

overtraining. Slobozhansky scientific and sports bulletin. Kharkiv, 2019. – № 4 (72). p. 54-59.

11. Khatsaiuk O., Kindzer B., Pryshva O., Ivchenko A., Kulibaba S., Kusovska O. Program for improving the technical and tactical training of veteran fighters (on the example of sambo fighters). Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 6 (137). p. 121-127.

12. C-Motion (Research Biomechanics, 2021): [Electronic resource]. Access mode: <https://www.c-motion.com>

13. Mikhailenko A., Naukhatko O., Vinogradov V., Kucherenko A. Curriculum for students of NTU "KhPI", students of vocational colleges, lyceums, technical schools and specialized classes, which are part of the complex of NTU "KhPI", as well as for sambo groups IC "Polytechnic" (other institutions of higher education) : curriculum. Kharkiv: NTU "KhPI", 2009. 120 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).14

УДК 796.853.26.012.1-053.5(045)

Єланська О.О.  
аспірантка,

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро  
Степанова І.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання,  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

### КАРАТЕ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ

Статтю присвячено теоретичному обґрунтуванню використання засобів карате в системі фізичного виховання дітей шкільного віку. Вивчено наукові дослідження провідних фахівців щодо впливу засобів карате на фізичний стан дітей та визначені напрямки, які потребують нових досліджень і необхідності розробки варіативного модуля «карате» для дітей середнього шкільного віку закладів загальної середньої освіти. Мета дослідження: теоретично обґрунтувати використання засобів карате в системі фізичного виховання дітей та їх впливу на фізичний стан. Методи дослідження: аналіз даних науково-методичної та наукової літератури, офіційних документів, ідеалізація, абстрагування, індукція та дедукція; методи теоретичного дослідження (узагальнення літературних джерел, синтез, порівняння і систематизація наукових джерел, матеріалів з інтернет ресурсів). Результати дослідження: більшість науковців вважають засоби карате одним із сучасних та ефективних для покращення фізичного стану дітей шкільного віку. Дослідження, проведені науковцями акцентують увагу на тому, що карате сприяє не тільки розвитку фізичних якостей, але і формує морально-етичні принципи поведінки гуманності, духовного саморозвитку та мотивації до занять фізичними вправами.

Висновки: виникла необхідність розширення застосування засобів карате в процесі розвитку здоров'я дітей шкільного віку для досягнення достатнього рівня рухової активності дітей шкільного віку та значного підвищення рівня їх рухової підготовленості, оптимального розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок для використання їх в різних життєвих ситуаціях. Достатній рівень розвитку фізичних якостей як локально, так і в комплексі позитивно вплине на самопочуття, рівень стресостійкості, розумову роботоздатність та швидку адаптацію до навчання. Впровадження в процес фізичного виховання школярів засобів карате буде гармонійно впливати на рухову і психомоторну сфери розвитку дитини.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізична культура, заклади загальної середньої освіти, діти, засоби, карате, фізичний стан.

**Oleksandra Yelanska, Iryna Stepanova. Karate as a means of improving the physical condition of children.** The article is devoted to the analysis of the use of karate in the system of physical education of middle school children. The research of leading specialists on the use of karate has been studied and areas that need new research and development of variable module "karate" in secondary education for adolescents have been identified. Objective of the study is to substantiate theoretically the use of karate in the system of physical education of schoolchildren to improve physical condition. Research methods include the analysis of data of scientific-methodical and scientific literature, official documents, idealization, abstraction, induction and deduction; methods of theoretical research (generalization of literary sources, synthesis, comparison and systematization of scientific sources, materials from the Internet resources). The results of the study: it has been found that one of the modern and effective means of improving the physical condition of children of different school ages are karate tools that require fundamental study, justification and adaptation to use in physical education for children of different school ages and genders. Conclusions: karate is a modern and progressive type of martial arts that meets the new criteria and requirements of the educational program of general secondary education and is an effective means of harmonious development of the child's personality. Unfortunately, the use of karate in physical education classes for middle school children has not been addressed by any domestic scientist, who pushes to find a scientific justification for the need and effectiveness of the use of karate in the school curriculum.

**Key words:** physical education, physical culture, secondary education institutions, children of secondary school age, karate.

