незважаючи на свій історичний статус найкривавішого зі стародавніх єдиноборств, можливо, завдяки цьому, панкратіон не було відновлено під час відродження Олімпійських ігор 1896 року.

Однак найбільшою зміною між старими та новими турнірами є умови перемоги. Нескінченні матчі, які закінчуються лише підпорядкуванням, замінено на два двоххвилинні раунди, у яких суперники набирають очки на основі ефективності своїх атак.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

У даній магістерській роботі ми використовували загально-наукові методи: а) аналізу і синтезу; б) описання та пояснення»; в) індукції та дедукції; Для вирішення поставлених завдань нами використовувались наступні **методи** дослідження: *теоретичні* – методи які направлені на безпосередньо історичний аналіз, метод класифікації філософської, історико-педагогічної, методичної літератури, монографічний метод з ціллю систематизації.

Під час написання магістерської роботи ми також використовували методи історичного аналізу дослідження, який включав в себе комплекс наступних методів, а саме:

- історико-типологічний;
- історико-генетичний;
- історико-порівняльний;
- історико-системний.

В нашому розумінні Історико-типологічні принципи використовуються з метою типологізації, впорядкування і узагальнення історичних фактів і вимагає дотримання певних **методологічних принципів**, зокрема як виділення ознак за якими проводиться групування та наявність платформи фактичного матеріалу. Типологізація об'єктів і явищ суспільного життя вимагає дотримання ряду методологічних принципів, зокрема центрального – визначення правил, за якими виділяються типи об'єктів і явищ.

Розуміння історико-генетичного методу, який є аналітичним і описовим, під час аналізу нашої роботи, характеризує послідовне вивчення властивостей і функцій об'єкта в процесі історичного розвитку з метою виокремлення причинно-наслідкового руху явищ, подій історії походження. За Основним спрямуванням є аналіз розвитку цього об'єкту. Серед позитивів цього методу

називаємо простоту і доступність, а серед негативів – відсутність сформованого понятійного апарату.

Зокрема, історико-порівняльний метод став основою для всіх концепцій і теорій історичного процесу в новий час, у якого основним алгоритмом є аналогія: встановлення подібності на підставі співпадінь. Проте, його використання вимагає дотримання низки правил: - порівняння відбувається на основі фактів; - фактичний матеріал відноситься до одного історичного періоду; - основою є аналогія.

Порівняльно-аналітичний – ретроспективний аналіз нормативно документів та архівних джерел, підручників та методичних розробок; предметно-цільовий аналіз першоджерел, матеріалів періодичних видань досліджуваного періоду, а також *загальнонаукові методи* – абстрагування, логічний і системно-структурний.

Єдність суспільно-історичного розвитку є об'єктивною основою системного підходу і методів наукового пізнання: одиничного, особливого, загального. А відповідно поглиблення історичних досліджень як з точки зору цілісного аналізу так і розкриття внутрішньої організації стало причиною значного розповсюдження **історико-системного методу**.

2.2 Організація дослідження

У відповідності до мети і завдань дослідження були використані два основних методи аналізу документів: порівняльно-аналітичний, формалізований (кількісний). Перший передбачав ретроспективний аналіз архівних джерел літератури, предметно-цільовий аналіз першоджерел, матеріалів періодичних видань досліджуваного періоду, а другий – здійснення аналізу документів, певних висновків та рекомендацій щодо історичних та філософських передумов панкратіону в античному і сучасному періодах, тощо.

Дослідження було проведено протягом 2021-2022 рр. та складалось з двох етапів. Аналізу підлягали різні джерела літератури, переклади з грецької мови

та англійської мови, згідно досліджуваного періоду, дані історичних монографій тощо.

I етап (вересень 2021 р. – березень 2022р.). На цьому етапі вирішувались завдання, пов'язані із збором, класифікацією, групуванням інформації.

II етап (квітень 2022 р. – листопад 2022 р.). Завдання, що вирішувались на цьому етапі, були пов'язані з аналізом отриманих даних у відповідності до мети дослідження.

РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ПАНКРАТІОНУ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ З ФІЛОСОФСЬКИМИ ПОГЛЯДАМИ

3.1. Організація змагань, нагородження та пошана у стародавньому панкратіоні

Стародавні Олімпійські ігри були спортивною подією, що проводилася кожні 4 роки у священному місці Олімпії, на заході Пелопоннесу, на честь Зевса, верховного бога грецької релігії. Олімпійські ігри, в яких брали участь учасники та глядачі з усієї Греції – і за її межами – були найважливішою культурною подією в стародавній Греції та організовувалися з 776 року до нашої ери. до 393 р. н. е., тобто 293 олімпіади поспіль.

Спочатку спортивні заходи були пов'язані з похоронними ритуалами, головним чином героїв і полеглих у битві, як-от «*ǎthla* Патрокла» в «Іліаді» Гомера. Зокрема, в Олімпії деякі міфологічні посилення вшановують Зевса цими іграми, щоб відсвяткувати його перемогу над Сатурном, тоді як інші згадки вказують, що герой Пелопс почав їх, щоб вшанувати Еномая. У будь-якому випадку, однак, спорт, здорове тіло та змагальний дух були значною частиною освіти греків, тому не дивно, що в якийсь момент вони організовували атлетичні змагання, як це вже сталося в ранніх мінойських і мікенській цивілізації[7].

Перші Олімпійські ігри відбулися в 776 році до нашої ери. у перший повний місяць після літнього сонцестояння (близько середини липня) на честь Юпітера. Переможцем єдиного змагання, стадіону став КороївосІліос. Відтоді кожного переможця записували, а кожному олімпіаду називали його іменем, що дало нам першу точну хронологію давньогрецького світу. Олімпіада була не тільки подією, а й періодом між іграми. Під час тримісячного загально-еллінського перемир'я спортсмени та близько 40 000 глядачів прибули з усієї Греції, щоб взяти участь в Олімпійських іграх. Пізніше інші ігри проводилися в

інших святих місцях, таких як Делфі, Істмія та Немея, але Олімпійські ігри мали найбільший престиж[8].

Ігри починалися з процесії, яка починалася з міста-господаря Еліди і закінчувалася в Олімпії. Цю процесію очолював елланодік. Після прибуття в Олімпію всі спортсмени та офіційні особи дали присягу дотримуватися всіх встановлених правил змагань і змагатися з честю та повагою. Найважливішою релігійною церемонією події було жертвоприношення 100 волів на вівтарі Зевса, також відомого як гектумбі, яке відбувалося в кінці спортивних змагань.



Рис . 3.1. Церемонія відкриття Олімпійських ігор ('Ελληνες αθλητές)

З Ілісу по всій Греції розсилали вісників, або рознощиків, щоб оголосити про початок Олімпійських ігор. Глядачі приїжджали не тільки з материка, а й з островів, Іонії та Великої Греції. Щоб полегшити пересування глядачів і спортсменів, а також на знак поваги до релігійної цінності ігор, по всій Греції було оголошено перемир'я. Спочатку перемир'я тривало один місяць, але в наступні століття його подовжили на три місяці. Було заборонено вести війну, провозити зброю в регіон Еліди та перешкоджати глядачам, спортсменам або теоретикам (офіційним місцям певних міст), коли вони приходили з будь-якого місця та мали перетинати будь-яку землю.

