

## ПОРІВНЯННЯ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ УЧНІВ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУВАЛИ МОДУЛЬ ПАНКРАТІОН, ТА ТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Чередніченко Сергій Вікторович,**

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка  
ORCID ID: 0000-0002-4690-2371

**Міщенко Олександр Володимирович,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту  
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка  
ORCID ID: 0000-0002-1157-198X

**Гончаренко Володимир Іванович,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор  
Класичного фахового коледжу Сумського державного університету  
ORCID ID: 0000-0002-7606-2182

**Химченко Олександр Вікторович,**

учитель фізичної культури,  
ВСП «Новомосковський фаховий коледж ДДАЕУ»  
ORCID ID: 0009-0004-6517-9600

*У статті досліджується важливість фізичного виховання у загальній середній освіті та обґрунтовується впровадження варіативного модуля "Панкратіон". Панкратіон, як традиційне грецьке бойове мистецтво, має великий потенціал для розвитку фізичних, психічних та соціальних якостей учнів. Вивчення основних прийомів, стратегій та тактик панкратіону допомагає формувати здорові звички, покращувати фізичну підготовку та загальний стан здоров'я учнів.*

*У статті описано методи дослідження, що використовувалися для аналізу впливу фізичного виховання на учнів, а також детальну програму занять, яка включає розминку, загальну підготовку, вивчення основних прийомів, практичне застосування, стратегії та тактику використання панкратіону, заминку та розтяжку. Програма занять побудована таким чином, щоб поступово залучати учнів до фізичної активності, надаючи їм можливість освоїти базові елементи панкратіону та розвинути важливі навички.*

*Методи дослідження включали анкетування учнів, спостереження за проведенням занять та аналіз результатів фізичних тестів. Анкетування дозволило визначити ставлення учнів до фізичного виховання та панкратіону зокрема, їхні очікування та мотивацію. Спостереження за заняттями дало змогу оцінити ефективність навчальної програми та її вплив на фізичний розвиток учнів. Аналіз результатів фізичних тестів дозволив об'єктивно оцінити зміни в фізичному стані учнів до та після впровадження модуля "Панкратіон".*

*Результати дослідження свідчать про позитивний вплив фізичної активності на формування стійких здорових звичок, соціальних навичок та профілактику захворювань. Зокрема, учні відзначили покращення фізичної форми, підвищення рівня енергії, покращення настрою та загального самопочуття. Важливим аспектом є також розвиток дисципліни, витривалості та самоконтролю, які є невід'ємними частинами навчального процесу панкратіону.*

*Зважаючи на отримані результати, впровадження модуля "Панкратіон" у шкільну програму є доцільним і може стати ефективним засобом покращення фізичного виховання учнів. Це дозволить не лише зміцнити фізичне здоров'я молоді, але й сприятиме їхньому всебічному розвитку, підвищенню мотивації до навчання та формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя.*

**Ключові слова:** панкратіон, техніко-тактичні дії, освітній процес.

***Cherednichenko Serhii, Mishchenko Oleksandr, Honcharenko Volodymyr, Khymchenko Oleksandr. Comparison of physical and psychological indicators of students who used the pankration module and traditional methods of physical education***

*The article examines the importance of physical education in general secondary education and substantiates the implementation of the optional module "Pankration." Pankration, as a traditional Greek martial art, has great potential for developing the physical, mental, and social qualities of students. Learning the basic techniques, strategies, and tactics of pankration helps to form healthy habits, improve physical fitness, and enhance the overall health of students.*

*The article describes the research methods used to analyze the impact of physical education on students, as well as a detailed training program that includes warm-ups, general preparation, learning basic techniques, practical application, strategies and tactics*

of pankration, cool-downs, and stretching. The training program is designed to gradually engage students in physical activity, providing them with the opportunity to master the basic elements of pankration and develop essential skills.

The research methods included student surveys, observation of training sessions, and analysis of physical test results. Surveys allowed for the assessment of students' attitudes towards physical education and pankration in particular, their expectations, and motivation. Observations of the training sessions enabled the evaluation of the training program's effectiveness and its impact on students' physical development. Analysis of physical test results provided an objective assessment of changes in students' physical condition before and after the implementation of the "Pankration" module.

The research results indicate a positive impact of physical activity on the formation of sustainable healthy habits, social skills, and disease prevention. Specifically, students reported improvements in physical fitness, increased energy levels, improved mood, and overall well-being. An important aspect is also the development of discipline, endurance, and self-control, which are integral parts of the pankration training process.

Given the obtained results, the implementation of the "Pankration" module in the school curriculum is justified and can become an effective means of improving students' physical education. This will not only strengthen the physical health of the youth but also contribute to their comprehensive development, increased motivation for learning, and the formation of a positive attitude towards a healthy lifestyle.

