

# ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ПАНКРАТІОНУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

**Пономарьова Вікторія**

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Харків, Україна*

**Анотація.** В тезах представлено вплив елементів панкратіону на фізичне виховання школярів, реалізацію особистісних якостей учнів, підвищенню їх рухової активності.

**Ключові слова:** панкратіон, розвиток, якості, школярі.

**Вступ.** Актуальна проблема сучасності в тому, що у школярів нині значно знизилася рухова активність [1, 3, 4, 7, 8]. Урок фізичної культури формує в учнів навички й звички до самостійних занять фізичними вправами, теоретичної самоосвіти стосовно фізичної культури та спорту. Впровадження в шкільну програму елементів панкратіону допоможе зацікавити школярів до занять фізичною культурою і залучити старших підлітків до регулярних занять фізичними вправами.

**Мета дослідження.** Визначити значення вправ панкратіону в процесі фізичного виховання школярів.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань було використано аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Назва «панкратіон» складається із двох слів “пан” і “кратос” що перекладається з грецької – «абсолютний переможець». Правила змагань сучасних видів єдиноборств залежать від характеру поєдинку і відрізняються один від одного різними ознаками.

Формування зацікавленості школярів у заняттях панкратіоном є необхідною умовою їх успішного фізичного виховання [2]. Також одним з головних чинників є ступінь емоційного збудження, яке відчуває особистість під впливом фізичних вправ [5]. Тільки так можна досягти успіху у всебічному розвитку дітей, покращити стан здоров'я, підтримати на високому рівні їх функціональні можливості тощо. Таким чином учні з великим інтересом будуть ставитись до занять з фізичної культури, з особистих мотивів прагнути відвідувати заняття груп загальної фізичної підготовки (ЗФП), спортивні секції, виконувати фізичні вправи.

Перед педагогами для школярів з різним рівнем фізичної підготовленості ставиться завдання сформуванню в них фізичні, спортивні, соціальні навички для кожного учня особисто згідно їх функціональних можливостей.

Систематичні заняття панкратіоном позитивно впливають на рівень розвитку сили, спритності, витривалості та гнучкості. Окрім того сприяє

формуванню умінь і навичок боротьби, реалізації особистісних якостей учнів в динаміці, самоорганізації кожного школяра, підвищенню його рухової активності [6]. Але слід зазначити, що ефективність фізичного виховання школярів значною мірою залежить від їх ставлення до занять, від прояву ними власної активності.

**Висновки.** Панкратіон підвищує інтерес школярів до занять фізичною культурою, виховує в них фізичні, спортивні, соціальні навички учнів відповідно їх функціональних можливостей.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Перспективою подальших досліджень у цьому напрямку може бути дослідження впливу вправ панкратіону на рівень розвитку фізичних якостей школярів.

### Список літератури

1. Ажиппо, О. Ю., Коновалов, В. В., Приходько, В. В., Дорофєєва, Т. І., Табінська, С. О., & Жук, В. О. (2017). *Вступ до вищої фізкультурної освіти: навчальний посібник* (3-е вид., онов. та доп.). Харків: Харківська державна академія фізичної культури.
2. Арчая, І. З., Скрипка, І. М., & Черідніченко, С. В. (2017). Формування здорового способу життя школярів засобами спортивних єдиноборств. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченко. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, (129), 7-10.
3. Мамешина, М. А., Масляк, І. П., & Жук, В. О. (2015). Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 3(47), 52-56.
4. Масляк, І. П., Мамешина, М. А., & Жук, В. О. (2014). Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6(44), 69-72.
5. Першин, О. І., Жук, В. О., & Юр'єва, М. А. (2017). Девіантна поведінка спортсменів та її профілактика. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 124-130.
6. Харченко, І. Ю. (2020). Вплив оздоровчих занять різними видами єдиноборств на формування фізичного стану дітей 10-13 років (на прикладі панкратіону) [Текст]: магістер. робота; науковий керівник С. В. Черідніченко. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка.
7. Masliak, I., Bala, T., Krivoruchko, N., Shesterova, L., Kuzmenko, I., Kulyk, N., Stasyuk, R., & Zhuk, V. (2018). Functional state of cardiovascular system of 10–16-year old teenagers under the influence of cheerleading classes. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18(Supplement issue 1), Art 63, 452-458.  
<https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s163>
8. Shesterova, L., Riadova, L., Yefremenko, A., Masliak, I., Kryvoruchko, N., Bala, T., Mameshina, M., & Zhuk, V. (2019). Influence of specifically aimed exercises and active games on indicators of the functional state of the vestibular sensory system in 10-16-year-old children with visual impairments. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19(3), 1599-1605.  
<https://doi.org/10.7752/jpes.2019.03232>