Місто Олімпія, мабуть, було переповнене людьми під час ігор, з величезними натовпами схвильованих глядачів, які зупинялися у тимчасових кемпінгах (лише пізніше було дозволено розміщення для відвідувачів) і милувалися численними статуями та будівлями в цьому районі. Продавці

продуктів харчування, ремісники, музиканти, поети та філософи сповна використовували натовп, щоб рекламувати свої товари чи доносити свої ідеї. Ми не знаємо точної кількості глядачів, які відвідували Ігри, але ми знаємо, що приблизно 45 000 глядачів, включаючи чоловіків, рабів та іноземців, спостерігали за дійством з набережних стадіону, де відбувалися основні події. Глядачі брали активну участь у змаганнях, активно підтримували спортсменів та дарували переможцям квіти та лавровий лист[15].



Рис. 3.2. Місце проведення Ігор (Εἰσοδοῦς τοῦ σταδίου τῆς Ὀλυμπίας)

Жінкам не дозволялося брати участь або дивитися ігри, хоча молоді дівчата могли бути в натовпі. З цього правила був лише один виняток — жриця богині Деметри Хаміні. Відомим порушенням цього правила є випадок Каліпатеїра. Вона тренувала свого сина Пісірода, і коли він виграв, вона, надміру святкуючи його перемогу в натовпі, зняла свій одяг і таким чином виявила свою стать. Зрештою, однак, її не винесли очікуваного смертного вироку, оскільки вона походила з родини, члени якої були переможцями змагань. Однак відтоді всі тренери були зобов'язані залишатися роздягненими, як і спортсмени, щоб уникнути подібних подій у майбутньому.

Спортсмени тренувалися під наглядом професійних тренерів (фітнес-тренерів) або спеціальних тренерів (pedotribes), які знали найкращий спосіб зміцнення певних м'язів, найбільш відповідну дієту та відповідну кількість вправ. Видатні спортсмени зазвичай вшановували своїх тренерів,

встановлюючи їм статую на місці ігор. Були й алепіти, які намазували спортсменів маслом і робили їм масаж до і після тренування.

Спортсмени змагалися оголеними, мабуть, щоб їм було зручно пересуватися. Усі вільні греки могли брати участь. Насправді список переможців демонструє загально-еллінський характер ігор, оскільки вони прибули з усієї Греції, тоді як у римську епоху іноземним спортсменам також дозволялося брати участь. Переможцем вважався той, хто переміг усіх інших учасників. Насправді не існує рекордів часу та дистанції, побитих спортсменами-переможцями, оскільки вони не вважалися такими важливими. Переважало уявлення про те, щоб бути першим серед інших, а не бити рекорди.

Для перших 12 Олімпійських ігор стадіон був єдиною подією і залишався найважливішим за всю історію ігор. Забіг проходив на дистанції в один стадій, тобто 600 футів або 192 м, і були попередні забіги, переможці яких виходили безпосередньо у фінал. Спортсмени були обрані випадково та з міркувань чесності, так само складалися пари для інших змагань. Кінцевий переможець стадіону також міг назвати учасника Олімпіади, щоб його ім'я увійшло в історію.

Згодом додалися інші заходи, довівши їх до 18, які проводилися протягом п'яти днів:

- Боротьба: додана до ігор у 708 р. до н. Спортсмени повинні були тричі повалити суперника на землю, щоб вважатися переможцем.

- П'ятиборство: також додано в 708 р. до н. Усі види спорту проходили в один день у такій послідовності: стрибки в довжину (спортсмен приземлявся в яму з м'яким ґрунтом, тримаючи в руках гирі або гантелі під музичний супровід), метання диска (диск був або з каменю, заліза або міді), стадіон, метання списа (спис був дерев'яний, і атлет метав його за допомогою шкіряного ремінця) і боротьба.

- Бокс: був представлений на Олімпійських змаганнях у 688 р. до н. Спортсмени носили на руках смужки шкіри (лямки). Спочатку їх використовували для їх захисту, але потім вони перетворилися на руйнівну

зброю, після того, як додали металеві частини. Заборонялися тільки удари нижче пояса і утримання. Не обійшлося без серйозних поранень, хоча малоймовірно, що хтось загинув.

- Квадрупон: цей конкурс був доданий у 680 р. до н. Це включало перегони на колісницях, запряжених четвіркою коней. Довжина траси становила десять-дванадцять кіл іподрому.

- Панкратіон: це була комбінація боротьби та боксу, введена в ігри в 648 році до нашої ери.

Грецькі судді пропонували переможцю кожного конкурсу котіно, вінок із листя дикої оливи, а також оливкову гілку священного дерева Каллістефанос. Оливка була важливою, оскільки вважалося, що оливкові дерева в Олімпії спочатку посадив Геракл. Іншою нагородою була червона вовняна стрічка, яку переможці носили на руці або навколо голови. Але в основному цю нагороду отримували візники, оскільки вінок отримував, по суті, власник коня. Після ігор переможців вітали у своїх містах як героїв. Зазвичай вони в'їжджали в місто процесією, верхи на колісниці з четвіркою коней. Переможці відвідували великі бенкети, що проводилися на їх честь, і отримували привілеї, такі як звільнення від деяких податків і запрошення приєднатися до політичної еліти. І міста отримували престиж від перемог у іграх, і з цієї причини вони іноді пропонували фінансові стимули для спортсменів, наприклад, приз Солона в 500 драхм (велика сума, враховуючи, що вівця коштувала одну драхму в той час).

Однак справжньою нагородою для переможців були слава, слава та історичне безсмертя в прямому сенсі цього слова. Вони отримали свою славу, поки були живі, але вона збереглася після їхньої смерті через списки переможців, персональні статуї та оди перемоги, написані на їх честь.

Згадані в панкратіоні джерела історичних часів охоплюють період з VIII століття до н. до 12 століття нашої ери (Посилання на праці після 5 століття нашої ери стосуються лексикографів). Сукупне вивчення стародавніх текстів, епіграфічних даних, візуальних зображень і новітньої літератури сприяє вивченню та знайомству з античним видом спорту панкратіоном. Тема «спорту»

з самого початку хвилювала археологічну та філологічну спільноту. Згадки про спорт у стародавніх текстах зазвичай прямі. Однак є також випадки, коли слово «панкратіон» (або інше споріднене слово, наприклад «панкратіан» прямо не згадується), наявні посилання стосуються панкратіанської боротьби. Тому такі непрямі згадки також необхідно брати до уваги. «Паграцію» в стародавніх текстах іноді також називають «паммахіон» або «паммахон». Термін «паммахон» у значенні спорту згадується в стародавніх текстах у дуже небагатьох випадках і виключно письменниками християнських часів. Зокрема, це трапляється один раз у Діона Златоуста («Геракл паммахон»), а іншого разу — у Nsychios («Cypriaralienioipammahoncallusin, détagrikon»). Теокріт також одного разу згадує термін «паммачої» у значенні атлетів. Також у словниках (Fotios, Souda, Eudimos тощо), найдавніші з яких датуються I ст. н.е. фіксується термін «паммахіон», завжди з тлумаченням «паграціон». Цей термін, «паммахіон», не згадується в жодному класичному чи християнському тексті, окрім пізніших словників. При цьому жодної згадки про такий вид спорту чи спортсмена немає ні в одному написі. Термін «паграціон» або «панкратіон» як вид спорту окремо, а також його похідні зі спорідненими значеннями (паграція тощо) зустрічаються приблизно в 80 написах із багатьма посиланнями та приблизно в 95 уривках авторів, також із кількома посиланнями[5,12,21].

