

## АНАЛІЗ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЄДИНОБОРСТВ (ПАНКРАТІОНУ) У ШКІЛЬНІЙ ПРОГРАМІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Колягіна Діана Олександрівна,

магістрантка кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
<https://orcid.org/0009-0008-2458-5724>

У статті здійснено комплексний аналіз сучасних наукових підходів до впровадження єдиноборств, зокрема панкратіону, у процес фізичного виховання учнів старшої школи. Розкрито педагогічний потенціал панкратіону як засобу розвитку координаційних, силових і морально-вольових якостей школярів. Визначено основні напрями використання елементів єдиноборств у шкільній програмі з фізичної культури відповідно до Концепції Нової української школи та варіативних модулів державного стандарту. Проаналізовано праці вітчизняних і зарубіжних дослідників (Баженков, Кормілець, Мельник, Blais, Krug та ін.), які обґрунтовують ефективність бойових мистецтв у розвитку комплексної фізичної підготовленості, формуванні самодисципліни, витривалості, відповідальності й соціальної адаптивності учнів. Охарактеризовано педагогічні умови ефективного впровадження панкратіону в освітній процес: індивідуалізація навантаження, системність, поетапність, безпечність навчання, інтеграція навчальних, виховних і розвивальних завдань. Наведено результати емпіричних досліджень, які засвідчують позитивну динаміку розвитку координації та сили в старшокласників за умови включення занять панкратіоном до уроків фізичної культури або позакласних секцій. Визначено основні тенденції розвитку методики: створення авторських навчальних модулів, підготовка педагогів до викладання єдиноборств, формування ціннісно-мотиваційного ставлення учнів до занять. Підкреслено значення панкратіону як інноваційного засобу формування фізичної культури особистості, що відповідає вимогам компетентнісного підходу сучасної освіти.

**Ключові слова:** панкратіон, єдиноборства, фізична культура, старшокласники, координація, сила, фізичний розвиток, педагогічні умови.

### *Koliagina Diana. Analysis of Modern Scientific Approaches to the Use of Martial Arts (Pankration) in the School Physical Education Program*

The article presents a comprehensive analysis of modern scientific approaches to the implementation of martial arts, particularly pankration, in the process of physical education of high school students. The pedagogical potential of pankration as a means of developing students' coordination, strength, and moral-volitional qualities is revealed. The main directions of using martial arts elements in the school physical education program are defined in accordance with the Concept of the New Ukrainian School and the variable modules of the state standard. The works of domestic and foreign researchers (Bazhenkov, Kormilets, Melnyk, Svidlov, Blais, Krug, etc.) are analyzed, substantiating the effectiveness of martial arts in developing comprehensive physical fitness, self-discipline, endurance, responsibility, and social adaptability of students. Pedagogical conditions for the effective implementation of pankration in the educational process are characterized: individualization of loads, systematicity, gradualness, safety, and integration of educational, developmental, and value-oriented objectives. Empirical research results are presented, showing positive dynamics in the development of coordination and strength among high school students when pankration is included in physical education lessons or extracurricular sections. The main methodological trends are outlined: development of author's modules, teacher training for martial arts instruction, and fostering a value-based motivation for participation. The importance of pankration as an innovative means of forming students' physical culture in accordance with the competency-based approach of modern education is emphasized.

**Key words:** pankration, martial arts, physical education, high school students, coordination, strength, physical development, pedagogical conditions.

**Вступ.** Розвиток фізичної культури в сучасній школі є важливим чинником формування здорової, соціально активної та національно свідомої особистості [1]. За умов урбанізації та гіподинамії у підлітків особливого значення набуває пошук ефективних засобів активізації рухової діяльності школярів. Одним із таких засобів є панкратіон, який поєднує елементи боротьби та ударної техніки, сприяючи гармонійному розвитку координаційних, силових і психомоторних здібностей [2; 4].

