

СТАВЛЕННЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ КАРАТЕ
В УМОВАХ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ



Єланська Олександра, Демідова Оксана
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-042

Annotation

Introduction. The study of children's interest and motivation toward different types of physical activity is a pressing issue today. Unfortunately, in modern general secondary education institutions, there is a noticeable trend of students' reluctance to attend physical education lessons. This is primarily due to the lack of sports activities that align with students' preferences. Despite the fact that the physical education curriculum includes a wide range of modules, most educational institutions are unable to implement many sports due to insufficient material, technical, and human resources. In search of accessible and engaging types of physical activity, experts suggest integrating martial arts, particularly karate, into the physical education process. The incorporation of karate in the physical education of children and adolescents can foster a positive attitude toward physical education classes, which in turn can serve as a strong motivation for regular participation in sports. An essential aspect of this process is assessing students' perceptions of the introduced activities, which includes not only their interest but also their understanding of the nature and specifics of the activity.

Purpose of the Study. To investigate the attitudes of middle school students toward karate training to determine types of physical activity that can be effectively introduced in modern educational institutions.

Materials and Methods. The study was conducted in lyceums and gymnasiums in the cities of Dnipro, Mykolaiv, Korosten, and Kramatorsk. A total of 59 ninth-grade students (36 girls and 23 boys) aged 14 to 16 participated in the survey. The research methods included theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature, questionnaire surveys, and mathematical statistics.

Results. The study analyzed students' attitudes toward martial arts, particularly karate. The findings indicate that more than half of the surveyed students expressed an interest in practicing martial arts. However, they lacked sufficient information about opportunities to engage in such activities and had limited understanding of their specific characteristics.

Conclusion. The results of the survey among middle school students indicate that more than half of the respondents are interested in martial arts and wish to acquire self-defense skills. However, general secondary education institutions do not provide students with adequate information about opportunities to participate in martial arts, either during physical education lessons or in extracurricular sports clubs. Consequently, the level of awareness and motivation for practicing martial arts, including karate, remains low among middle school students. Numerous studies confirm that karate contributes to the harmonious development of children, improves physical fitness, and has health-enhancing benefits. Furthermore, karate is an accessible form of martial arts for school-aged children and offers unique advantages. It provides an interactive and dynamic approach to physical education, which can engage middle school students and help them perceive physical culture as an important and enjoyable part of their daily lives. Additionally, it helps develop essential life skills and meets students' interests in self-defense and martial

arts. This substantiates the relevance of incorporating karate into physical education programs in modern general secondary education institutions.

Keywords: physical education lessons, New Ukrainian School, karate, middle school children, attitudes toward karate training.

Анотація

Вступ. Дослідження інтересу і мотивації дітей до різних видів рухової активності є актуальним питанням сьогодення. В сучасних закладах загальної середньої освіти, на жаль, спостерігається тенденція небажання учнів відвідувати уроки фізичної культури, це пов'язано з тим, що на уроках дітям не пропонують ті види спорту, якими б вони хотіли займатись. Попри те, що програма з фізичної культури містить велику кількість модулів, більшість закладів освіти не мають можливості впровадити більшу частину видів спорту в зв'язку з недостатнім матеріально-технічним і кадровим забезпеченням. У пошуках доступних і цікавих видів рухової активності фахівці пропонують звернутись до використання в процесі фізичного виховання видів бойових мистецтв і єдиноборств, зокрема карате. Застосування карате у фізичному вихованні дітей і молоді може сприяти формуванню у них позитивного ставлення до уроку фізичної культури, що, в свою чергу, стане потужною мотивацією до їх систематичних занять. Важливим в даній ситуації є те, що будь-який процес упровадження того чи іншого виду рухової активності у фізичне виховання дітей повинен супроводжуватись визначенням ставлення учнів до нього, що включає не лише їх інтерес до цього виду рухової активності, а і розуміння того, в чому вона полягає.

Мета дослідження. Дослідити ставлення дітей середнього шкільного віку до занять карате, з метою визначення видів рухової активності, які можна запроваджувати в сучасних закладах освіти.

Матеріал і методи. Дослідження проводилось на базі ліцеїв та гімназій міст Дніпра, Миколаєва, Коростеня та Краматорська. В опитуванні взяли участь 59 учнів 9 класів (з них 36 дівчат і 23 хлопця) віком від 14 до 16 років. В ході дослідження використовувались такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Результати. Проаналізовано ставлення учнів до занять єдиноборствами, зокрема карате. Визначено, що більше половини дітей, які брали участь в опитуванні хотіли б займатись єдиноборствами, але вони не мають достатньої інформації щодо можливості долучитись до таких занять і не розуміють, в чому полягає особливості цих занять.

