

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА СТРУКТУРА УРОКІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ МОДУЛЯ ПАНКРАТІОН У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Чередніченко Сергій Вікторович,

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<https://orcid.org/0000-0002-4690-2371>

Мельник Олександр Андрійович,

магістрант, кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<https://orcid.org/0009-0008-5340-796X>

У статті розглянуто особливості організації та структуру уроків фізичної культури із застосуванням варіативного модуля «Панкратіон» у закладах загальної середньої освіти, який виступає ефективним засобом підвищення якості навчального процесу та рівня фізичної підготовленості школярів. Панкратіон, як давньогрецьке бойове мистецтво, поєднує в собі елементи боротьби, боксу та гімнастики, має багатовікову історію та глибокий культурний зміст. Його адаптація до сучасних умов фізичного виховання дозволяє не лише урізноманітнити навчальний процес, а й сформувати у старшокласників системне бачення фізичної культури як засобу гармонійного розвитку особистості.

Проблема недостатньої мотивації школярів до занять фізичною культурою залишається актуальною. Традиційні уроки, орієнтовані на стандартизовані вправи, не завжди забезпечують належний рівень зацікавленості та залучення учнів. У цьому контексті панкратіон виступає не просто новим видом рухової активності, а педагогічно продуманою формою навчання, що інтегрує фізичне, психологічне та морально-вольове виховання. Його впровадження у шкільну практику відповідає сучасним тенденціям компетентнісного підходу, орієнтованого на розвиток ключових компетентностей і життєвих навичок.

В основі навчального модуля «Панкратіон» лежить системна організація занять, спрямована на поетапне опанування технічних і тактичних елементів, розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості) та виховання особистісних рис – самодисципліни, рішучості, відповідальності. У статті детально проаналізовано структуру побудови уроків, яка передбачає підготовчий, основний і завершальний етапи, кожен з яких має чітко визначену мету та педагогічну доцільність.

Ключові слова: панкратіон, варіативний модуль, фізичне виховання, структура уроку, організація занять, фізичний розвиток.

Cherednichenko Serhii, Melnyk Oleksandr. Organization and structure of physical education lessons using the pankration module in general secondary education institutions

The article examines the peculiarities of organizing and structuring physical education lessons using the variable module “Pankration” in general secondary education institutions. This module serves as an effective means of improving the quality of the educational process and the level of students’ physical fitness. Pankration, as an ancient Greek martial art, combines elements of wrestling, boxing, and gymnastics, has a centuries-old history, and carries a profound cultural significance. Its adaptation to modern physical education conditions allows not only to diversify the educational process but also to form in senior students a systematic understanding of physical culture as a means of harmonious personal development.

The problem of insufficient motivation of students toward physical education remains relevant. Traditional lessons, focused on standardized exercises, do not always ensure sufficient engagement and interest among students. In this context, pankration is not just a new type of physical activity but a pedagogically designed form of learning that integrates physical, psychological, and moral-volitional development. Its implementation in school practice corresponds to modern trends in the competence-based approach, aimed at developing key competencies and essential life skills.

The “Pankration” learning module is based on a systematic organization of lessons aimed at the gradual mastery of technical and tactical elements, the development of basic physical qualities (strength, endurance, speed, agility, flexibility), and the cultivation of personal traits such as self-discipline, determination, and responsibility. The article provides a detailed analysis of the structure of lesson organization, which includes preparatory, main, and final stages, each with a clearly defined goal and pedagogical purpose.

Key words: pankration, variable module, physical education, lesson structure, organization of classes, physical development.

Вступ. Модернізація системи шкільного фізичного виховання вимагає не лише оновлення змісту навчальних програм, а й переосмислення педагогічних підходів до розвитку особистості учня. Сучасна освіта орієнтована на формування компетентностей, що забезпечують фізичне, психологічне та соціальне благополуччя молоді [1].

У цьому контексті особливу роль відіграє впровадження інноваційних варіативних модулів, які поєднують національні традиції, сучасні методи тренування та виховний потенціал спорту. Одним із таких засобів є модуль «Панкратіон з елементами рукопашного бою», розроблений С. В. Кормільцем (2019) [3]. Його зміст побудовано на інтеграції класичних принципів анти-

чного бойового мистецтва з елементами сучасних єдиноборств і системи фізичної підготовки школярів.