**Постановка проблеми.** Концепція нової реформи «Нова українська школа» передбачає реалізацію ключових компетентностей на уроках фізичної культури. Фізичне виховання є найважливішим елементом у системі виховання дитини. В цьому аспекті фізичне виховання являє собою освітньо-виховний процес і характеризується принципами, властивими

педагогічному процесу, а саме: загальні принципи формування фізичної культури людини, принцип гармонійного розвитку особистості, принцип зв'язку із життєдіяльністю та принцип оздоровчої спрямованості. Однією з умов стабільного розвитку та нового якісного прориву в національній системі освіти є оновлення змісту, форм і методів організації фізичного виховання школярів [6, 8, 23], яка орієнтована на сучасні європейські стандарти.

Період середнього та старшого шкільного віку пов'язаний з інтенсивним фізичним розвитком і розвитком особистості учня, зокрема, мотиваційно-потребової сфери. Цей вік, завдяки розвитку самосвідомості й прагненню до самостійності, самопізнання і самовиховання є найбільш сприятливим для формування мотивації до занять фізичними вправами та здорового способу життя (В.Э. Бельц, 2008; Я.П. Галан, 2015; А.Х. Дайнеко, 2016; І. Лисак, Є. Іванов, Г. Лісчишин, 2018; Н.В. Москаленко, 2018).

Сьогодні організація фізичного виховання дітей середнього та старшого шкільного віку спрямована на вільний вибір видів рухової активності, що передбачено навчальною програмою з фізичної культури, тому виникає необхідність щодо збільшення видів спорту і рухової активності, які зможуть зацікавити сучасних школярів. Основою реалізації варіативного складника змісту сучасної середньої освіти є визнання самоцінності кожного учня та створення певних умов для реалізації творчого потенціалу в кожній галузі діяльності (Н.В. Москаленко, 2018; Т.С. Мачача, 2019).

Фізична культура в школі спрямована на досягнення основної мети базової середньої освіти, а саме: формування в учнів національної самосвідомості, світоглядних орієнтирів, загальної культури, творчих здібностей, життєзабезпечувальних навичок, здатності до самонавчання та саморозвитку, розвитку і соціалізація особистості [14].

У наукових дослідженнях А.В. Розтока (2018) зазначено, що близько 30% дітей підліткового віку займаються фізичними вправами більше двох разів на тиждень, а 15% мають високий та вище середнього рівні зацікавленості до фізичного виховання і спорту. Серед усіх причин неформованості фізичної культури у дітей найважливішою є відсутність потреби в фізкультурній діяльності. Відсутність інтересу у школярів до уроків з фізичної культури знижує їх рухову активність. Тому рівень рухової активності дітей викликає занепокоєння, оскільки він є недостатнім (А.В. Розтока, 2018; О.О. Капкан, 2019; М.А. Мамешина, 2020; Є.М. Проскуров, 2020; М.А. Мамешина, 2020; Є.М. Проскурова, 2020).

Величезна можливість для позитивної зміни цієї ситуації закладена в удосконаленні фізичного виховання школярів на основі використання занять єдиноборствами (В.Э. Бельц, 2008; Т.М. Куликова, 2014; О.В. Негатуров, 2016; В.Г. Саєнко, 2008). В цьому відношенні представляється вкрай перспективним застосування в урочній формі фізичного виховання такого виду спорту як карате (Т.М. Куликова, 2014). Заняття карате стають все більш привабливими для сучасних школярів (В.Э. Бельц, 2008; Т.М. Куликова, 2014; В.Г. Саєнко 2008; Сергієнко В.П., 2020).

**Мета статті** полягає у аналізі наукової літератури щодо теоретичного обґрунтування використання засобів карате в системі фізичного виховання дітей та їх впливу на фізичний стан. **Завдання** дослідження: 1) проаналізувати використання засобів карате у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку. 2) теоретично обґрунтувати ефективність застосування засобів карате в системі фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Висока популярність засобів карате серед дітей та молоді, його різноманітний технічний арсенал та доступність, не могли не привернути увагу й науковців, дослідників і фахівців, які прагнуть систематизувати існуючі знання і досвід.

Карате – це система розвитку фізичної і духовної культури особистості, тому впровадження засобів карате в систему фізичного виховання дозволить розвинути фізичні якості, інтелектуальні здібності дитини, розкрити творчий потенціал особистості та закласти фундамент комунікативних вмінь та навичок (В. Ю. Микрюков, 2009).