Згадки стародавніх авторів і написи містять інформацію про проведення спортивних ігор, відомих панкратіастів, їхні нагороди у великих чи малих іграх тощо.

Згідно з доробків Арістотеля, правила цього виду спорту були остаточно розроблені Лефкаром з Акарнанії. Проведення ігор проходило за загальними правилами, що діють для всіх видів спорту. Спортсмени змагалися у категоріях за віком, яких спочатку було дві, «хлопці» та «чоловіки», а поступово була введена категорія «грубий», хоча в деяких змаганнях її не було. У деяких написах також згадуються різні категорії дітей, «молодші» і «старші», не знаючи, однак, якого віку вони відповідають. Пари спортсменів в іграх визначали жеребкуванням. При непарній кількості спортсменів один спортсмен

залишався і залишався «резервним», тобто проходив до наступного раунду без матчу і тому до виходу у фінал боровся менше разів. Коли спортсмен перемагав, він із гордістю згадував про це на своїх меморіалах. Іншим видатним подвигом є «завойовницька» перемога, тобто перемога без необхідності виходити на арену, тобто без боротьби, тому що їх супротивники дуже боялися протистояти їм. Незважаючи на те, що такі перемоги свідчать про великі здібності спортсмена, вони зовсім не подобалися публіці, яка втратила можливість спостерігати за поєдинком. У стародавні часи панкратіасти були високо ціновані через надзвичайну складність цього виду спорту. Це підтверджується тим, що в джерелах збережено багато імен стародавніх атлетів з великими, а в багатьох випадках і занадто багатьма перемогами, а також міфи та анекдоти з їхнього життя: Аррахіон помер під час матчу і був оголошений переможцем посмертно; СоклейСікіоній застосував спеціальну техніку акрохіризмо (больових прийомів на руки); Полідама з Скотуси у Фессалії, про якого передаються легендарні історії, наприклад, про його боротьбу з левом у Фракії; ТеогенісТімоксену з Тасія, з численними перемогами як у панкратіоні, так і в пігмеях у великих і локальних змаганнях, які, як кажуть, досягли 1400 перемог; Тит Флавій Архів Олександр, Елій Аврелій Менандр з Афродізіади, Марк Аврелій ДемостратДамас і його син Марк Аврелій Дамас з Ефеса, з купою перемог у римські часи[10,19].

Спортсмен з панкратіонуТіт Флавій АртемідоросКірейнаАртемідору з Адани мав ще одну безпрецедентну серію перемог, як зазначено в почесному пам'ятнику: він виграв Азіатські публічні ігри в Смірні як безбородий чоловік у панкратіоні[11].

Одного разу Каллікрат Діоген Афродізіас був відзначений колегами-спортсменами за його виступ і моральний стан після травми плеча, через яку він не міг змагатися.

Напис на пам'ятнику на честь Марка Аврелія Аскліпідоса Олександра, також названого Гермодором, перелічує гідні похвали елементи поведінки атлета в іграх і окреслює контекст гарної спортивної майстерності. Гермодорос

здобув численні перемоги і припинив змагання у віці 25 років через серйозні травми. Пізніше він повернувся, вигравши ще кілька поєдинків. Крім того, написи свідчать, що нагороди панкратіону в одних змаганнях були значно більші, ніж у переможців інших змагань. Для деяких відомих панкратіастів, окрім премій, згадуються відзнаки, надані їм після перемоги. На честь багатьох у міських святилищах було встановлено статуї чи бюсти. Крім того, певні політичні та священицькі посади згадуються як атрибути переможців, і, здається, вони обіймали їх через славу, отриману від перемоги. Багато міст вшановували панкратіастів інших міст, надавали їм статус громадянина. У написі з Афродісія говориться, що парламент і муніципалітет вирішили вшанувати атлета «найвищими і найкращими почеснями», тобто низкою привілеїв.

У списках переможців панкратіон іменується як «священний», без перерахування імен переможців. Крім панкратіону, характеристика іншого виду спорту як «священного» зустрічається рідко. Отже, панкратіон займав визначне місце у свідомості стародавніх спортсменів. Іноді виникають проблеми, оскільки в стародавніх текстах відмінність між боротьбою та панкратіоном не завжди чітка. Написи не сприяють вивченню питань, пов'язаних із природою виду спорту, його схожістю та відмінністю з боротьбою та боксом.

Відповідно до грецької традиції, ігри Панкраті спочатку почалися поза спортивними подіями. Такі події, як похоронні ігри на честь міфічних персонажів, створили початкову основу для пізніших спортивних подій, у тому числі панкратіальних ігор.

Панкратіон чи Панкратій часто згадується в контексті військової підготовки. У Спарті панкратійні ігри проводилися і для жінок. У випадках, коли описуються сварки та конфлікти поза іграми, хоча, звичайно, це не є прямими посиланнями на паграцію, інформація надається в техніках, які можуть привести до більш чіткого визначення технічних термінів, що стосуються виду спорту, який пізніше був введений у панеллінських ігор, на яких були остаточно визначені правила їх проведення.

Поєдинки завжди проводилися під час святкових заходів, в основному: А) В Олімпії (де проходили «Олімпіади»), Б) У Дельфах («Піфія»), В) В Істмії («Істмія») і Г) в Немеї («Немея»). Відразу після цього в Афінах відбулася Панафінея. У Спарті цей вид спорту практикувався лише в контексті військової підготовки молоді. Джерела також згадують інші країни чи регіони чи міста, де відбувалися панкратські ігри, такі як: Єгипет, Кіпр, Сирія, Аркадія, Евія, Акарнанія, Македонія, Троада, Місія, Фрігія, Лікія, Каппадокія, Самарія, Аргос, Епідавр, Сікіон, Коринф, Елевсін, Оропос, Халкіда, Делос, Аморгос, Кос, Платая, Фіви, Левадія, Лариса, Фтія, Актіо, Додоні, Аполлонія, Олінф, Салоніки, Мітіліні, Хіос, Кардія, Адрамитей, Пергам, Нікомедія, Кізіко, Смірна, Сарди, Філадельфія, Траллі, Пруссія, Нікомедія, Нікея, Скітополь, Песінуда, Метрополія Фрігії, Афродісія, Іераполь, Анкара, Кесарія, Смітїон, Кнід, Термессос, Селгіс, Стратонікея, Зевма, Анаварцо, Мопсуестія, Тріполі Сирії, Антіохія, Дамаск, Лаодикея Сирійська, Бирит, Тір, Неаполь Самарійський, Газа, Александрія, Клавдіополь, Філадельфія Аравійська, Неаполь, Потіол, Рим та ін.