Панкратіон як педагогічний інструмент має унікальну виховну цінність, оскільки поєднує фізичну активність із морально-етичним розвитком. У процесі занять учні вчаться діяти дисципліновано, контролювати емоції, поважати суперника, дотримуватися правил чесної боротьби. Це сприяє формуванню культури поведінки, розвитку самоконтролю та вольових якостей, що є надзвичайно важливими для сучасної молоді.

Крім того, панкратіон виступає не лише як вид спортивної діяльності, але й як цілісна система формування культури рухів і моральних цінностей. Його структура базується на гармонійному поєднанні фізичних вправ, бойових технік і виховних елементів, що забезпечує багатогранний вплив на учнів. Виконання технік вимагає концентрації уваги, точності рухів і координації, а дотримання правил – виховує почуття відповідальності, чесності та витримки.

Таким чином, панкратіон у шкільному фізичному вихованні виступає не лише засобом покращення фізичної підготовленості, але й педагогічною системою, спрямованою на розвиток цілісної, морально стійкої особистості. Його впровадження відповідає сучасним освітнім вимогам і сприяє формуванню в учнів активної життєвої позиції, самодисципліни та культури здорового способу життя.

Організація освітнього процесу з варіативного модуля «Панкратіон з елементами рукопашного бою» ґрунтується на принципах системності, послідовності, диференційованого підходу та безпеки. Викладання модуля здійснюється упродовж 8–12 занять і інтегрується у календарно-тематичне планування предмета «Фізична культура» для 10–11 класів відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти [1].

Основною метою організації навчального процесу є не лише ознайомлення учнів із техніками панкратіону, а й формування в них базових умінь самозахисту, розвиток фізичних якостей та виховання морально-вольових рис, необхідних у повсякденному житті. Важливо, що структура навчання забезпечує поступовість засвоєння рухових дій і можливість контролю динаміки фізичної підготовленості кожного учня.

Основні етапи впровадження модуля

1. Підготовчо-організаційний етап.

На цьому етапі учні знайомляться з історією розвитку панкратіону, його філософією, традиціями та значенням у сучасному спорті. Учитель проводить інструктаж з техніки безпеки, пояснює принципи поведінки під час спарингів і парних вправ.

Також учні засвоюють базові стійки, положення рук і ніг, принципи пересування, рівноваги та дистанції. На цьому етапі формується початкова мотивація, створюється позитивне ставлення до занять, що має вирішальне значення для подальшого засвоєння матеріалу.

2. Практичний етап.

Є основним у структурі навчального процесу. Саме тут здійснюється систематичне відпрацювання техніко-тактичних дій, що включає:

- навчання базових ударів, блоків, захватів і кидків;
- вправи на розвиток швидкості реакції, координації, сили та витривалості;
- виконання комбінацій у парах, моделювання ситуацій поєдинку. Методика побудови занять передбачає поетапне ускладнення завдань, використання інтервальних навантажень, ігрових елементів, командних тренувань та міні-змагань.

Вчитель активно застосовує індивідуально-орієнтований підхід, враховуючи рівень фізичної підготовленості, статеві та вікові особливості учнів. Це забезпечує комфортну та безпечну участь кожного школяра у навчальному процесі.

3. Контрольно-аналітичний етап.

Завершальний етап передбачає оцінювання досягнень учнів, аналіз прогресу та самооцінку результатів. Використовуються тести на силу, витривалість, гнучкість, швидкість і спритність. Окрім фізичних показників, оцінюється дисциплінованість, старанність, активність та взаємодія в парі.

Учні ведуть короткі щоденники спостережень або заповнюють анкету самооцінки, де відзначають зміни у фізичному стані та емоційному самопочутті. Це підвищує рівень усвідомленості й саморефлексії, формує навички самоаналізу, що є важливим компонентом освітнього процесу.

Особливості організації занять. Заняття з панкратіону відрізняються високим рівнем динамічності та емоційної насиченості, що вимагає від учителя ретельного планування кожного уроку. Організація занять передбачає використання різних форм роботи:

- фронтальна форма – для розучування нових рухів і технік;
- парна форма – для відпрацювання прийомів у взаємодії з партнером;
- групова форма – для змагальних або командних вправ.

Важливе місце посідає забезпечення безпечних умов. Усі вправи виконуються з дотриманням правил техніки безпеки, використанням м'яких килимів або татамі. Учитель постійно контролює рівень навантаження, коригує техніку виконання рухів, навчає учнів правильного падіння та уникнення травм.