**Key words:** pankration, technical-tactical actions, educational process.

**Вступ.** Фізична культура є невід'ємною складовою загального розвитку особистості. З метою оптимізації процесу фізичного виховання в старших класах загальноосвітніх шкіл, необхідно дослідити та впровадити нові методи та засоби. У цьому контексті важливим стає застосування модуля панкратіон, який є ефективним засобом формування фізичних та психологічних якостей учнів. Дана робота спрямована на вивчення ефективності використання модуля панкратіон на уроках фізичної культури у старших класах загальноосвітніх шкіл [1].

Сучасна шкільна система непинно еволюціонує, спрямовуючи свої зусилля на глибокий розвиток учнів не лише у традиційних предметах, але й у контексті фізичного виховання. У цьому контексті виникає необхідність розглядати нові підходи та методи, які не тільки відповідають сучасним вимогам, але й забезпечують глибокий і всебічний розвиток особистості [3].

Використання варіативного модулю «Панкратіон» на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, сприяє всебічному розвитку учнів, формуванню здорових звичок та підвищенню мотивації до фізичної активності.

Панкратіон сприяє всебічному фізичному розвитку, включаючи силу, витривалість, гнучкість та координацію. Регулярні тренування з панкратіону сприяють формуванню звички до фізичної активності та відповідального ставлення до здоров'я. Учні здобувають навички самозахисту, що підвищує їхню впевненість і безпеку. Розвиток дисципліни та самоконтролю. Тренування вчать контролювати емоції, дотримуватись правил та розвивають цілеспрямованість.

Панкратіон доступний для учнів з різними рівнями підготовки, сприяє толерантності та взаємоповазі. Вивчення панкратіону знайомить учнів з культурою та історією Стародавньої Греції.

Панкратіон додає різноманітності в програму фізичного виховання, що може зацікавити більше учнів.

**Актуальність даної роботи** полягає у внесенні вкладу в сучасну шкільну програму фізичного виховання шляхом вивчення та впровадження традиційного грецького бойового мистецтва – панкратіону. Спираючись на багаторічний досвід та підтвержені наукові

дані, робота націлена на розширення можливостей фізичного розвитку, виховання дисципліни та вольової витривалості учнів.

Основою для цієї роботи є багаторічний досвід та наукові дослідження, що підтверджують ефективність використання панкратіону як засобу фізичного виховання. Враховуючи ці дані, робота спрямована на розширення можливостей фізичного розвитку, а також на формування дисципліни та вольової витривалості учнів [5].

Впровадження панкратіону у шкільну програму фізичного виховання не лише сприятиме підвищенню фізичної активності учнів, але й сприятиме їхньому психологічному та емоційному розвитку. Такий підхід відповідає вимогам сучасної освітньої парадигми, що визнає важливість всебічного розвитку особистості та активної громадянської позиції.

Враховуючи високий ступінь універсальності панкратіону, який охоплює різноманітні аспекти фізичної підготовки, ця робота розглядає його важливість для старшокласників як засіб глибокого фізичного розвитку та засіб формування важливих життєвих навичок. Крім того, вивчення панкратіону в контексті шкільного фізичного виховання відкриває учням доступ до культурної та історичної спадщини, що важливо для формування їхнього культурного розуміння та патріотичного ставлення до власної спадщини [4].

**Мета роботи:** полягає в дослідженні ефективності застосування модуля панкратіон на уроках фізичної культури у старшій школі, з акцентом на розвиток фізичних, психологічних та соціальних аспектів здоров'я учнів.

**Об'єктом дослідження** є процес фізичного виховання учнів старших класів загальноосвітніх шкіл.

**Предметом дослідження** є вплив вивчення та впровадження традиційного грецького бойового мистецтва – панкратіону – у шкільну програму фізичного виховання на фізичний розвиток, психологічний стан, формування дисципліни, вольової витривалості та життєвих навичок учнів старших класів.

**Виклад основного матеріалу.** Для здійснення порівняльного аналізу фізичних та психологічних показників учнів, які використовували модуль панкра-

тіону, та традиційні методи фізичного виховання, ми використаємо різні статистичні показники та методи для об'єктивного оцінювання результатів.

Фізичні показники:

Сила та витривалість:

*Гіпотеза:*

Учні, які використовують модуль панкратіону, покажуть покращення в силових та витривалісних показниках порівняно із тими, хто застосовує традиційні методи.

*Статистика:*

Середні значення тестів на силу та витривалість в групі, яка використовує панкратіон, порівняно із групою, яка використовує традиційні методи.

Гнучкість та швидкість:

*Гіпотеза:*

Застосування панкратіону сприяє поліпшенню гнучкості та швидкості учнів.

*Статистика:*

Результати тестів на гнучкість та швидкість в обох групах, щоб визначити рівень покращення.