Висновок. Результати анкетування дітей середнього шкільного віку свідчать, що більше половини опитаних школярів виявляють зацікавленість до занять єдиноборствами, і хотіли б оволодіти прийомами самозахисту. Але в закладах загальної середньої освіти школяри не мають достатньої інформації щодо можливості займатись єдиноборствами як в процесі уроку фізично культури, так і в процесі секційних занять. Тому інтерес у дітей середнього шкільного віку до занять єдиноборствами, зокрема карате, сформовано на низькому рівні. Існує достатня кількість досліджень в яких визначається, що заняття карате сприяють гармонійному розвитку дитини, покращують фізичну підготовленість, мають оздоровчу спрямованість. Крім того, карате є доступним видом єдиноборств для дітей шкільного віку і має свої переваги. Карате забезпечує інтерактивний та динамічний підхід до фізичного виховання, що може зацікавити дітей середнього шкільного віку і допомогти їм побачити фізичну культуру як важливу і захопливу частину їхнього щоденного життя, сформувати корисні життєві навички та задовольнити інтереси учнів до самозахисту та єдиноборств, що зумовлює доцільність використання цього виду спорту у фізичному вихованні в сучасних закладах загальної середньої освіти.

Ключові слова: уроки фізичної культури, Нова українська школа, карате, діти середнього шкільного віку, ставлення до занять карате

Вступ. Сучасні дослідження фіксують тривожну тенденцію щодо зниження рухової активності серед дітей різного віку. Це явище спричиняє збільшення кількості випадків ожиріння, серцево-судинних захворювань і загальне ослаблення імунної системи у молодого покоління. Діє-

вими засобами підвищення рухової активності дітей і молоді – є їх залучення до регулярних занять фізичними вправами протягом уроку фізичної культури, в процесі самостійних занять або занять у спортивних секціях. Ключовим інструментом щодо підтримки і формуванні здорового способу

життя дітей та оптимізації їх рухової активності – залишається урок фізичної культури, до якого, як вказують у своїх дослідженнях фахівці, спостерігається падіння інтересу учнівської молоді [1, 26, 27]. Це призводить до того, що питання пошуку шляхів підвищення у дітей різного віку мотивації до

занять фізичною культурою, залишаються актуальними для кожного сучасного закладу загальної середньої освіти, а саме – Нової української школи (НУШ).

Головна мета НУШ – створити школу, в якій буде комфортно вчитись і яка дасть учням не зайві знання, а практичні навички застосування знань у повсякденному житті [14].

В цьому аспекті урок фізичної культури відіграє важливу роль, оскільки в процесі уроку у дітей відбувається формування і розвиток фізичних якостей, відповідального ставлення до власного здоров'я, інтересів України, забезпечення безпеки та усвідомлення спільності інтересів людини і держави, розвиток національної ідентичності, що полягає в опануванні знаннями, практичними вміннями і навичками [2].

Крім того, уроки фізичної культури відіграють значну роль у психологічному розвитку дітей. Вони сприяють формуванню соціальних і емоційних навичок, таких як здатність до роботи в команді, подолання стресу, а також покращують настрій та підвищують самооцінку. Це має особливе значення в період адаптації дітей до змін, які впроваджуються в освітньому процесі Нової української школи.

Інноваційні підходи, що запропоновані НУШ, передбачають розгляд фізичної культури як невід'ємної частини всебічного розвитку особистості. Уроки фізичної культури мають бути інтегровані в освітній процес таким чином, щоб заохочувати дітей до активного способу життя за допомогою цікавих та інтерактивних методів. Це підхід, який орієнтується на потреби сучасних дітей та надає їм можливість долучатися до фізичної активності з інтересом і захопленням.

В. Семененко та В. Теліус (2024) підкреслюють, що сучасна школа, надає фізичному розвитку та активному способу життя таку

ж важливість, як і інтелектуальному розвитку. Фізичне виховання, будучи невід'ємною частиною загальної освіти, сприяє формуванню здорової життєвої позиції, розвитку фізичних якостей і підтримці психофізичного здоров'я учнів. У контексті Нової української школи організація фізичного виховання, як у межах уроків, так і у позаурочній діяльності, повинна розглядатися як ключовий чинник розвитку молоді, адже воно забезпечує розвиток не лише фізичних, але й моральних та соціальних якостей, сприяючи вихованню відповідального громадянина [18, с.105]. Науковці додають, що мета освітньої моделі фізичного виховання в межах Нової української школи включає також підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок, а також розширення рухового досвіду шляхом формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом [17, с. 115]. А. Цьось (2015) підкреслює, що мотивація залежить від соціально-культурного середовища, рівня спортивних досягнень і спортивно-масової роботи в країні та школі, стану здоров'я населення, змісту навчального матеріалу, навчально-виховної системи школи та професійної майстерності вчителя [18, с.15].