У наукових працях В. Бельц (2008), В. Микрюкова (2009) наводяться приклади як завдяки засобам карате успішно вирішуються задачі фізичного виховання, різнобічного вдосконалення рухових здібностей, гармонійного розвитку морфологічних та функціональних систем організму, покращення координаційних механізмів нервової системи, підвищення їх пластичності. Заняття карате стимулювали розвиток певних морально-вольових якостей, вмінь саморегуляції, що дозволило школярам протистояти нервовим навчальним перевантаженням, стресам та навчило дітей вмінно концентрувати свої зусилля на досягненні поставленої мети, вирішенні конкретної задачі або проблеми.

Результати дослідження М. С. Скляр (2014) свідчать, що застосування засобів карате для старшокласників в системі секційних занять дозволило підвищити рівень розвитку рухових якостей школярів до середнього та високого рівнів та сформувати спеціальні морально-вольові якості особистості учнів. Система карате це процес морально-вольової підготовки молоді, а саме розвиток витримки, рішучості, сміливості, вмінні долати перешкоди, негативний стан, невпевненість, пригніченість, страх. Засновник сучасного карате Г. Фунакоші писав: «Щоб навчатися карате, вам знадобиться усе життя».

Дослідження, проведені О. О. Рибаквою (2013) акцентують увагу на тому, що карате сприяє не тільки розвитку фізичних якостей, але і формує морально-етичні принципи поведінки гуманності, духовного саморозвитку та мотивації до занять фізичними вправами. Для підвищення зацікавленості учнів до занять карате знайомили дітей з історією, ідеологією та філософією цього єдиноборства. Теоретична підготовка ефективно вплинула на формування спортивної культури у дітей 11-13 років.

В дослідженнях В. П. Сергієнко (2020) під впливом занять карате дітей молодшого шкільного віку були сформовані такі необхідні соціальні навички: формування взаємостосунків, формування внутрішньої позиції школяра, формування ставлення до себе та оточуючих, засвоєння соціальних норм і правил, засвоєння нових соціальних ролей, формування соціальної компетентності. Діти, у яких виявлено адекватну самооцінку – 82,1 % у хлопчиків та 83,3 % у дівчат, розвинені лідерські якості – 74,6 % у хлопчиків і 73,3 % у дівчат, легко налагоджують соціальні контакти – 91% у хлопчиків і 90 % у дівчат, сформовано мотивацію до навчальної діяльності – 92,5 % у хлопчиків і 93 % у дівчат. Сьогодні це має особливо актуальне значення, оскільки цілком відповідає меті освітньої програми «Нова українська школа».

Д. В. Щепотін (2019) запропонував програмно-методичну модель забезпечення морально-етичної і вольової підготовки юних каратистів з використанням елементів контактних видів єдиноборств, яка сприяла до підвищення мотивації і інтересу до занять фізичної культури і спорту та формування морально-етичної поведінки.

У наукових працях І. О. Богдана (2018) висвітлено історичну спадщину карате, його надбання, традиції, етикет та визначено, що технічна сторона почала досліджуватись і систематизуватись порівняно нещодавно. Техніка карате базується на злагодженій координаційній роботі м'язів, прямим зв'язком між рівновагою та рухом, впливає на моральну і фізичну підготовку, оволодіння методами самозахисту. Оскільки техніка карате передбачає роботу великої кількості м'язів, йому як засобу фізичної культури практично не має рівних. Не випадково в Японії карате займаються різні вікові групи населення, а в деяких школах воно включено до шкільної програми.

Дослідження В. Г. Саєнко (2008) стверджують, що багаторічні заняття карате мають позитивний вплив на стан нервової системи, формування психічних якостей особистості: відвертість, врівноваженість, агресивність, депресивність, дратівливість, емоційна лабільність, сором'язливість тощо, а також вміння корегувати ним в повсякденному житті.

Дослідження О. О. Рибаківа, Т. Н. Шутова, І. М. Бодров (2020), з використанням нестандартних технічних засобів і тренажерів під час занять карате дітей середнього шкільного віку показали позитивні зміни у показниках фізичного стану і розвитку координаційних здібностей. Науковці стверджують, що найбільш сприятливим для розвитку координаційних здібностей в заняттях карате є вік 12-15 років.