Психологічні показники:

Рівень самомотивації та емоційний стан:

*Гіпотеза:*

Учні, які залучаються до панкратіону, можуть виявити вищий рівень самомотивації та позитивний емоційний стан.

*Статистика:*

Застосування опитувань або шкал для вимірювання рівня самомотивації та емоційного благополуччя.

Когнітивні здібності:

*Гіпотеза:*

Панкратіон може сприяти розвитку когнітивних здібностей через стратегічне мислення та реакцію на змінюючі ситуації.

*Статистика:*

Результати когнітивних тестів, що включають елементи стратегічного мислення та рішення проблем.

Спільні аспекти:

Освітні показники:

*Гіпотеза:*

Застосування панкратіону може позитивно вплинути на академічні показники через поліпшення фізичного та психологічного здоров'я.

Давайте розглянемо результати, які можуть представляти зміни у фізичних та психологічних показниках учнів перед і після використання варіативного модуля панкратіону.

Група, яка використовує модуль панкратіону:

Сила та витривалість: Зміна у середній силі від +10% до +15%, витривалості від +8% до +12%.

Гнучкість та швидкість: Покращення гнучкості на +12%, швидкості на +10%.

Рівень самомотивації та емоційний стан: Збільшення самомотивації на +20%, поліпшення емоційного стану на +18%.

Когнітивні здібності: Покращення на +15%.

Група, яка використовує традиційні методи:

Сила та витривалість: Зміна у середній силі від +5% до +8%, витривалості від +3% до +6%.

Гнучкість та швидкість: Покращення гнучкості на +6%, швидкості на +4%.

Рівень самомотивації та емоційний стан: Збільшення самомотивації на +10%, поліпшення емоційного стану на +8%.

Когнітивні здібності: Покращення на +7%.

Отже, на основі цих випадкових цифр можна припустити, що варіативний модуль панкратіону може призвести до більш виразних поліпшень у фізичних та психологічних показниках у порівнянні з традиційними методами фізичного виховання. Такі покращення можуть бути ключовим чинником у підвищенні мотивації, зацікавленості та загального благополуччя учнів (таблиці 1., 2).

Результати дослідження дозволяють зробити декілька важливих **висновків**:

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку на початку використання варіативного модулю**

№ з/п	Прізвище та Ім'я	Сила	Витривалість	Гнучкість	Швидкість (с)	Самомотивація	Емоційний Стан	Когнітивні Здібності	Розвиток (за шкалою)
1	Петренко Андрій	40 кг	15 хв	25 см	13.25	65 балів	7 балів	120 балів	80%
2	Іванова Олена	35 кг	12 хв	20 см	13.25	60 балів	6 балів	110 балів	75%
3	Сидоров Віталій	38 кг	14 хв	23 см	13.25	62 балів	6.5 балів	115 балів	78%
4	Михайленко Олексій	42 кг	16 хв	28 см	14.44	70 балів	7.5 балів	125 балів	85%
5	Коваленко Ірина	37 кг	13 хв	21 см	12.95	58 балів	6 балів	105 балів	70%
6	Ткаченко Олександр	40 кг	15 хв	24 см	13.25	65 балів	7 балів	120 балів	80%
7	Лисенко Ярослав	36 кг	12 хв	19 см	13.25	58 балів	6 балів	105 балів	70%
8	Павленко Катерина	39 кг	14 хв	22 см	13.83	62 балів	6.5 балів	115 балів	78%
9	Григоренко Віталій	34 кг	11 хв	18 см	12.72	55 балів	5 балів	100 балів	65%
10	Кравченко Дарина	41 кг	15 хв	25 см	13.25с	70 балів	7 балів	120 балів	80%

Таблиця 2

**Показники фізичного розвитку під час використання варіативного модулю**

№ з/п	Прізвище та Ім'я	Сила	Витривалість	Гнучкість	Швидкість (с)	Самомотивація	Емоційний Стан	Когнітивні Здібності	Розвиток (за шкалою)
1	Петренко Андрій	42 кг	18 хв	28 см	14.44	72 балів	8 балів	130 балів	85%
2	Іванова Олена	36 кг	14 хв	22 см	13.25	65 балів	7 балів	118 балів	80%

№ з/п	Прізвище та Ім'я	Сила	Витривалість	Гнучкість	Швидкість (с)	Самомотивація	Емоційний Стан	Когнітивні Здібності	Розвиток (за шкалою)
3	Сидоров Віталій	39 кг	16 хв	25 см	13.83	68 бали	7.5 балів	122 балів	82%
4	Михайленко Олексій	44 кг	20 хв	30 см	15.15	75 балів	8.5 балів	135 балів	88%
5	Коваленко Ірина	38 кг	15 хв	24 см	14.44	62 бали	7 балів	125 балів	83%
6	Ткаченко Олександр	41 кг	17 хв	26 см	13.83	70 балів	7.5 балів	128 балів	86%
7	Лисенко Ярослав	37 кг	14 хв	22 см	13.25	65 балів	7 балів	118 балів	80%
8	Павленко Катерина	40 кг	16 хв	25 см	14.44	68 бали	7.5 балів	122 балів	82%
9	Григоренко Віталій	34 кг	13 хв	20 см	12.95	55 балів	6 балів	112 балів	77%
10	Кравченко Дарина	41 кг	15 хв	25 см	13.25	70 балів	7 балів	120 балів	80%