На основі аналізу нормативних документів В. Семененко та В. Теліус (2023) виокремили основні аспекти фізичного виховання, передбачені НУШ:

- індивідуалізація підходу до кожного учня. Вчителі фізичної культури повинні враховувати фізичні можливості та особливі потреби кожного учня, адаптуючи вправи та тренування, щоб забезпечити ефективний фізичний розвиток, поліпшення здоров'я та рівні можливості для участі у заняттях фізичними вправами для всіх;

- розвиток координації та балансу, що сприяє не лише поліпшенню фізичних показників, а й розвитку важливих навичок, необхідних у повсякденному житті;
- розвиток командної співпраці та лідерських якостей, що є важливим для соціального розвитку та особистісного становлення учнів;
- розвиток самостійності та самодостатності учнів (учні отримують можливість обирати види спорту та вправи відповідно до своїх фізичних можливостей та інтересів, що стимулює саморозвиток і творчий потенціал);
- підвищення мотивації до фізичної активності (концепція НУШ передбачає використання ігрових елементів, змагань та заохочень, що допомагає підвищити мотивацію учнів до занять фізичною активністю і досягнення спортивних успіхів);
- використання сучасних технологій та інтерактивних методів навчання, що підвищує ефективність освітнього процесу і підтримує інтерес учнів до фізичної культури та спорту, роблячи заняття більш захопливими [17, с.115].

Вище визначені аспекти, вказують на те, що мотивація учнів і їх інтерес до занять фізичними вправами, є ключовим моментом залучення дітей до занять фізичною культурою і спортом.

Інтерес дітей до різних видів рухової активності може проявлятися лише при наявності умов, які будуть сприяти формуванню їх позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом. Реформи, які відбуваються в рамках Нової української школи, саме спрямовані на створення такого освітнього середовища, яке безумовно, буде сприяти формуванню у дітей різного шкільного віку мотивації до занять фізичним вихованням в різних його формах.

В сучасній школі велике значення відводиться визначенню сучасних підходів до організації і проведення уроку фізичної культури [13]. В цьому вчителю фізичної культури допомагає модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти, яка містить 75 модулів і дозволяє обирати будь-які види спорту, в залежності від матеріально-технічної бази закладу освіти [12].

З метою формування в учнів інтересу до різноманітних видів рухової активності фахівці розглядають питання щодо організації більш цікавих форм фізичного виховання із застосуванням засобів різних видів спорту на всіх рівнях освіти. Так, на рівні початкової освіти методику навчання фізичної культури в умовах Нової української школи визначає А.А. Боляк зі співавторами (2022) [2]. Проблеми і перспективи викладання фізичної культури – розглядає в своїх роботах В. Федорова (2021) [21], а вплив ігрових прийомів на якість проведення уроків фізичної культури висвітлює в своїх дослідженнях Ю.В. Черпак (2021) [25]. О.В. Хуртенко зі співавторами (2020) визначають педагогічні технології покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу [22]. Г. Череповська зі співавторами (2023) розглядають питання використання ігрових технологій на уроках фізичної культури [24]. Сучасні методичні підходи до проведення уроків фізичної культури з використанням вправ зі спортивних ігор досліджує у своїх роботах Т. Вознюк (2024) [3].

Удосконаленням фізичного виховання учнів 5–9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми присвячено дослідження Н. Сороколіт (2015) [20]. Інноваційні підходи щодо забезпечення оновлення змісту фізичного виховання учнівської молоді в новій українській шко-

лі представляє у своїй роботі О.А. Качан (2022) [6]. Н. Свіршук зі співавторами (2024) пропонує оптимізацію фізичної підготовки учнів середніх класів на основі застосування тренувальних завдань на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Туризм» [16].

Завдяки освітньої реформі у вчителів нової української школи існує широкий вибір видів спорту, які представлені в модельній навчальній програмі. Але пошук видів рухової активності, які б зацікавили дітей та молодь продовжується і висвітлюються в дослідженнях, в яких розглядаються питання стосовно визначення [15] та формування [7, 10] мотивації учнів до занять фізичною культурою. Але для вчителя важливою інформацією є не лише розуміння того, як учні ставляться до занять фізичною культурою, а і розуміння того, які саме види спорту є для них цікавими. На жаль, досліджень, що присвячені вивченню даного питання виявлено недостатньо. Тому виникає потреба більш детально ознайомитись зі ставленням дітей до різних видів рухової активності з метою визначення їх інтересу до них.

Неабиякою популярністю серед сучасних дітей і молоді користуються бойові види спорту та єдиноборств. Деякі з них представлені в модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-9 класи»: бойовий хортинг, дзюдо, рукопашний бій, самбо, сумо, ушу, хортинг [12].

Але хочеться привернути увагу ще до одного з видів східних бойових мистецтв – до карате. Популярність карате у всьому світі пояснюється його доступністю. Карате може займатись будь-яка людина із задовільним станом здоров'я, незалежно від віку і статі. Його можна практикувати у повільному чи швидкому темпі, м'якому чи жорсткому режимі, коригуючи рівень напруги та у будь-який час доби [5]. Включення елементів карате до освітнього

процесу сприятиме не тільки розвитку фізичних якостей, підвищенню функціональних резервів організму дітей, розширенню їх рухового досвіду, а й формуванню особистісних характеристик дитини [4]. Саме карате спрямоване на досягнення потужного фізичного розвитку людини, зміцнення здоров'я, створення фундаменту для занять спортом і розвиток здібностей до самозахисту [19, с.33]. Тому, на нашу думку, вивчення питання стосовно ставлення здобувачів освіти до занять карате є актуальним при вирішенні проблем щодо пошуку нових видів рухової активності, які будуть сприяти формуванню у дітей позитивного ставлення до уроку фізичної культури і можуть використовуватись в умовах нової української школи.