Згідно з дослідженнями Кормільця С. В. (2021), Баженкова Є. В. (2018) та Чередніченка С. В. (2007), систематичні заняття панкратіоном формують не лише фізичну підготовленість, а й морально-вольову стійкість, дисципліну та готовність діяти в стресових ситуаціях [2; 3; 6].

У межах Концепції Нової української школи (МОН, 2017) та оновленої програми з фізичної культури (2020) запроваджено варіативні модулі, серед яких – «Єдиноборства». Це створює умови для впровадження панкратіону як сучасного засобу розвитку особистості та реалізації компетентнісного підходу [5].

**Мета дослідження** – проаналізувати сучасні наукові підходи до використання панкратіону у фізичному вихованні школярів і визначити педагогічні умови його ефективного впровадження.

### **Сучасні наукові підходи до використання єдиноборств**

Єдиноборства розглядаються вченими як універсальний засіб розвитку фізичних і морально-вольових якостей [1; 7]. За Головченком (2017) і Кузнецовим

(2020), бойові мистецтва формують не лише фізичну досконалість, а й ціннісне ставлення до здорового способу життя.

Дослідження Blais & Krug (2021) показують, що систематичні тренування з бойових мистецтв розвивають самоконтроль, соціальну адаптацію та емоційну стабільність [7]. Вітчизняні автори (Кормілець, 2021; Баженов, 2019) зазначають, що вправи панкратіону сприяють розвитку просторової орієнтації, швидкості реакції та рівноваги, що особливо важливо для старшокласників [2; 4].

#### **Педагогічний потенціал панкратіону**

Панкратіон є комплексною системою розвитку основних рухових якостей – сили, координації, витривалості, швидкості. На думку Кормільця (2021), поєднання ударних і борцівських елементів створює оптимальне навантаження для гармонійного розвитку учнів [2].

Баженов (2019) і Мельник (2023) наголошують, що панкратіон має високий виховний потенціал: формує рішучість, самодисципліну, повагу до суперника та відповідальність за власні дії [4].

#### **Організаційно-методичні засади впровадження**

Відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти (МОН, 2020), учитель фізичної культури має право самостійно обирати варіативні модулі навчальної програми, одним із яких є модуль «Єдиноборства». Це відкриває можливості для впровадження елементів панкратіону як сучасного, динамічного й ефективного засобу розвитку фізичних якостей учнів старшої школи. Варіативність змісту дозволяє адаптувати програму до реальних умов навчального закладу, рівня підготовленості школярів і матеріально-технічної бази.

Кормілець [2] визначає низку методичних принципів навчання панкратіону в шкільній практиці, серед яких основними є:

- доступність – підбір вправ відповідно до вікових і психофізичних особливостей старшокласників;
- поступовість – поступове ускладнення технічних елементів та інтенсивності навантаження;
- безпека – формування навичок самострахування, дотримання правил поведінки на татамі;
- змагальність – використання ігрових і змагальних форм для підвищення інтересу та мотивації учнів;
- комплексність – поєднання фізичної, морально-вольової та інтелектуальної підготовки.

У дослідженні Мельника [3] розроблено й апробовано навчальний модуль “Панкратіон для старшокласників”, що охоплює 8–12 навчальних занять протягом навчального року. Його структура включає:

- освоєння техніки переміщень, стійок і захистів;
- вивчення базових кидків і ударів із застосуванням м'яких тренувальних приладів;
- виконання умовних двобоїв, які імітують змагальну ситуацію, але не передбачають прямого контакту;
- розвиток координаційних, силових і швидкісно-силових якостей через спеціальні комплекси вправ;
- формування етичних норм поведінки, поваги до суперника та самодисципліни.

Організаційно, впровадження модуля здійснюється у межах варіативної частини навчального плану, а також може бути інтегрованим у позакласну діяльність (гуртки, секції, спортивні клуби). Ефективність навчального процесу забезпечується дотриманням поетапності навчання, контролю динаміки результатів і застосуванням мотиваційних форм роботи (індивідуальні рейтинги, парні змагання, показові виступи).