Цікаві факти викладено у наукових працях О. Негатурова, Т. Петровської, В. Сергієнко (2016) про необхідність формування мотивації до занять карате та здорового способу життя не тільки у самих дітей, а у їх батьків також. Відомо, що науковці сьогодні активно займаються пошуком ефективних засобів попередження різних видів девіантної і деликвентної поведінки підлітків. Не варто забувати про те, що виховання належного ставлення до здорового способу життя у дитини формується в сім'ї.

На думку Т. Куликової (2014) важливим є впровадження раціональної технології викладання елементів карате на уроках фізичної культури дітей шкільного віку для створення міцного фундаменту позитивного мотиваційного відношення учнів до занять фізичними вправами.

Дослідження вітчизняних і закордонних науковців (М.С. Скляр, 2014; О.О. Рибаківа, 2013; В.П. Сергієнко, 2020; Д. В. Щепотін, 2019; І. О. Богдана, 2018; В. Г. Саєнко, 2008; О. О. Рибаківа, Т. Н. Шутова, І. М. Бодров, 2020) свідчать, що засоби карате сприяють гармонійному та всебічному розвитку дітей різного шкільного віку, позитивно впливають на дитячий організм та процес формування чемної, толерантної та гідної особистості.

**Висновки.** Підсумовуючи наше дослідження, ми стверджуємо, що в даний час виникла необхідність розширення застосування засобів карате в процесі розвитку здоров'я дітей шкільного віку. Це допоможе досягти достатнього рівня рухової активності дітей шкільного віку та значно підвищити рівень їх рухової підготовленості, оптимального розвитку фізичних якостей, сформувати рухові уміння і навички для використання їх в різних життєвих ситуаціях (Т.М. Куликова, 2016). Від ступеня розвитку фізичних якостей як локально, так і в комплексі залежать самопочуття, рівень стресостійкості, розумова роботоздатність та швидка адаптація до навчання (М.А. Мамешина, 2020).

Конверсійне проникнення елементів спортивної культури в культуру фізичну, створює об'єктивні умови для збільшення рівня психофізичної підготовленості дітей (О.О. Рибаківа, 2013).

На наш погляд, включення в процес фізичного виховання школярів засобів карате буде гармонійно впливати на рухову і психомоторну сфери розвитку дитини.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть пов'язані з визначенням ставлення вчителів та учнів середнього шкільного віку до варіативного модуля «карате» в урочній формі занять фізичною культурою.

#### Література

1. Бельц В.Э. Формирование духовного здоровья детей и подростков на тренировочных занятиях по каратэ. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. №2. С. 58-59.
2. Богдан І.О. Карате як олімпійський вид спорту та засіб фізичного виховання: лекція для студентів 1 курсу. Львів: ЛДУФК, 2016. 9 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/16056/1/Карате%20як%20вид%20спорту.pdf>
3. Галан Я.П. Корекція психофізичного стану школярів 13-14 років засобами спортивного орієнтування: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2015. 21 с.
4. Дайнеко А.Х. Формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих та шостих класів засобами основної гімнастики: автореф. дис. ... кан. наук з фіз. виховання різних груп населення: 24.00.02. Львів, 2016. 20 с.
5. Капкан О.О. Моделювання процесу навчання фізичних вправ школярів 8-9 класів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Чернігів, 2019. 22 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: навчальне видання. К.: Олімпійська література, 2012. № 1. С. 314.
7. Куликова Т.М. Формирование мотивации к занятиям физической культурой учащихся старших классов с опорой на традиции каратэ. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. №6. С. 9-11.
8. Левандовська Л.Ю. Фізична культура в школі. Теорія та методика фізичного виховання. 2012. № 05. С. 38-41 URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/304295977.pdf>
9. Лисак І., Іванов Є., Лісчишин Г. Оцінка рівня соматичного здоров'я школярів середніх класів URL: <http://eprints.zu.edu.ua/27514/1/58.pdf>
10. Мамешина М.А. Диференціація змісту навчальних занять з фізичного виховання учнів 7-9 класів з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Львів, 2020. 23 с.
11. Мачача Т.С. Варіативний складник змісту профільної середньої технологічної освіти як засіб реалізації потенціалу творчої діяльності. Нова українська школа в умовах викликів сучасності: зб. тез доповідей І Всеукраїнської науково-практичної конференції, 11 квітня 2019 р. Маріуполь, 2019. С. 106-108.
12. Микрюков В.Э. Каратэ-до. М.: АСТ: Астрель, 2009. 428 с.