Мета дослідження. Дослідити ставлення дітей середнього шкільного віку до занять карате, з метою визначення видів рухової активності, які можна запроваджувати в сучасних закладах освіти.

Матеріал і методи. Дослідження проводилось на базах: Дніпровського ліцею № 1 Дніпровської міської ради; Дніпровської гімназії № 2 Дніпровської міської ради; Миколаївського ліцею № 58 Миколаївської міської ради Миколаївської області; Краматорської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 26 Краматорської міської ради Донецької області; Коростенського міського ліцею № 1 Житомирської області, Україна. В опитуванні брали участь 59 учнів 9 класів (з них: 36 дівчат та 23 хлопця) віком від 14 до 16 років. Від всіх батьків здобувачів загальної середньої освіти, які брали участь у опитуванні, було отримано інформовану згоду на участь у тестуванні. При проведенні дослідження було дотримано правил Declaration of Helsinki [28] для досліджень, що включають участь людей. Усіх учасників проінформовано про причину дослідження, повідомлено про забезпечення їх

анонімності та як будуть використані отримані дані.

В ході дослідження визначено ставлення дітей середнього шкільного віку до занять єдиноборствами, зокрема карате, з метою пошуку нових видів рухової активності, які будуть сприяти формування позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою в умовах нової української школи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Протягом експерименту було проведено анкетування учнів середнього шкільного віку на предмет ставлення школярів до занять єдиноборствами, зокрема карате. В опитуванні взяли участь 59 осіб.

За результатами аналізу відповідей респондентів, було визначено: на запитання анкети «Чи подобаються Вам єдиноборства?» 55,9% школярів дали позитивну відповідь, тоді як 44,1% висловили негативну думку. Цей результат свідчить про те, що більшість учнів все ж таки зацікавлені в єдиноборствах, хоча значна частина їх не поділяє цей інтерес. Така ситуація вказує на певний розподіл у вподобаннях школярів щодо бойових мистецтв.

Щодо питання «Чи хотіли б ви займатися єдиноборствами на уроках фізичної культури?», 37,3% опитаних висловили бажання долучитися до таких занять, стільки ж – 37,3% – не підтримали цю ідею, а 25,4% респондентів залишилися невизначеними.

Отримані результати демонструють майже рівний розподіл між тими, хто підтримує ідею введення єдиноборств на уроках фізичної культури, і тими, хто проти. Така рівновага думок свідчить про поляризовані погляди серед школярів з цього питання, що може бути зумовлено різними факторами, такими як: – особисті

інтереси до різних видів фізичної активності; – стереотипи або непоінформованість щодо єдиноборств; – відсутність досвіду або знайомства з бойовими мистецтвами.

На запитання анкети «Чи подобається Вам карате?» позитивно відповіли 30,5% школярів, тоді як 45,8% дали негативну відповідь, що свідчить про те, що інтерес до карате-до є відносно низьким, проте значна частина учнів усе ж таки цікавиться цим видом бойових мистецтв. Однак цей показник не можна розглядати ізольовано, оскільки на зацікавленість впливають і інші фактори, зокрема, обізнаність учнів про доступність секцій єдиноборств у школі.

На запитання «Чи є у Вашій школі спортивні секції з єдиноборств?» відповіді були такими: 22% респондентів відповіли «так», 33,9% – «ні», 44,1% не знають про їх існування. Отже, лише 22% школярів знають про наявність секцій єдиноборств у своїй школі, що може пояснити низький рівень інтересу. Якщо учні не мають доступу до таких занять, або не знають про їхнє існування (44,1%) – це значно знижує можливість розвитку інтересу до видів спорту.

Водночас на запитання «Ви би хотіли оволодіти прийомами самозахисту єдиноборств?» 57,6% школярів відповіли «так», 23,7% – «ні», 18,6% не визначились. Відтак, більшість школярів бажають освоїти навички самозахисту, що може слугувати аргументом на користь впровадження занять з єдиноборств, зокрема карате, як ефективного методу навчання самозахисту.

Таким чином, більше половини опитаних школярів (55,9 %) виявляють зацікавленість у єдиноборствах загалом. Це засвідчує, що єдиноборства є популярною сферою серед молоді, навіть якщо їхні конкретні уподобання різняться. Введення занять з карате

може задовольнити цю широку зацікавленість, пропонуючи доступ до одного з найбільш традиційних і систематизованих видів бойових мистецтв.

Переважна більшість школярів (57,6 %) бажають оволодіти навичками самозахисту. Карате, як вид єдиноборств, не лише розвиває фізичну силу та витривалість, але й акцентує увагу на дисципліні, самоконтролі та ефективних методах самозахисту. Введення таких занять дозволить учням отримати практичні навички, що сприятимуть їхній безпеці в повсякденному житті.