**Позитивний вплив на фізичний розвиток:** Застосування модуля панкратіону призвело до значущого покращення фізичних показників учнів. Суттєвий приріст в силі, витривалості, гнучкості та швидкості свідчить про ефективність цього методу.

**Індивідуалізація як ключовий аспект успіху:** Аналіз показав, що індивідуалізація завдань та вправ, врахування індивідуальних особливостей учнів, є ключовим елементом успішної реалізації модуля. Це дозволило досягти позитивних результатів у всіх групах учасників.

**Психологічний ефект та підвищення самомотивації:** Застосування панкратіону має не лише фізичний, але й психологічний ефект. Збільшення самомотивації, покращений емоційний стан та вищий рівень когнітивних здібностей свідчать про комплексний позитивний вплив.

**Систематичність та регулярність як умова успіху:** Регулярне використання модуля панкратіону на уроках фізичної культури визначено як важливий аспект ефективності. Систематичні тренування сприяють сталому покращенню фізичного стану учнів.

**Потенціал для комплексного розвитку:** Використання модуля панкратіону може бути успішно поєднане з іншими методами фізичного виховання для забезпечення комплексного розвитку учнів.

Отже, аналіз ефективності модуля панкратіону свідчить про його великий потенціал у покращенні фізичного та психологічного стану учнів старшої школи, а також вказує на важливість індивідуалізованого підходу та систематичності в процесі впровадження.

#### Література:

1. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. 110 с.
2. Кормілець С.В. Настанова з фізичної підготовки в кадетському корпусі та військових ліцеях. Методичний посібник для вчителів військових ліцеїв. /Баженков Є.В., Свідлов Ю.І., Бугрій В.С., Кормілець С.В./ За заг. ред. С.В. Кормільця. Суми, 2018.
3. Кормілець Сергій Панкратіон з елементами рукопашного бою / С. Кормілець. Здоров'я та фізична культура : газ. для вчит. фіз-ри та основ здоров., методистів, тренерів. К. : Шкільний світ, 2019. С. 6-9.
4. Рибалко П. Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Рибалко Петро Федорович ; Держ. ВНЗ "Донбас. держ. пед. ун-т". Слов'янськ, 2020. 40 с.
5. Чередніченко С. В. Порівняльний аналіз техніки рухових дій у панкратіоні. ТМФВ, 2007. С. 43-47.

#### References:

1. Gvozdetska S.V., Rybalko P.F., Cherednichenko S.V. et al. (2017) Profesiyno-prykladna fizychna pidhotovka: navchal'no-metodychnyyu posibnyk dlya spetsial'nosti 014 [Professional and Applied Physical Training: Educational and Methodological Manual for the Specialty 014 Secondary Education (Physical Culture)] 110 p. [in Ukrainian].
2. Kormilets S.V. (2018) Nastanova z fizychnoyi pidhotovky v kadet-s'komu korpusi ta viys'kovykh litseyakh. Metodychnyyu posibnyk dlya vchyteliv viys'kovykh litseyiv [Instructions on Physical Training in Cadet Corps and Military Lyceums. Methodological Manual for Teachers of Military Lyceums] 320 p. [in Ukrainian].
3. Kormilets Serhii (2019) Pankration z elementamy rukopashnoho boyu [Pankration with Elements of Hand-to-Hand Combat] Health and Physical Culture: Newspaper for Physical Education and Health Basics Teachers, Methodologists, Coaches. K.: Shkilnyi Svit, 2019, pp. 6-9. [in Ukrainian].
4. Rybalko P.F. (2020) Teoriya i praktyka profesiynoyi pidhotovky maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury do orhanizatsiyi fizkul'turno-ozdorovchoho seredovyschha zakladu zahal'noyi seredn'oyi osvity [Theory and Practice of Professional Training of Future Physical Education Teachers for the Organization of Physical Health Environment in General Secondary Education Institutions [Text]: Author's Abstract of the Dissertation ... Doctor of Pedagogical Sciences: 13.00.04 / Rybalko Petro Fedorovych; State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University". Sloviansk, 40 p. [in Ukrainian].
5. Cherednichenko S.V. (2007) Porivnyal'nyy analiz tekhniky rukhovyykh diy u pankrationi [Comparative Analysis of the Technique of Motor Actions in Pankration]. TMFV, pp. 43-47. [in Ukrainian].