13. Москаленко Н., Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рівня рухової активності дітей шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №1. С. 203-208.
14. Навчальна програма з фізичної культури URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2018-2019/01/16/fizichna-kultura-5-9.doc>
15. Негатуров О.В., Петровська Т.В., Сергієнко В.П. Исследования мотивации родителей к занятию спортом детей дошкольного и младшего школьного возраста на примере каратэ. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 5 (75) 2016. С. 88-92 URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/735/8.Negaturov.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. Проскуров Є.М. Формування соматичного здоров'я і розумової працездатності у школярів 5-6 класів на уроках фізичної культури: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Київ, 2020. 22 с.
17. Розтока А.В. Технологія навчання фізичній культурі учнів 5-6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Луцьк, 2018. 20 с.
18. Рыбакова Е.О. Формирование у каратистов 11 – 13 лет основ спортивной культуры: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тюмень, 2013. 22 с.
19. Рыбакова Е.О., Шутова Т.Н., Бодров И.М. Развитие координационных способностей каратистов 11-13 лет с применением тренажера «координационная лестница». Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4. С. 385-388 URL: <http://www.lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/17071>
20. Саєнко В.Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2008. 24 с.
21. Сергієнко В.П. Особливості психофізичного та соціального розвитку молодших школярів в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2020. 24 с.
22. Скляр М.С. Формування спеціальних умінь та навичок старшокласників у процесі занять карате в позакласній роботі: дис. ... канд. педагогічних наук: 13.00.02. Луганськ, 2014. 297 с.
23. Шиян О.І., Сороколіт Н.С., Турчик І.Х. Здорова школа: рухова активність : [навч. посіб.]. Львів : Кольорове небо, 2013. 84 с.
24. Щепотин Д. В. Морально-нравственная и волевая подготовка юных каратистов на тренировочном этапе с использованием элементов контактных видов единоборств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Нижневартовск. 2019. 28 с.

#### References

1. Belts V.E. (2008), Formirovanie duhovnogo zdorovya detey i podrostkov na trenirovochnykh zanyatiyakh po karate. Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. No 2. S. 58-59 [in Ukraine].
2. Bogdan I.O. (2016), Karate yak olimpiyskiy vid sportu ta zasib fizichnogo vihovannya: lektsiya dlya studentiv 1 kursu. Lviv: LDUFK, 9 s. URL: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/16056/1/Karate\\_yak\\_vid\\_sportu.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/16056/1/Karate_yak_vid_sportu.pdf)
3. Galan Ya.P. (2015), Korektsiya psihofizichnogo stanu shkolyariv 13-14 rokov zasobami sportivnogo orientuvannya: avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vihovannya i sportu: 24.00.02. Kiyiv, 21 s. [in Ukraine].
4. Dayneko A.H. (2016), Formuvannya kulturi ruhovoyi diyalnosti v uchniv p'yatih ta shostih klasiv zasobami osnovnoyi gimnastiki: avtoref. dis. ... kan. nauk z fiz. vihovannya riznih grup naselennya: 24.00.02. Lviv, 20 s. [in Ukraine].
5. Kapkan O.O. (2019), Modelyuvannya protsesu navchannya fizichnih vprav shkolyariv 8-9 klasiv: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.02. Chernigiv, 22 s. [in Ukraine].
6. Krutsevich T.Yu. (2012), Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya: navchalne vidannya. K.: Olimpiyska literatura., No 1. S. 314. [in Ukraine].
7. Kulikova T.M. (2014), Formirovanie motivatsii k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy uchashchihshya starshih klassov s oporoy na traditsii karate. Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. No 6. S. 9-11. [in Russian].
8. Levandovska L.Yu. (2012), Fizichna kultura v shkoli. Teoriya ta metodika fizichnogo vihovannya. No 05. S. 38-41 URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/304295977.pdf>
9. Lisak I., Ivanov E., Lischishin G. Otsinka rivnya somatichnogo zdorov'ya shkolyariv serednih klasiv URL: <http://eprints.zu.edu.ua/27514/1/58.pdf>
10. Mameshina M.A. (2020), Diferentsiatsiya zmistu navchalnih zanyat z fizichnogo vihovannya uchniv 7-9 klasiv z urahuvannyam pokaznikiv fizichnogo zdorov'ya ta fizichnoyi pidgotovlenosti: avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vihovannya ta sportu: 24.00.02. Lviv, 23 s. [in Ukraine].
11. Machacha T.S. (2019), Variativniy skladnik zmistu profilnoyi serednoyi tehnologichnoyi osviti yak zasib realizatsiyi potentsialu tvorchoyi diyalnosti. Nova ukrayinska shkola v umovah viklikiv suchasnosti: zb. tez dopovidey i Vseukrayinskoyi naukovopraktichnoyi konferentsiyi. Mariupol, S. 106-108. [in Ukraine].
12. Mikryukov V.E. (2009), Karate-do. M.: AST: Astrel,, 428 s. [in Russian].
13. Moskalenko N., Reshetilova V., Mihaylenko Yu. (2018), Suchasni pidhodi schodo pidvischennya rivnya ruhovoyi aktivnosti ditey shkilnogo viku. Sportivniy visnik Pridniprov'ya. No 1. S. 203-208. [in Ukraine].
14. Navchalna programa z fizichnoyi kulturi URL: [https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna\\_serednya/programy-10-11-klas/2018-2019/01/16/fizichna-kultura-5-9.doc](https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna_serednya/programy-10-11-klas/2018-2019/01/16/fizichna-kultura-5-9.doc)
15. Negaturov O.V., Petrovska T.V., Sergienko V.P. (2016), Issledovaniya motivatsii roditeley k zanyatiyu sportom detey doshkolnogo i mladshogo shkolnogo vozrasta na primere karate. Naukoviy chasopis NPU Imeni M.P. Dragomanova Vipusk 5 (75). S. 88-92 URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/735/8.Negaturov.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. Proskurov E.M. (2020), Formuvannya somatichnogo zdorov'ya i rozumovoyi pratsezdattnosti u shkolyariv 5-6 klasiv na urokah fizichnoyi kulturi: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.02. Kiyiv, 22 s. [in Ukraine].