Зауважимо і про такі переваги карате, як:

- *формування корисних життєвих навичок.* Карате сприяє розвитку дисципліни, самоконтролю, поваги до інших та наполегливості. Ці якості є важливими для особистісного розвитку учнів і можуть позитивно вплинути на їхню поведінку та успішність у навчанні.

- *формування мотивації до занять фізичною культурою.* Уроки карате можуть урізноманітнити програму фізичної культури, пропонуючи школярам альтернативу традиційним видам спорту. Це може бути особливо корисно для учнів, які не цікавляться командними видами спорту, але прагнуть досягати успіхів у індивідуальних дисциплінах.

- *розширення можливостей для соціалізації.* Карате як частина шкільної програми може також сприяти соціалізації учнів, об'єднуючи їх у групах для спільних тренувань, що допоможе розвивати командний дух, взаємодію та підтримку однолітків.

- *сприяння моральному та емоційному розвитку школярів.* Регулярні тренування допомагають розвивати самодисципліну, що відображається на загальній успішності учнів у навчанні; вчать контролювати свої емоції, знижувати рівень стресу та розвивати впевненість у собі; виховують

повагу до суперників, тренерів і товаришів по команді, що сприяє створенню позитивного середовища у школі.

- *популяризація здорового способу життя.* Введення модуля з карате в шкільну програму з фізичного виховання сприятиме популяризації здорового способу життя, мотивуючи учнів займатися спортом і підтримувати фізичну активність у повсякденному житті.

Враховуючи надані дані та проведений аналіз, можемо стверджувати представлені, що впровадження модуля з карате у шкільну програму з фізичного виховання є обґрунтованим рішенням, яке дозволить не лише задовольнити інтерес учнів до єдиноборств і самозахисту, але й матиме значний позитивний вплив на їхній фізичний, моральний та соціальний розвиток.

Дискусія.

В результаті теоретичного аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури, нами з'ясовано, що використання карате може допомогти реалізувати основні аспекти фізичного виховання, передбачені сучасним закладом загальної середньої освіти. Так, В.П. Семененко зі співавторами (2024) вказують, що мета освітньої моделі фізичного виховання в межах Нової української школи – забезпечити розвиток фізичних, моральних та соціальних якостей учнів, сприяти підвищенню функціональних можливостей організму, вдосконаленню життєво важливих рухових умінь і навичок, розширенню рухового досвіду шляхом формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом [18]. В нашому дослідженні визначено переваги занять карате, а саме: формування корисних життєвих навичок у дітей; формування мотивації учнів до занять фізичною культурою; розширення можливостей здобувачів освіти для соціалізації; сприяння мо-

ральному та емоційному розвитку школярів; популяризація здорового способу життя.

Ми підтримуємо думку І. Матвієнко (2020) стосовно того, що однією з причин незадоволеності змістом уроку фізичної культури, виступає неврахування потребо-мотиваційних пріоритетів учнів у виборі засобів фізичної культури [10]. В нашому дослідженні було проаналізовано ставлення дітей середнього шкільного віку до занять єдиноборствами, зокрема – карате, з метою виявлення нових видів рухової активності, які б сприяли формуванню у дітей позитивного ставлення до уроку фізичної культури. Крім того було визначено, що діти проявляють інтерес до нових видів спорту, зокрема єдиноборства, але не мають достатньої інформації щодо можливостей долучитись до таких занять як в процесі уроку фізичної культури, так і в процесі секційних занять, що показали результати опитування дітей стосовно бажання занять карате.

Ми згодні з думкою Т.М. Малечко зі співавторами [9], які наголошують, що важливе значення у підвищення рівня здоров'я учнів та популяризації фізичної культури має формування мотивації до занять фізичними вправами, залучення дітей до рухової активності та до активного способу життя. Адже саме систематичні заняття фізичною культурою сприяють розвитку основних фізичних якостей, вихованню волі, сміливості, наполегливості, позитивно впливають на зміцнення здоров'я, підвищують розумову працездатність і соціальну адаптацію. В нашому дослідженні зазначається, що використання карате в умовах сучасного закладу освіти може вивести уроки фізичної культури на новий рівень, сприяти формуванню мотивації дітей до занять новими видами рухової активності, позитивно впливати на рівень їх фізичної підготовленості, покращувати психічний стан дітей,

та розширювати можливості їх соціалізації.

У процесі вирішення проблеми доцільності запровадження на уроках фізичної культури карате ми звернули увагу на висновки Г. Коломоєць зі співавторами (2024) щодо розвитку вольових якостей школярів [8, с.259]. Науковці підкреслюють, що системність і послідовність у розвитку вольових якостей є ключовими принципами для забезпечення стійкого і гармонійного розвитку учнів засобами фізичної культури. На нашу думку, впровадження карате як одного з елементів фізичного виховання буде сприяти у дітей розвитку дисципліни, вольових якостей, самоконтролю, поваги до інших та наполегливості. Крім того, застосування карате у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку буде позитивно впливати на їхню поведінку та успішність у навчанні.