Походження атлетів Панкратіону за античними джерелами: Аданяни, афіняни, егеї, александрійці, александрійська Троада, антїонійці, антїохійці, аргівці, аркадці, афродизійці, беотійці, еретрійці, гермополіти, ефесяни, гепіротійці, тасійці, феспійці, феспротійці, фессалонікійці, фіванці, тіатерійці, цезарії, калімонці, каїняни, колофонці, коринфяни, кісіки, кімеї, коани, ларіссеї, магнати, магнати Карії, митрополіти Фрігії, мілетійці, міндійці, мірійці, наксійці, оксирігійці, опундійці, пергаменці, прієни, родосці, римляни, самої, сардійці, келійці, сікіонці, стратоніки, синнадійці, сиракози, лікійці, термесії, тенеати, пісідійці, траллі, лідійці, іпаїпи, фарсалійці, філіпополіти, халкідці, сіанці, оропійці.

Місця проведення змагань і тренувань у Паграті головним чином: гімназії, палаци, галереї, стадіони, коністри, театри, а в римські роки амфітеатри. Зазвичай атлети панкратії, як і інші атлети, змагалися оголеними, звичайно, за умови відповідного типу статури і мускулатури. Спортсмени відрізнялися від спортсменів інших видів спорту, мали особливу манеру

поведінки, спеціальний режим харчування, головний убір і догляд за тілом, особливо перед змаганнями. Коли вони змагалися, їх, як і інших спортсменів, вимащували маслом і піском. У роки імперії «Алейпти» (у цьому випадку вчителі спортсменів) наносили віск на тіла панкратистів (але також і борців) в «Алейптіріоні», який був спеціальною зоною в Гімназіумі або Палестрі.

На початку поєдинку зверталися один до одного з побажаннями чи привітаннями, наприклад «Ерос»: «Будь повний римлян, май сили, май здоров'я, радуйся!»

В Олімпії перед входом на стадіон збереглися кам'яні постаменти, де стояли бронзові статуї Зевса під назвою «Занес» (множина від імені «Зевс»). Ці статуї були зроблені на гроші від штрафів, накладених на спортсменів, які не дотримувалися регламенту ігор, що відлякало тих, хто мав намір нелегалізації, особливо фінансування. Встановлення такої статуї було особливо неповагою до спортсменів, їх родини та міста. Спортсмена все ще можна було «виключити» зі змагань через погану поведінку.

Найпоширенішим призом у «Священних іграх» (які не мали грошових призів) був простий стефанус: від Котіно (дикого дерева) в Олімпії, від Дафни (священного дерева Аполлона) у Дельфах, від Пекфоса в Істмії та від Селіно. в Немеї. Вовняні стрічки і щит також згадуються в Герей Аргоської. В інших змаганнях нагороди мали не високу матеріальну цінність, а особливу моральну цінність, а в інших слава і честь перемоги супроводжувалися високою грошовою чи матеріальною винагородою. У Панафінеї призи були не безпосередньо грошовими, а в амфорах, наповнених олією, які зазвичай продавалися атлетами і приносили значні суми. У Саламіні знайдено каталог V ст. ч. призи невідомої конкуренції, в яких немає відмінностей між призами спортсменів важких видів спорту. Проте більші нагороди означали більший матеріальний достаток, що також впливало на соціальний статус спортсмена. Найпоширенішими почестями для переможців були: Каталоги, чемпіони, призи, безкоштовне харчування, Процесія повернення додому, знесення частини стін міста, щоб пройти (оскільки з такими переможцями місто

не потребувало стін, як-от Спарта), статуї, пам'ятники, надгробки тощо. Пам'ятниками могли бути скульптури, рельєфи та посуд (металевий, кам'яний і глиняний). Найпоширенішими пам'ятниками були статуї або «образи» (погруддя) атлета. Іншими формами пам'ятників були вівтарі, колони або списки переможців, які були груповим пам'ятником: напис робили на загальній колоні, на гермаїчній колоні або на постаментах. Багато разів ім'я атлета вписували в скульптурний вінок.

З робочих доробків Джона Мюррея ми знаємо, що до часу коронації перших римських імператорів і початку імперського періоду по всій імперії римляни прийняли цей вид спорту в своїх іграх у Колізеї як частину гладіаторських боїв. Звичайні правила, пов'язані з ударами ногами, боксом і боротьбою на землі, збереглися з ігор стародавніх греків.

Однак цей вид спорту був недовгим, оскільки до 393 року нашої ери панкратіон та всі інші язичницькі свята були скасовані едиктом християнського візантійського імператора Феодосія I. Цей вид спорту був майже повністю видалений з греко-англійського лексикону та забутий у історії тих часів.

Згодом, панкратіон був розділений на кілька різних видів. Перший вид-«Ано Панкратіон» (або Верхній Панкратіон), вимагав від спортсменів битися у вертикальному положенні, виконуючи удари ногами, руками, ліктями та інші смертоносні атаки, щоб послабити суперника та виграти битву. Ймовірно, це найбільше нагадувало сучасний бокс або стиль КоннораМакГрегора, який прагнув утримати суперника на відстані, завдаючи якомога більше вдалих ударів. Однак стародавні джерела свідчать, що цей етап часто закінчувався бійкою.

Другий вид називався «Като Панкратіон», що не дивно перекладається як «нижній панкратіон», і було більше греко-римською боротьбою, до якої ми звикли з намальованих зображень, залишених відповідними імперіями. Бійці душили і билися один з одним, щоб поступитися, або до втрати свідомості. На відміну від сучасного ММА, у боротьбі не було обмежень за часом, тобто учасники бойових сутичок гинули, оскільки багато хто відмовлявся здаватися

після того, як їх задушили. Історія показує, що стародавні греки, особливо спортсмени на Олімпіаді з роками тренувань за плечима, були набагато більш здатні терпіти біль, ніж сьогодні в ММА. Докази свідчать про те, що багато бійців вважали за краще виколувати очі суперника, а не на приниження здатися. Відомо, що Аррікіон здобув посмертну перемогу. Боець використав останню унцію своєї сили, щоб розтрощити та вивихнути щиколотку своїх опонентів, будучи задушеним на землі, видихаючи, коли його суперник підняв вказівний палець.

Панкратиасті прагнули вивчити якомога більше різних методів, за допомогою яких вони могли кинути виклик і перемогти суперника.. Для панкратиастів завжди було рішення щодо того, чи найкращим форматом буде залишитися Ано чи Като. Взагалі, залишатися на ногах вважалось більш вигідною позицією, оскільки падіння на коліна вважалось істотним недоліком. Швидше за все, звідси виникли закони боксу, а вставання на коліно стало метафорою для вчених експертів і вболівальників, коли вони поступаються великою перевагою супернику.

3.2. Вплив філософії стоїцизму та занять панкратіону на розвиток особистості.

Нам імponує думка видатного мислителя та філософа Аристотеля, який вважав що наука і філософія можуть призвести до більш осмисленого життя. Суть науково-філософського підходу — поєднати давню ідею етики чеснот (за якою сенс життя полягає у розвитку особистості та прагнення до самовдосконалення) та вчення сучасних природничих та соціальних наук про людську природу, про те, як ми працюємо, терпимо невдачі та вчимося, у тому числі й на своїх помилках. Але виявилось, що підхід стоїцизму став лише початком до шляху до філософського самоусвідомлення.