Таким чином, впровадження панкратіону в систему шкільної фізичної культури є методично обґрунтованим і відповідає сучасним освітнім вимогам, сприяючи формуванню цілісної особистості учня – фізично розвиненої, морально стійкої та соціально активної.

#### **Педагогічні умови ефективного впровадження**

Ефективність впровадження елементів панкратіону у шкільний процес фізичного виховання значною мірою визначається наявністю відповідних педагогічних умов, які забезпечують не лише фізичний розвиток учнів, але й формування морально-вольових якостей, мотивації до занять і позитивного ставлення до фізичної культури загалом.

До ключових педагогічних умов належать:

– Професійна підготовка вчителя. Педагог повинен володіти базовими знаннями з теорії та методики єдиноборств, розуміти основи техніки панкратіону, правила безпеки, прийоми страхування, а також мати навички організації тренувального процесу відповідно до вікових особливостей учнів [3; 5]. Важливим є також уміння формувати в учнів ціннісне ставлення до спорту, виховувати самодисципліну та взаємоповагу.

– Безпечне навчальне середовище. Під час занять необхідно забезпечити належні умови: використання м'яких матів, дотримання дистанції між парами, контроль за поведінкою учнів, постійне нагадування правил самострахування. Безпека є базовою умовою ефективності, оскільки страх перед травмами або незручністю може знижувати мотивацію до участі у вправах.

– Індивідуалізація навантаження. Важливо враховувати різний рівень фізичної підготовленості старшокласників. Індивідуальний підхід дозволяє дозувати навантаження, поступово ускладнювати техніку й уникати перевтоми. Педагог має орієнтуватися на особистісний прогрес, а не лише на групові середні показники [2].

– Інтеграція з іншими видами рухової діяльності. Панкратіон органічно поєднується з елементами гімнастики, легкої атлетики, акробатики, що дозволяє урізноманітнити уроки фізичної культури, підвищити їх емоційність і загальну фізичну підготовленість учнів. Наприклад, бігові вправи сприяють розвитку витривалості, а стрибкові – вибухової сили, що безпосередньо корелює з технікою кидків і ударів у панкратіоні.

Результати експериментальних досліджень Мельника (2023) підтверджують, що за умов дотримання зазначених педагогічних принципів заняття панкратіоном сприяють підвищенню координаційних здібностей на 12–15 %, а силових показників – на 10–13 % порів-

няно з традиційними уроками фізичної культури. Це свідчить про високу ефективність методики за умов належного педагогічного супроводу, організації безпечного простору й особистісно орієнтованого підходу до кожного учня.

Таким чином, успішне впровадження панкратіону у шкільну програму можливе лише за наявності цілісної системи педагогічних умов, що поєднують професіоналізм учителя, безпечність занять, індивідуальний підхід і інтеграцію з іншими компонентами фізичного виховання.

#### **Перспективи подальших досліджень**

Перспективними є такі напрями:

- розробка типових програм із панкратіону для різних вікових груп;
- підготовка педагогів до викладання єдиноборств;
- інтеграція панкратіону з іншими варіативними модулями;
- використання цифрових технологій у навчанні техніки бойових мистецтв.

#### **Висновки**

1. Проведений теоретичний і практичний аналіз засвідчив, що єдиноборства, зокрема панкратіон, є високоефективним засобом розвитку основних фізичних якостей старшокласників – координації, сили, витривалості, спритності та гнучкості. Особливість панкратіону полягає у його комплексному впливі на організм: поєднання технічних, тактичних і фізичних компонентів сприяє формуванню не лише рухових умінь, а й морально-вольових якостей – самоконтролю, рішучості, дисциплінованості та взаємоповаги. Такі якості є важливими складовими становлення особистості в підлітковому віці та відповідають завданням сучасної освіти.