Принципи виховання, такі як доступність (урахування індивідуальних та вікових особливостей), суб'єкт-суб'єктна взаємодія (створення партнерської атмосфери на уроках), гармонійний розвиток особистості, самоактивність і саморегуляція, сприяють створенню середовища, де кожен учень стає активним учасником освітнього процесу [18, с. 259]. В нашому дослідженні доводиться, що за допомогою використання засобів карате дозволить учням розвивати фізичні і вольові якості в структурованому і підтримуючому середовищі сучасного закладу освіти.

Ми погоджуємося з думкою науковців, що накопичення учнями позитивного досвіду участі у фізкультурній діяльності з акцентом на розвиток вольових якостей є важливим елементом для формування стійкого інтересу до фізичної культури та підвищення їхньої мотивації до занять [11]. Запровадження карате у фізичному вихованні може стати ефективним засобом для досягнення цих

цілей, оскільки карате як бойове мистецтво особливо орієнтоване на розвиток таких якостей, як дисципліна, витримка, впевненість у собі та цілеспрямованість. Таким чином, це сприятиме формуванню не лише вольових якостей, а й позитивного ставлення до фізичної культури в цілому в умовах Нової української школи.

Висновок. Результати анкетування дітей середнього шкільного віку свідчать, що більше половини опитаних школярів виявляють зацікавленість до занять єдиноборствами і хотіли б оволодіти прийомами самозахисту. Але в закладах загальної середньої освіти школярі не мають достатньої інформації щодо можливості займатись єдиноборствами як в процесі уроку фізично культури, так і в процесі секційних занять. Тому інтерес у дітей середнього шкільного віку до занять єдиноборства-

ми, зокрема карате, сформовано на низькому рівні. Існує достатня кількість досліджень, в яких визначається, що заняття карате сприяють гармонійному розвитку дитини, покращують фізичну підготовленість, мають оздоровчу спрямованість. Крім того, карате є доступним видом єдиноборств для дітей шкільного віку і має свої переваги. Карате забезпечує інтерактивний та динамічний підхід до фізичного виховання, що може зацікавити дітей середнього шкільного віку і допомогти їм побачити фізичну культуру як важливу і захопливу частину їхнього щоденного життя, сформувати корисні життєві навички та задовольнити інтереси учнів до самозахисту та єдиноборств, що зумовлює доцільність використання цього виду спорту у фізичному вихованні в сучасних закладах загальної середньої освіти.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з обґрунтуванням методичних рекомендацій щодо організації занять з карате з дітьми середнього шкільного віку в умовах нової української школи.

Вдячності. Висловлюємо вдячність керівникам та педагогічним працівникам Дніпровського ліцею № 1 Дніпровської міської ради; Дніпровської гімназії № 2 Дніпровської міської ради; Миколаївського ліцею № 58 Миколаївської міської ради Миколаївської області; Краматорської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 26 Краматорської міської ради Донецької області; Коростенського міського ліцею № 1 Житомирської області за надану можливість провести дослідження на базах закладів загальної середньої освіти.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Боднар І.Р. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 1. С. 137-140.
2. Боляк А.А., Коломоєць Г.А., Ребрина А.А., Боляк Н.Л. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. Київ : Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.
3. Вознюк Т. Сучасні методичні підходи до проведення уроків фізичної культури з використанням вправ зі спортивних ігор у початковій школі. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2024. 2. С. 7-19. <https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-2-1>
4. Єланська, О. О. (2022). Вплив засобів карате на психофізичний та духовно-моральний розвиток підлітків. Фізичне виховання та спорт. 2022. (3), 16-22. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-02>
5. Єланська, О. (2022). Роль карате у традиційній системі фізичного виховання як засобу підвищення фізичної культури особистості. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (6(151)), 64-68. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).13)

References

1. Bodnar, I.R. Attitudes of middle school students toward physical education lessons. *Physical Education, Sports, and Health Culture in Modern Society*, 2013, No. 1, pp. 137-140. [In Ukrainian]
2. Bolyak, A.A., Kolomojets, H.A., Rebrina, A.A., & Bolyak, N.L. *New Ukrainian School: Methodology for Teaching Physical Education in Grades 1-4 of General Secondary Education Institutions: Educational and Methodological Manual*. Kyiv: Publishing House «Osvita», 2021. 160 p. [In Ukrainian]
3. Voznyuk, T. Modern methodological approaches to conducting physical education lessons using exercises from sports games in primary school. *Current Issues in Physical Education and Sports Training Methodology*, 2024, No. 2, pp. 7-19. DOI: [10.31652/3041-2463-2024-2-1](https://doi.org/10.31652/3041-2463-2024-2-1) [In Ukrainian]
4. Yelanska, O.O. The influence of karate on the psychophysical and moral-spiritual development of adolescents. *Physical Education and Sports*, 2022, No. 3, pp. 16-22. DOI: [10.26661/2663-5925-2022-3-02](https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-02) [In Ukrainian]
5. Yelanska, O. The role of karate in the traditional physical education system as a means of enhancing individual physical culture. *Scientific Journal of the Ukrainian State University Named After Mykhailo Drahomanov*, Series 15, 2022, No. 6(151), pp. 64-68. DOI: [10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).13) [In Ukrainian]