Стоїцизм - це філософія, а не вид психотерапії, і різниця між ними величезна, терапія короткострокова, вона допомагає людям подолати конкретні проблеми психологічного характеру, але не пропонує їм життєву позицію,

філософію, на яку вони спиратимуться роками (принаймні, такого завдання терапія перед собою не ставить). Тим часом філософія життя — це те, без чого не може обійтися жодна людина, кожен із нас формує її для себе, свідомо чи ні. Деякі люди переймають ту життєву парадигму, яку диктує їм релігія. Інші не надто замислюються над тим, як вони живуть, проте їхні рішення та вчинки чітко відбивають притаманні їм уявлення про світ. Треті не шкодують часу та сил, щоб виконати знамениту вимогу Сократа «вивчати своє життя» і прожити її більш гідно та щасливо.

В джерелах літератури ми не одноразово зустрічали що панкратіоном займалися відомі стоїки як Сократ і Аристотель, які передавали потужну філософію і досвід далі своїм вихованцям, а ті й надалі. Ми переконані, що в стародавньому панкратіоні спортсмени вивчали і жили за філософією стоїцизму. Але найголовніше, цю філософію стоїцизму можна з успіхом застосовувати у реальному житті. Стоїки жили за принципом універсальної причинності: все у світі трапляється не просто так, і процеси у Всесвіті йдуть за природними законами. Вони вірили не в трансцендентні чудеса, а в те, що світ влаштований згідно з логосом (це може бути інтерпретовано як універсальний розум, Бог і навіть так званий Бог Ейнштейна, суть якого в тому простому і безсумнівному факті, що природа пізнана через причину).

Зокрема головний плюс стоїцизму - це (однозначно) його практичність, хоча й інші відмінні риси стоїчної системи не менш важливі. Стоїцизм народився і завжди сприймався як форма пошуку шляху до щасливого та осмисленого життя. Більшість ранніх творів цього вчення було втрачено, майже всі фундаментальні тексти відносяться до періоду Пізньої римської Стої (так називалася стоїчна школа). І всі вони є зразком ясного мислення. Епіктет, Сенека, Музоній Руф і Марк Аврелій розмовляють з нами простою мовою, яка так несхожа на загадкові буддійські тексти і витіюваті алегорії раннього християнства.

«Людина, яка не знає, як гідно померти...»: Сенека, трактат «Про спокій духу» (Seneca, "On Tranquility of Mind", 11). Стоїцизм - філософський фундамент

цілого ряду методів доказової психотерапії, у тому числі логотерапії Віктора Франкла та раціонально-емоційно-поведінкової терапії Альберта Елліс. Про Елліс кажуть, що «жодна інша людина — навіть сам Фрейд[6] — не вплинула на сучасну психотерапію». Щодо Віктора Франкла, то він був австрійським неврологом та психіатром, пережив голокост і написав знамениту книгу «Сказати життя "Так!"[8].Цей хвилюючий і надихаючий нарис про людську стійкість можна як сучасний приклад застосування стоїчної філософії у житті. І Елліс, і Франкл визнавали важливий вплив стоїцизму формування своїх терапевтичних підходів, його терапію Франкл характеризував як різновид екзистенційного аналізу.

Стоїки не пропагували аскетизм, багато з них не цуралися життєвих благ і вміли насолоджуватися ними. Однак ці речі не визначають нас як унікальних індивідуумів і не мають нічого спільного з нашою особистісною цінністю, а вона залежить виключно від нашого характеру та наших чеснот. У цьому сенсі стоїцизм — надзвичайно демократична філософія: адже багаті ви чи бідні, здорові чи хворі, освічені чи ні, це ніяк не впливає на вашу здатність жити за законами моральності і таким чином досягти «атараксії» — так стоїки називають спокій духу.

Сучасна психотерапія не може дозволити собі такого широкого охоплення питань, як античне мистецтво спортсмена з панкратіону, яке проповідував Сократ, — у наші дні людина шукає швидких вирішень своїх психологічних проблем. Проте, як тільки я почав працювати психотерапевтом, я зрозумів, що більшості моїх клієнтів, які страждають на тривогу і депресію, допомогло усвідомлення того, що коріння їхніх проблем лежало в життєвих цінностях. Кожен, мабуть, відчував сильну тривогу, коли його нав'язливо переслідувала думка, ніби трапилося щось жахливе. Подібним чином нас охоплює тривога, якщо ми ризикуємо втратити щось хороше і бажане в нашому житті, і сильне прикрість, коли це вже втратили. Наприклад, ми відчуваємо соціальну тривогу, коли дбаємо про те, що про нас подумають інші. Нас

серйозно засмучує негативну думку інших людей. Як же буде погано, якщо ти не зумієш їм сподобатися і заслужити на їх схвалення[25].

Стоїки можуть навчити вас тому, як знайти мету в житті, не зламатися перед лицем біди, впоратися з гнівом, стримати свої бажання, знаходити здорові джерела радості, терпляче і гідно переносити біль і хвороби, виявляти мужність у ситуаціях, що викликають у вас тривогу, справлятися із втратами і, можливо, навіть незворушно зустріти смерть, як це зробив Сократ.

Зрозуміло, стоїцизм не народився з нізвідки. Ранні стоїки перебували під сильним впливом попередніх філософських шкіл і мислителів, зокрема Сократа та кініків, а також академіків — послідовників Платона, який був чемпіоном панкратіону. Вони присвячували багато часу і сил філософським суперечкам з представниками шкіл, що суперничають, особливо з академіками, перипатетиками (послідовниками Аристотеля) і, звичайно ж, з епікурейцями. У «Бесідах Епіктета» цілих три розділи присвячені спростуванню вчення Епікура. Усі школи, включаючи стоїцизм, належали до «евдемонічного» напрямку, тобто ставили за мету пошук кращого способу провести людське життя. Одні робили акцент на чесноти (перипатетики, кініки та стоїки), інші – на задоволенні (епікурейці, кіренаїки), третіх більше цікавила метафізика (академіки) чи межі людського знання (скептики). Але всі вони вважали найвищою метою життя щастя.

З самого початку стоїцизм розвивався як надзвичайно практична філософія (та, яка вивчає людську діяльність на практиці). Але він не був би «філософією» без теоретичної основи, а нею є така ідея: щоб добре (в евдемонічному сенсі) прожити життя, необхідно розуміти дві речі: природу світу (і своє місце в ньому) та природу людського мислення (з усіма його помилками і прагненням розставляти собі ментальні пастки). До розуміння цих речей і прагнув кожен стоїк.

Учень стоїчної школи йшов до головної мети шляхом вивчення трьох основних предметів: фізики, логіки та етики. Треба врахувати, що кожен із цих термінів в античності означав не зовсім те, що ми маємо на увазі під ним

сьогодні. Стоїчна фізика вивчала устрій світу і включала природничі науки в їх сучасному розумінні, а також метафізику (сьогодні це один з напрямів філософії) і навіть теологію. (Стоїки вірили в Бога, хоч і розглядали його як матерію в певному стані, що існує в космосі і невіддільну від нього.) Стоїчна логіка включала логіку в її сучасному розумінні, тобто науку про форми і закони правильного мислення (необхідно визнати, що сучасна логіка багатьом зобов'язана античним стоїкам). Але плюс до цього стоїчна логіка охоплювала сучасну епістемологію (теорію пізнання), риторику (ораторське мистецтво або як краще донести свої думки до інших людей) та психологію (розуміння того, як працює людський розум, як і коли він дає збої). Принципів стоїчної філософії дотримувалися багато провідних державних діячів, генералів та імператорів, тобто людей, не схильних до фаталістичної бездіяльності. Але вони були досить мудрі, щоб проводити різницю між своїми цілями, що були під їх контролем, і зовнішніми результатами, на які вони здатні вплинути, але не можуть повністю контролювати. Як говориться у молитві про спокій духу, визнання цієї дихотомії є ознакою зрілості і мудрості.