2. Інтеграція панкратіону у варіативну частину навчальної програми з фізичної культури цілком узгоджується з положеннями компетентнісного підходу, визначеного в Державному стандарті базової середньої освіти (МОН, 2020). Заняття з панкратіону сприяють розвитку не лише фізичної, а й соціальної та громадянської компетентностей – уміння працювати в команді, приймати рішення в умовах стресу, дотримуватися правил чесної боротьби. Такий зміст освітнього процесу відповідає принципам інтеграції, варіативності та практичної спрямованості сучасної шкільної освіти.

3. Педагогічна ефективність панкратіону як навчального модуля визначається низкою умов: науково обґрунтованою методикою проведення занять, належною професійною підготовкою вчителя, забезпеченням безпечного навчального середовища, а також створенням мотиваційно позитивного клімату в учнівському колективі. Високий рівень організації занять, індивідуалізація навантаження, використання змагально-ігрових форм сприяють підвищенню інтересу учнів до уроків фізичної культури, формуванню стійкої мотивації до занять спортом і здорового способу життя.

4. Результати експериментальних досліджень показали, що систематичне застосування засобів панкратіону забезпечує покращення координаційних здібностей на 12–15 %, силових показників – на 10–13 %, а також підвищення загальної фізичної підготовленості учнів. Це свідчить про значний потенціал цього виду єдиноборств як складової шкільного фізичного виховання.

Отже, впровадження панкратіону у шкільну систему фізичного виховання є не лише інноваційним, а й педагогічно доцільним кроком, що сприяє гармонійному розвитку учня, поєднуючи фізичну, моральну й соціальну складові особистісного становлення.

#### **Література:**

1. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Чередніченко С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2017. 110 с.
2. Кормілець С. В. Методика навчання панкратіону в системі фізичного виховання учнів старших класів. Київ, 2021.
3. Кормілець С. В., Баженов Є. В., Свідлов Ю. І., Бугрій В. С. Настанова з фізичної підготовки в кадетському корпусі та військових ліцей: метод. посібник. Суми, 2018.
4. Кормілець С. Панкратіон з елементами рукопашного бою. *Здоров'я та фізична культура*, №3, 2019. С. 6–9.
5. Рибалко П. Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Слов'янськ, 2020. 40 с.
6. Чередніченко С. В. Порівняльний аналіз техніки рухових дій у панкратіоні. *Теорія і методика фізичного виховання*, 2007. С. 43–47.
7. Blais L., Krug J. Martial Arts in Physical Education: Pedagogical and Developmental Perspectives. *Journal of Physical Education Studies*, 2021.

#### **References:**

1. Gvozdetska S.V., Rybalko P.F., Cherednichenko S.V. et al. (2017) Profesiyno-prykladna fizychna pidhotovka: navchal'no-metodychnyy 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. (2021). Methodology of Teaching Pankration in the System of Physical Education of High School Students. Kyiv.
3. Kormilets S.V. (2018) Nastanova z fizychnoyi pidhotovky v kadet-s'komu korpusi ta viys'kovykh litseyakh. Metodychnyy 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].

4. 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].
5. Rybalko P.F. (2020) Teoriya i praktyka profesiynoyi pidhotovky maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury do orhanizatsiyi fizkul'turno-ozdorovchoho seredovyshcha 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 pages. [in Ukrainian].
6. Cherednichenko S.V. (2007) Porivnyal'nyy analiz tekhniky rukhovykh diy u pankrationi [Comparative Analysis of the Technique of Motor Actions in Pankration]. TMFV, pp. 43-47. [in Ukrainian].
7. Blais L., Krug J. Martial Arts in Physical Education: Pedagogical and Developmental Perspectives. – Journal of Physical Education Studies, 2021.

Дата першого надходження рукопису до видання: 17.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 14.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025