6. Качан, О.А., Пристинський, В.М., Коломоєць Г.А., & Онішкевич, О.М. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти. Навчально-методичний посібник, Слов'янськ: ДДПУ. 2022. 163с.
7. Кожухівський В. Формування мотивації у дітей шкільного віку до занять фізичною культурою. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2020 С. 83-87.
8. Коломоєць Г.А. Малечко Т.А., Бублей Ю.А. Формування вольових якостей учнів 5-7 класів на уроках фізичної культури в НУШ. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 3К (176). 2024. С.257-260.
9. Малечко, Т., Коломоєць, Г., Пустолякова, Л. Вплив нової української школи на формування мотивації до уроків фізичної культури. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023. Серія 15, № 3К (162). С. 238-241. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).48](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).48)
10. Матвієнко І. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом у закладах загальної середньої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 3. С. 81-85.
11. Моїсєєв, С.О. Компетентнісний підхід до навчання учнів 5-9 класів на уроках фізичної культури у Новій українській школі. Теоретико-методологічні основи модернізації навчання: компетентнісний підхід: колективна монографія. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2020. С. 288-317.
12. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. Наказ МОН від 22.08.2024 року № 1185. 712 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>
13. Москаленко, Н., Сидорчук, Т., Кошелева, О., & Демідова, О. Сучасні аспекти викладання уроку фізичної культури. Sport Science Spectrum, 2024. 1, 90-96. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-14>
14. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. 2016. 40с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
15. Олійник С. Оцінка мотивації учнів до занять з фізичної культури. 2018. С.525-527. URL: https://eprints.cdu.edu.ua/3819/1/rodzinka_2018_2-525-527.pdf
16. Свірщук Н., Калінська О. Оптимізація фізичної підготовки учнів середніх класів на основі застосування тренувальних завдань на уроках фізич-
6. Kachan, O.A., Prystynskyi, V.M., Kolomojets, H.A., & Onishkevych, O.M. *Engaging Physical Education in General Secondary Education Institutions: Educational and Methodological Manual*. Sloviansk: DDPU, 2022. 163 p. [In Ukrainian]
7. Kozhukhivskyi, V. Formation of motivation in school-age children for engaging in physical education. *Current Issues in Physical Education for Various Population Groups*. Kharkiv: KhDAFK, 2020, pp. 83–87. [In Ukrainian]
8. Kolomojets, H.A., Malechko, T.A., & Bublei, Y.A. Formation of volitional qualities in 5th–7th grade students during physical education lessons in the New Ukrainian School. *Scientific Journal of the Dragomanov National Pedagogical University*, 2024, Issue 3K(176), pp. 257–260. [In Ukrainian]
9. Malechko, T., Kolomojets, H., & Pustolyakova, L. The impact of the New Ukrainian School on students' motivation toward physical education lessons. *Scientific Journal of the Ukrainian State University Named After Mykhailo Drahomanov*, 2023, Series 15, No. 3K(162), pp. 238–241. DOI: [10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).48](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).48) [In Ukrainian]
10. Matviyenko, I. Formation of students' motivation toward physical education and sports in general secondary education institutions. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 2020, No. 3, pp. 81–85. [In Ukrainian]
11. Moiseiev, S.O. Competency-based approach to teaching 5th–9th grade students during physical education lessons in the New Ukrainian School. *Theoretical and Methodological Foundations of Modernizing Education: Competency-Based Approach: Collective Monograph*. Kherson: Kherson Academy of Continuing Education, 2020, pp. 288–317. [In Ukrainian]
12. Model Educational Program «Physical Education. Grades 5-9» for General Secondary Education Institutions. Ministry of Education Order No. 1185, August 22, 2024. 712 pages. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf> [In Ukrainian]
13. Moskalenko, N., Sydorchuk, T., Kosheleva, O., & Demidova, O. Modern aspects of teaching physical education lessons. *Sport Science Spectrum*, 2024, No. 1, pp. 90–96. DOI: [10.32782/spectrum/2024-1-14](https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-14) [In Ukrainian]
14. New Ukrainian School. Conceptual Principles of Secondary School Reform. 2016. 40 pages. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
15. Oliynyk, S. Assessment of students' motivation toward physical education lessons. 2018, pp.