Те, що людина відрізняється від звірів, було цілком зрозумілим для мешканців античної епохи. Наприклад, Аристотель назвав людину наділеною розумом тваринам, маючи на увазі не те, що ми завжди поведимося розумно, оскільки навіть побіжне спостереження показує: це не так, а те, що ми здатні поводитися розумно. Він також вважав людину політичною твариною, знову ж таки маючи на увазі не нашу пристрасть до політичних ігор і суперечок (хоча, звичайно ж, ми це любимо), а те, що ми живемо і, що важливіше, процвітаємо в полісі (від лат. *polis*) - спільноті інших людей.

В нашій магістерській роботі ми вважали за доцільне показати як впливає філософія та заняття панкратіону на розвиток особистості. У федерації панкратіону України з початку зародження існує Всеукраїнська атестація на ступені підготовки Таблиця 3.1., Таблиця 3.2. Яка передбачає постійне удосконалення технічної, фізичної, спортивної підготовки та містить історичні та філософські поняття.

Таблиця 3.1

Кваліфікаційні ступені та вимоги щодо їх присвоєння

Ступінь	Колір поясу	Позначка майстерності	Примітка
10	Жовтий з білою стрічкою*		10 ступінь
9	Жовтий		9 ступінь
8	Помаранчевий з білою стрічкою		8 ступінь
7	Помаранчевий		7 ступінь
6	Зелений з білою стрічкою		6 ступінь
5	Зелений		5 ступінь
4. Δ - INSTRUCTOR	Червоний з білою стрічкою	Δ	ДЕЛЬТА - інструктор
3. γ- INSTRUCTOR	Синій (фіолетовий) пояс	γ	ГАМА - інструктор
2. β - INSTRUCTOR	Коричневий	β	БЕТА - інструктор
1. ALFA INSTRUCTOR	Коричневий із написом INSTRUCTOR	α	ALFA - інструктор

З кожним ступенем спортсмен вивчає історичні та філософські передумови античного виду єдиноборств з потужними філософськими коренями. Майстер панкратіону після 1.5 годинної атестації має виразити свої філософські погляди на життя та що панкратіон і спорт надав для розвитку особистості. Зокрема, ми переконані, що завдяки атестації панкратіону всі учасники тренувального процесу через тренерів та літературні джерела ознайомлюються з історичними витоками та розвитком сучасного панкратіону, а також надихаються філософськими ідеями та настановами древніх мислителів (М. Аврелій, Аристотель, Сократ, Платон та інші), що безумовно впливає на розвиток особистості.

Таблиця 3.2

Кваліфікаційні ступені майстра з панкратіону та вимоги щодо їх присвоєння

MASTER PANKRATION

SENIOR INSTRUCTOR	Чорний з білою стрічкою із написом SENIORINSTRUCTOR	Старший інструктор (1-Дан)
HEAD INSTRUCTOR	Чорний з двома білими стрічками із написом HEADINSTRUCTOR	Головний інструктор (2-Дан)
NATIONAL INSTRUCTOR	Чорний з трьома білими стрічками із написом PANKRATION	Інструктор національної категорії (3-Дан)
INTERNATIONAL INSTRUCTOR	Чорний з чотирма білими стрічками із написом PANKRATION	Інструктор міжнародної категорії (4-Дан)
MASTER INSTRUCTOR	Чорний з п'ятьма золотимистрічками із написом MASTER PANKRATION	Майстер (5-Дан)
INTERNATIONAL MASTER Δ (delta)	Біло-червоний із написом MASTERDELTA	Міжнародний майстер дельта (6-Дан)
INTERNATIONAL MASTER Γ (gamma)	Біло-синій із написом MASTERGAMMA	Міжнародний майстер гамма (7-Дан)
INTERNATIONAL MASTER Β (beta)	Синій з орнаментом із написом MASTERBETA	Міжнародний майстер бета (8-Дан)
INTERNATIONAL MASTER Α (alfa)	Срібний з орнаментом із написом MASTERALFA	Міжнародний майстер альфа (9-Дан)
GRAND MASTER	Золотий з орнаментом із написом GRAND MASTER	Гранд пов'язується з лівої сторони.

Спираючись на аристотелівське розуміння природи людини як наділеної розумом суспільної тварини, стоїки дійшли висновку, що призначення людини полягає у застосуванні розуму до суспільного життя. Ця різниця між поглядами Аристотеля і стоїків, яка може здатися незначною, тягне за собою кардинально різні наслідки. Аристотель вважав розум найвищою здатністю людини, що відрізняє його від тваринного світу, а споглядальну діяльність — найвищим проявом розуму. Як ви можете здогадатися, таке ставлення може призвести до досить відокремленого та пасивного існування. На відміну від Аристотеля, стоїки змістили акцент у бік соціального, стверджуючи, що сенс життя людини — використовувати свій розум для будівництва кращого суспільства, яке лише можна створити.

ВИСНОВКИ

Відповідно до теми, мети і поставлених завдань сформовані нами основні висновки:

1) проведений ретельний аналіз історичних передумов розвитку панкратіону в Світі. Підсумовуючи дану магістерську роботу з історії та філософії розвитку панкратіону ми можемо виділити багато цікавих історичних фактів в античному періоді стародавніх олімпійських ігор, зародження та хронології розвитку панкратіону в Україні. Також в роботі нами було проаналізовано навчально-тренувальний процес в період античних Олімпійських ігор з панкратіону та філософсько-міфологічні особливості античноолімпійського спорту та панкратіону, як одного з найвидовишніших та найпопулярніших видів спорту тих часів. Адже визначався на стародавніх іграх абсолютний переможець єдиноборств тих часів, який був переможцем в ударах та боротьбі і це був панкратіон.

З проаналізованих даних в нашій роботі ми підкреслили для себе розуміння історичних передумов розвитку єдиноборств у світі. Відомий, безжальний македонець Олександр Македонський доніс абсолютне єдиноборство панкратіон до своїх завоювань у долині Інду, де культурний обмін міг дозволити панкратіону поширитися в Китаї та Південно-Східній Азії. Стародавні греки залишили величезну спадщину, яка регулярно представлена їхнім мистецтвом, літературою та філософією, але часто забувають про те, що вони робили те ж саме у сфері поєдинку. Історичні передумови розвитку панкратіону свідчать нам, про єдиний бойовий вид спорту, що існує на сьогоднішній день, коріння якого можна законно простежити до стародавніх Олімпійських ігор з 648 року до нашої ери до 393 року нашої ери. Це також єдиний сучасний бойовий вид спорту, історія якого налічує понад 3000 років. Найдавніше письмове свідчення про панкратіон можна знайти в 586-й ліриці Орфіка в стародавній поемі «Аргонавтика», яка, на думку дослідників, датується 12 тисячоліттям до нашої ери. Найдавнішою реліквією панкратіону є стародавній риг, знайдений в Агіа Тріаде на Криті, зображений із зображеннями

стародавніх атлетів панкратіону, датований 17 століттям до нашої ери. У Soudas, найдавнішому словнику, відомому людству, панкратіон визначається як мистецтво навчання бою без зброї, а Pankratiastis визначається як той, хто бореться обома руками та ногами.