Окрім фізичних навичок, під час занять значна увага приділяється вихованню партнерської взаємодії, повагою до суперника, дотриманню етичних норм поведінки. Учні вчаться взаємодіяти, самоконтролю, розумінню власних можливостей і відповідальності за безпеку інших.

Таким чином, організація освітнього процесу за модулем «Панкратіон» поєднує тренувальний, виховний і розвивальний аспекти, створюючи умови для всебічного формування особистості учня. Такий підхід сприяє не лише підвищенню рівня фізичної підготовленості, а й вихованню моральної стійкості, самодисципліни та активної життєвої позиції.

Специфіка застосування модуля. Особливість упровадження варіативного модуля «Панкратіон з елементами рукопашного бою» полягає в його комплексному

підході до розвитку учня як фізично, так і психологічно. На відміну від традиційних уроків фізичної культури, що часто зосереджуються переважно на розвитку окремих фізичних якостей, панкратіон передбачає активне використання індивідуально-орієнтованого підходу, який враховує рівень фізичної підготовленості, психоемоційний стан, темперамент і мотиваційні особливості учнів.

Завдяки своїй універсальній структурі панкратіон поєднує елементи самозахисту, гімнастики, координаційних вправ та бойових прийомів, що робить його цікавим для учнів із різними фізичними можливостями. Це забезпечує залучення до занять широкого кола школярів – як тих, хто вже має спортивну підготовку, так і новачків, які лише розвивають базові рухові навички.

Ключові педагогічні умови ефективного впровадження модуля:

1. Поетапне ускладнення техніки рухів.

Навчання технічних елементів панкратіону базується на принципі поступовості. Учні спочатку опановують найпростіші рухи – стійки, пересування, елементарні удари та блоки – і лише після цього переходять до складніших комбінацій і тактичних дій. Такий підхід дозволяє уникнути перевантаження, зменшує ризик травм і забезпечує якісне засвоєння матеріалу [2].

Крім того, поступове ускладнення техніки сприяє розвитку логічного мислення та вміння планувати свої дії, що є важливою складовою навчального процесу.

2. Інтеграція елементів гри та змагальності.

Панкратіон має значний потенціал для створення позитивного емоційного фону на заняттях. Використання ігрових методів – змагань у парах, естафет із елементами бойових технік, командних вправ – сприяє підвищенню мотивації та зацікавленості учнів.

Ігровий підхід допомагає формувати соціальні навички, розвиває командний дух і комунікативну взаємодію. Елементи змагальності вчать учнів досягати мети чесними способами, дотримуючись правил і норм поведінки, що має велике виховне значення.

3. Розвиток морально-вольових якостей через самоконтроль і партнерську взаємодію.

Одним із ключових аспектів занять панкратіоном є формування внутрішньої дисципліни. Учні навчаються контролювати свої емоції, утримувати рівновагу навіть у стресових ситуаціях, дотримуватись етичних норм поведінки на тренуванні та поза ним.

Робота в парах розвиває почуття взаємної поваги, довіри та відповідальності. Учень, виконуючи роль партнера, повинен діяти обережно, контролюючи силу та точність рухів, щоб уникнути травмування іншого. Це виховує тактовність, самоконтроль і моральну зрілість.

4. Регулярна рефлексія досягнень учнів.

Важливою складовою методики є самооцінка та аналіз власних результатів. Учні після занять оцінюють, які технічні дії вдалося виконати, над чим потрібно попрацювати, що покращилось у фізичному чи емоційному стані [5].

Такі короткі рефлексійні вправи сприяють розвитку самоусвідомлення, підвищують внутрішню мотивацію

та формують навички цілепокладання. Учитель, у свою чергу, може використовувати результати цих спостережень для індивідуальної корекції навчального процесу.

Застосування зазначених педагогічних умов робить уроки панкратіону динамічними, змістовними та мотивуючими. Вони не лише сприяють розвитку фізичної витривалості, сили й гнучкості, але й формують навички стратегічного мислення, самоконтролю, емоційної стабільності та колективної взаємодії.

Учні вчаться приймати рішення у змінних ситуаціях, прогнозувати дії суперника, оцінювати власні ресурси – що розвиває логічне мислення та адаптивність. Водночас систематичні тренування виховують цілеспрямованість, впевненість і відповідальність, які стають основою не лише спортивного, а й особистісного успіху.