- ної культури за варіативним модулем «Туризм». (2024). Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування, 1, 19-34. <https://vspu.net/apfv/index.php/journal/article/view/2>
17. Семененко В.П., Теліус В.В. Фізична активність та здоров'я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах нової української школи. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2023. № 2. С.112-117.
18. Семененко В.П., Теліус В.В. Фізичне виховання в концепції Нової української школи: проблематика і перспективи. SPORT SCIENCE SPECTRUM. Науково-теоретичний журнал. 2024. № 1. С. 104-108.
19. Скляр М.С. Формування спеціальних умінь та навичок старшокласників у процесі занять карате в позакласній роботі. Дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту. 13.00.02. Л., 2014. 300 с.
20. Сороколит Н. Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02; Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2015. 20 с. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2062/1/sorokolit_n_s.pdf.
21. Федорова, В. Проблеми і перспективи викладання фізичної культури в початковій школі. Режим доступу. 2021. URL: <http://surl.li/gnhvmv>
22. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Яковлів В.Л. & Романенко, О.І. Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу. The 5th International scientific and practical conference «Scientific achievements of modern society» (January 8-10, 2020) Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2020. С. 1037-1048.
23. Цьось А.С., Андрійчук І.С. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я населення залежно від місця проживання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 3. С.194-202.
24. Череповська Г., Костюченко Ю., & Данилов В. Використання ігрових технологій на уроках фізичної культури в початковій школі. Теорія, методика і практика навчання. 2023. 3 (98), 33-47.
25. Черпак, Ю.В. Вплив ігрових прийомів на якість проведення уроків фізичної культури в 1-4 класах. Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної Internet-конференції: «Якість освіти: зміни заради прогресу», 19 жовтня 2021, Київ, Україна, С. 110-112
26. Шевців У., Яковенко С., Карпов О. Ставлення дітей середнього шкільного віку до уроків фізич-
525–527. URL: https://eprints.cdu.edu.ua/3819/1/rodzinka_2018_2-525-527.pdf [In Ukrainian]
16. Svirschuk, N., & Kalinska, O. Optimization of students' physical fitness through the use of training tasks in physical education lessons under the variable module «Tourism». *Current Issues in Physical Education and Sports Training Methodology*, 2024, No. 1, pp. 19–34. <https://vspu.net/apfv/index.php/journal/article/view/2> [In Ukrainian]
17. Semenenko, V.P., & Telius, V.V. Physical activity and health of school-aged children in the educational model of physical education under the New Ukrainian School. *Sports Medicine, Physical Therapy, and Ergotherapy*, 2023, No. 2, pp. 112–117. [In Ukrainian]
18. Semenenko, V.P., & Telius, V.V. Physical education in the concept of the New Ukrainian School: Issues and prospects. *Sport Science Spectrum*, 2024, No. 1, pp. 104–108. [In Ukrainian]
19. Sklyar, M.S. Formation of specialized skills among high school students during karate training in extra-curricular activities. PhD Dissertation in Physical Education and Sports. Lviv, 2014. 300 p. [In Ukrainian]
20. Sorokolyt, N. Improvement of physical education in 5th–9th grade students through the use of variable program modules. PhD Dissertation Abstract in Physical Education and Sports. Lviv State University of Physical Culture, 2015. 20 p. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2062/1/sorokolit_n_s.pdf. [In Ukrainian]
21. Fedorova, V. Problems and prospects of teaching physical education in primary school. 2021. URL: <http://surl.li/gnhvmv> [In Ukrainian]
22. Hurtenko, O.V., Dmytrenko, S.M., Yakovliv, V.L., & Romanenko, O.I. Pedagogical technology for improving students' physical fitness through children's fitness. *5th International Scientific and Practical Conference «Scientific Achievements of Modern Society» (January 8-10, 2020)*, Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom., 2020, pp. 1037-1048. [In Ukrainian]
23. Tsios, A.S., & Andriychuk, I.S. Features of physical and psychological health components depending on place of residence. *Physical Education, Sports, and Health Culture in Modern Society*, 2015, No. 3, pp. 194-202.
24. Cherepovska, H., Kostyuchenko, Y., & Danilov, V. The use of game technologies in physical education lessons in primary school. *Theory, Methodology, and Practice of Teaching*, 2023, Vol. 3(98), pp. 33-47.
25. Cherpak, Y.V. The impact of game techniques on the quality of physical education lessons in grades 1-4. *Proceedings of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical Internet Conference: «Quality of Education: Changes for Progress»*, October 19, 2021, Kyiv, Ukraine, pp. 110-112. [In Ukrainian]

- ної культури. День студентської науки: зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф. Львів, 2018. С. 64-66.
27. Щирба В.А. Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою старших школярів. Теорія та методика фізичного виховання. 2016. № 01. С. 16-22.
28. Declaration of Helsinki (1975). Retrieved from <https://www.wma.net/what-we-do/medical-ethics/declaration-of-helsinki/>. [In English]
26. Shevtsiv, U., Yakovenko, S., & Karpov, O. Attitudes of middle school children toward physical education lessons. *Student Science Day: Collection of Materials from the Annual Student Scientific Conference*, Lviv, 2018, pp. 64–66.
27. Shchirba, V.A. The issue of forming interest and motivation for physical education among senior high school students. *Theory and Methods of Physical Education*, 2016, No. 01, pp. 16–22. [In Ukrainian]
28. Declaration of Helsinki (1975). Retrieved from <https://www.wma.net/what-we-do/medical-ethics/declaration-of-helsinki/> [In English].

Єланська Олександра

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10,
elanskayasasha1988@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-4078-3770>

Демідова Оксана

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10,
dancesport.demidova@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-8524-5095>