2) проаналізувати філософські ідеї та погляди фахівців з панкратіону; На відміну від змагань з кулачного бою (боксу) та боротьби, панкратіон незабаром став надзвичайно популярним і продовжував бути стародавнім олімпійським видом спорту до 393 року нашої ери. Панкратіон був проголошений відомим давньогрецьким філософом Філостратом як «найзахоплюючий і найгідніший з усіх видів спорту в стародавній Олімпії».

3) обґрунтувати вплив філософії та занять панкратіону на розвиток особистості.

Нам імпонує філософія стоїцизму та її принципи в часи давнього панкратіону.

Філософи стоїки перебували під сильним впливом попередніх філософських шкіл і мислителів, зокрема Сократа та кініків, а також академіків — послідовників Платона, який був чемпіоном панкратіону. Вони присвячували багато часу і сил філософським суперечкам з представниками шкіл, що суперничають, особливо з академіками, перипатетиками (послідовниками Аристотеля) і, звичайно ж, з епікурейцями.

З самого початку стоїцизм розвивався як надзвичайно практична філософія (та, яка вивчає людську діяльність на практиці). Але він не був би «філософією» без теоретичної основи, а нею є така ідея: щоб добре прожити життя, необхідно розуміти дві речі: природу світу (і своє місце в ньому) та природу людського мислення (з усіма його помилками і прагненням розставляти собі ментальні пастки). До розуміння цих речей і прагнув кожен стоїк.

Підсумовуючи результати нашої магістерської роботи, вважаємо, що давню філософію стародавнього панкратіону з великим мудрим досвідом

багатьох мислителів світової величини необхідно переносити і втілювати в сучасний спортивний панкратіон.

Рекомендуємо в навчально-тренувальному процесі тренерам використовувати набуті в роботі знання та філософські принципи. Розвивати особистість юних спортсменів через філософські та спортивні ідеї. На навчально-тренувальних зборах та різноманітних спортивних нарадах використовувати напрацьований матеріал для підвищення культурно-виховного розвитку кожного спортсмена. На щорічних всеукраїнських атестаціях з панкратіону спортсменів та тренерів України здійснюється перевірка теоретичних знань історико-філософського спрямування.

Інформацію магістерської роботи рекомендуємо застосовувати в усіх відділеннях ДЮСШ, спортивних клубах та спортивних федераціях панкратіону в усій Україні.

Зокрема, плануємо продовжити наш науковий доробок та здійснити випуск методичного посібника історико-філософської тематики для спортсменів та тренерів всієї України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бріжятий О.В., Чередніченко С.В. Структурний аналіз техніки ударних дій при проведенні тренувань з єдиноборств у молодіжних об'єднаннях м. Сум. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХХІІІ, 2001. — № 2. — С. 25—29 .
2. Величкович М. Український рукопаш гопак: навч. посіб. Львів: Ліга-Прес; виховання. 2020;20(3):165–73. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.06>
3. Вовк В.В. Азбука панкратиона (синтез боротьби и кулачного боя) : [метод. пособ. с уч. фильмом] / под ред. А.П. Мандрика.– Львов, 2008.
4. Гачкевич А. Становлення і розвиток українських національних єдиноборств.
5. Горбенко ОВ, Градусов ВО. Проектування процесу виховання олімпійських цінностей та ціннісних орієнтацій студентської молоді засобами східних єдиноборств. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;10:12–5. doi:10.6084/m9.figshare.775316
6. Горбенко ОВ. Олімпійські цінності та ціннісні орієнтації у системі виховання студентської молоді, що займається східними єдиноборства. В: Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сб. статей XI Междунар. науч. конф. Белгород; Харьков; ХГАФК; 2014;1, с. 60–3.
7. Горобей МП, Кузьменко МГ, Харченко АМ. Єдиноборства як фактор саморозвитку особистості студента. Єдиноборства. 2017;1:15–7.
8. Грейвс, Р. Мифы Древней Греции / Р. Грейвс; Пер. с англ. К. П. Лукьяненко ; Под ред. и с послесл. А. А. Тахо-Годи. — М. : Прогресс, 1992. — 620 с.
9. Гуцул НЗ, Савчин МП. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кікбоксерів на основі стильових відмінностей. В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15,

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;ЗК2(71)16, с. 98–101.

10. Гуцул НЗ, Савчин МП. Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури

11. Гуцул НЗ. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницького держ. пед ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2015;19, с. 95–100.

12. Гуцул НЗ. Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури

13. Евтушенко П. С. Встречная техника и её использование в спортивных видах единоборств / П. С. Евтушенко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Харків: ХХПІ. – 2007. – № 3. – С. 39-42.

14. Езан В. Г. Особенности тактической подготовки борцов высшей квалификации с учётом индивидуальных стилей ведения поединка / В. Г. Езан // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. сб. научн.тр. под ред. проф. С. С. Ермакова. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008. – № 1. – С. 13-18.

15. Ермаков С. С. Модели биомеханических систем в организации эффективного действия спортсмена / С. С. Ермаков // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Харків: ХХПІ. – 2001. – № 17. – С. 40-47.

16. Ермаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми з галузі фіз. культури та спорту. Львів: ЛДФК; 2005;9;1,с. 215–8.

17. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з панкратіону / Мандрік О.П., Томенко О.А., Чередніченко С.В., Наконечний І.Ю.– Київ, 2010.

18. Наконечний І. Ю. Навчально-тренувальний процес з панкратіону: навч.-метод. посібник / І. Ю. Наконечний. – Чернівці : Чернівецький національний університет, 2014. – 160 с.

19. Наконечний І. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. Вип. 33. С. 62–67.

20. Наконечний І. Ю. Взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу в багаторічній підготовці висококваліфікованих спортсменів з панкратіону / І.Ю. Наконечний // Молодий вчений : [науковий журнал]. – 2017. – № 3.1. (43.1) – С. 221–226.

21. Наконечний І. Ю. Розвиток саморегуляції підлітків у бойових мистецтвах // І.Ю. Наконечний / Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. Вип. 573. Педагогіка та психологія. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2011. – С. 107—116.

22. 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.

23. Наконечний І. Ю. Загальні підходи саморегуляції поведінки у психологічній науці / І. Ю. Наконечний // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції “Розвиток наукової думки – 2008” (10 жовтня 2008 р., м. Миколаїв). – Т.2. – Миколаїв, 2008. – С. 33-36.

24. Наконечний І. Ю. Сучасні погляди на проблему саморегуляції підлітків у процесі бойових мистецтв / І. Ю. Наконечний // Збірник матеріалів Міжвузівської науково-практичної конференції „Психологія розвитку в аксіологічному вимірі” 1-2 жовтня 2010 року. – Ялта: Євпаторія, 2010. – С. 84-93.