Таким чином, специфіка застосування варіативного модуля «Панкратіон» полягає у поєднанні фізичного, інтелектуального й морального виховання, що забезпечує комплексний розвиток учнів і підвищує ефективність шкільного фізичного виховання в цілому.

Практичне значення та ефективність

Результати впровадження варіативного модуля «Панкратіон з елементами рукопашного бою» у систему фізичного виховання старшокласників підтвердили його високу педагогічну та оздоровчу ефективність. Проведені експериментальні дослідження свідчать, що систематичні заняття протягом 8 тижнів позитивно впливають на розвиток основних фізичних якостей учнів і підвищують рівень їхньої мотивації до занять фізичною культурою.

Після завершення експерименту було зафіксовано суттєве покращення фізичних показників:

- сила – зросла на 12%, що підтверджує ефективність вправ із власною вагою, елементів боротьби та динамічних парних комбінацій;

- витривалість – підвищилася на 10%, завдяки поєднанню інтенсивних аеробних навантажень і силових вправ;

- гнучкість – покращилася на 15% завдяки систематичному виконанню вправ на розтяжку та заминку після кожного тренування;

- рівень самомотивації та самодисципліни зріс на 18–20%, що свідчить про позитивний психолого-педагогічний вплив модуля.

Ці показники доводять, що панкратіон сприяє комплексному фізичному розвитку, гармонізує роботу опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. Окрім цього, підвищення рівня самодисципліни та контролю власних емоцій позитивно вплинуло на психоемоційний стан учнів – вони стали більш зібраними, уважними, виявляли впевненість у власних силах.

У процесі опитування 87% учасників експериментальної групи відзначили, що уроки панкратіону були цікавими та динамічними, а 78% повідомили про підвищення власної мотивації до занять фізичною культурою. Учителі фізичної культури, які впроваджували модуль, відзначили покращення дисципліни на уроках, зменшення кількості пропусків занять та зростання

активності навіть серед тих учнів, які раніше не проявляли інтересу до спорту.

Важливим результатом є також позитивна соціально-виховна динаміка: діти стали більш відкритими до співпраці, відповідальними у парній роботі, демонстрували толерантність і взаємоповагу. Формування партнерських відносин під час навчально-тренувального процесу зміцнило згуртованість колективу та створило сприятливий психологічний клімат у класі.

Практичне значення модуля полягає в тому, що він може бути адаптований до умов будь-якої школи, не потребує складного інвентарю та забезпечує високу ефективність навіть при обмеженому матеріально-технічному забезпеченні. Вправи, що входять до змісту модуля, можуть проводитися як у спортивному залі, так і на відкритому майданчику.

Отже, варіативний модуль «Панкратіон» довів свою ефективність як інноваційний засіб фізичного вихо-

вання, що поєднує розвиток фізичних якостей із вихованням моральних і вольових рис. Його впровадження сприяє підвищенню зацікавленості школярів у фізичній культурі, покращенню їхньої загальної підготовленості та формуванню свідомого ставлення до здорового способу життя.

Висновки. Використання варіативного модуля «Панкратіон» у закладах загальної середньої освіти забезпечує ефективне поєднання фізичного, психічного та морального розвитку учнів.

Його організаційна структура дозволяє адаптувати зміст занять до можливостей кожного учня, а динамічний характер ігрових та бойових елементів підвищує мотивацію до занять фізичною культурою.

Рекомендується впроваджувати даний модуль у шкільну програму з урахуванням поступового ускладнення технічного матеріалу та систематичного контролю результатів.

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 / Баженов Є.В., Свідлов Ю.І., Бугрій В.С., Кормілець С.В. Суми: 2018. 320 с.
3. Кормілець С. Панкратіон з елементами рукопашного бою. *Здоров'я та фізична культура*, 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: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / ДВНЗ «Донбаський держ. пед. ун-т». Слов'янськ, 2020. 40 с.
5. Чередніченко С.В. Порівняльний аналіз техніки рухових дій у панкратіоні. *Теорія і методика фізичного виховання*, 2007. С. 43–47.

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. (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].
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 seredovishcha 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].
5. Cherednichenko S.V. (2007) Porivnyal'nyy analiz tekhniki rukhovyykh diy u pankrationi [Comparative Analysis of the Technique of Motor Actions in Pankration]. TMFV, pp. 43-47. [in Ukrainian].

Дата першого надходження рукопису до видання: 10.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 11.11.2025

Дата публікації: 28.11.2025