25. Наконечний І. Рівні майстерності тренера та їх вплив на якості та схильність до організаторської діяльності. *Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії* : матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції, 6 листопада 2018 року. Чернівці, 2018. С. 51–54.

26. Наконечний І.Ю. Подолання внутрішньо-особистісного конфлікту у спортсменів високої кваліфікації у єдиноборствах *Молодий вчений*. 2018. № 3(55). С. 131–136.

27. Наконечний І.Ю. Психофізична регуляція в навчально-тренувальному процесі з панкратіону юнаків віком 12-13 років // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2008. – Т. 4. – С. 222-226.

28. Озолина Е. «Адаптивная физическая активность» как новая дисциплина в семействе спортивных наук / Е. Озолина, В. Дмитриев, Н. Рубцова // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 2. – С. 97–105.

29. 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.

30. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. л-ра, 2004. – 808 с

31. Скрипка І. М. Обґрунтування методики занять з панкратіону для учнів молодших класів / Скрипка І. М. Чередніченко С. В., Шахматенко О. Ю. // Матеріали XVIII Міжнародної наук.-практич. конф. Молодих учених. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка – Т.1. – С. 134-137

32. Скрипка І.М. Застосування елементів панкратіону в процесі фізичного виховання молодших школярів / І.М. Скрипка, С.В. Чередніченко // Науковий журнал «Молодий вчений» №3.1 (43.1) березень, 2017. – С. 250-254.

33. Скрипка І.М. Програма (для гуртка, факультативу, секції) «Загальна фізична підготовка з елементами панкратіону» (для учнів 1-4 класів) / І.М. Скрипка, С.В. Черідніченко. – Суми, 2017. – 63 с.

34. Согор О. Відмінності структури та змісту регламентації загальної діяльності у змішаних одноборствах / Согор Олег, Пітин Мар'ян // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова., 2017. – Вип. 1 (82) – С. 62–67.

35. Согор О. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств / Согор Олег, Пітин Мар'ян // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб наук. праць. – Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. – Вип. 2. – С. 198–203.

36. Томенко О. А. Зародження і розвиток панкратіону в античний період / О. А. Томенко, С.В. Черідніченко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л.: ЛДУФК, 2007. – Вип. 11: у 5-х т.; Т. V. – С. 372-376.

37. Томенко О. А. Особливості освітньої діяльності Спортивного комітету України / О. А.Томенко, С. В. Черідніченко // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту в контексті 25-річчя незалежності України: збірник матеріалів IV регіональної науково-практичної інтернет-конференції

38. Циганок О. В. Здоров'яформуюча технологія фізичного виховання молодших школярів на основі використання елементів одноборств / О. В. Циганок, К. С. Зуєва, В. С. Габелко // Вісник Запорізького національного університету. – 2009. – № 2. – С. 167–177.

39. Arvanitis, J. *Pankration: The Traditional Greek Combat Sport and Modern Mixed Martial Art*. Paladin Press, 2003

40. Asia by the troops of Alexander the Macedonian and influenced Indian, Chinese and Centrală; 2003. 210 p.

41. Ekdotike Athenon S.A. The Olympic Games in Ancient Greece. — Athens, 2004. — P. 234—241.
42. Ekdotike Athenon SA. The Olympic Games in Ancient Greece. Athens; 2004. eventually also Korean and Japanese martial art styles. The Origins of Martial Arts: For example, there is a theory that the Ancient Greek Pankration was brought to from antiquity to its modern rebirth. International Research Journal of Arts and social from: <https://scholarcommons.sc.edu/etd/4641>
43. Gardiner EN. The pankration and wrestling III. J. Hell. Stud. 2010;26:4–22.
44. Georgiou, A.V. *Pankration: An Olympic Combat Sport, Vol. I*. Xlibris Corporation, 2005
45. Iermakov S, Podrigalo L, Romanenko V, Tropin Yu, Boychenko N, Rovnaya O, International Journal of Performance Analysis in Sport. 2015;15:315–31.
46. Marinho BF, Follmer B, Del Conti Esteves JV, Andreato LV. Body martial arts. Journal of Physical Education and Sport. 2016;16(2):433–41. DOI:
47. Matsaridis C, Matsaridis A, Minaretzis C. Historical presentation of pankration Menescardi C, Lopez-Lopez JA, Falco C, Hernandez-Mendo A. Estevan I. Metab. 2017;12:612–20.
48. Nakonechnyi I, Galan Y. Development of behavioural self-regulation of Of Mixed Martial Arts Argument [doctoral dissertation in internet]. 2018. Retrieved Pankration. Morrisville; 2012, p.15.
49. References 1. Matrosov S.O., Skrypka I.M., Cherednichenko S.V., Fesenko A.V. (2018). "Efektyvnist' vprovadzhennya metodyky navchannya sportyvnoho oriyentuvannya u protses fizychnoho vykhovannya uchniv 8-9-kh klasiv", // Materialy XVIII Mizhnarodnoyi nauk.-praktych. konf. Molodykh uchenykh. – Sumy: SumDPU imeni A.S. Makarenko, no.1. – pp. 95-99
50. Skrypka I.M., Cherednichenko S.V. (2017). "Primeneniye elementov pankrationu v protsesse fizicheskogo vospitaniya mladshikh shkol'nikov", // Nauchnyy zhurnal "Molodoy uchenyy", no/ 3.1 (43.1). pp. 250-254. Skrypka I. M., Cherednichenko S. V., Shakhmatenko O. YU. (2018) "Obgruntuvannya metodyky

zanyat' z pankrationu dlya uchniv molodshykh klasiv" // Materialy XVIII Mizhnarodnoyi nauk.-praktych. konf. Molodykh uchenykh. – Sumy: SumDPU imeni A.S. Makarenko., no.1., pp. 134-137

51. Skripka I.M., Cheridnichenko S.V. (2017). "Programma dlya kruzhka, fakul'tativa, sektsii - Obshchaya fizicheskaya podgotovka s elementami pankrationu dlya uchashchikhsya 1-4 klassov", - summy, 63 p.

52. Smith, William, D.C.L., LL.D. *A Dictionary of Greek and Roman Antiquities, â€œPancratiumâ€*. John Murray, London., 1875, pp. 857 - 858.

53. Sohor Oleh, Pityn Mar"yan (2016). "Kharakterystyka pankrationu v strukturi zmishanykh odnoborstv " // Fizychna kul'tura, sport ta zdorov"ya natsiyi: zb nauk. prats'. – Zhytomyr: Vyd-vo FOP Yevenok O. O., no. 2., pp. 198–203.

54. Sohor Oleh, Pityn Mar"yan (2017). "Vidminnosti struktury ta zmistu rehlamentatsiyi zahal'noyi diyal'nosti u zmishanykh odnoborstvakh" // Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova.,. no. 1 (82). pp. 62–67.

55. Tomenko O., Kirichenko L., Skrypka I., Kopytina Y., Burla A., (2017), "Effect of taekwondo on musculoskeletal system of primary school age children", // Journal of Physical Education and Sport. Vol. 17 (3).