17. Roztoka A.V. (2018), Tehnologiya navchannya fizichnykh kulturnykh uchniv 5-6 klasiv v umovakh navchalno-vihovnoyi diyalnosti osnovnoyi shkoli: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.02. Luts'k, 20 s. [in Ukraine].
18. Rybakova E.O. (2013), Formirovaniye u karatistov 11 – 13 let osnov sportivnoy kul'turyi: avtoreferat dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. Tyumen, 22 s. [in Russian].
19. Rybakova E.O., Shutova T.N., Bodrov I.M. (2020), Razvitiye koordinatsionnykh sposobnostey karatistov 11-13 let s primeneniyem trenazhera «koordinatsionnaya lestnitsa». Uchenyie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. No 4. S. 385-388 URL: <http://www.lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/17071>
20. Saenko V.G. (2008), Pobudova trenuvalnogo protsesu sportsmeniv riznoyi kvalifikatsiyi, yaki spetsializuyutsya z kiokushinkay karate: avtoref. dis. ...kand. nauk z fiz. vihovannya i sportu: 24.00.01. Kiyiv, 24 s. [in Ukraine].
21. Sergienko V.P. (2020), Osoblivosti psihofizichnogo ta sotsialnogo rozvitku molodshikh shkolyariv v umovakh spetsialno organizovanoyi pozashkilnoyi ruhovoyi aktivnosti: avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vihovannya i sportu: 24.00.02. Kiyiv, 24 s. [in Ukraine].
22. Sklyar M.S. (2014), Formuvannya spetsialnih umiv ta navichok starshoklasnikov u protsesi zanyat karate v pozaklasniy roboti: dis. ... kand. pedagogichnih nauk: 13.00.02. Lugansk, 297 s. [in Ukraine].
23. Shiyan O.I., Sorokolit N.S., Turchik I.H. (2013), Zdorova shkola: ruhova aktivnist: [navch. posib.]. Lviv : Kolorove nebo, 84 s. [in Ukraine].
24. Schepotin D. V. (2019), Moralno-nravstvennaya i volevaya podgotovka yunykh karatistov na trenirovochnom etape s ispolzovaniem elementov kontaktnykh vidov edinoborstv: avtoref. dis. ...kand. ped. nauk: 13.00.04. Nizhnevartovsk. 28 s. [in Russian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).15  
УДК. 796.526+796.035-053.4:159

**Кадієва М. В.,**  
**викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України**  
**Благій О. Л.,**  
**кандидат педагогічних наук, професор,**  
**професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України**  
**Лишевська В. М.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,**  
**доцент кафедри загальноекономічної підготовки**  
**Херсонський державний аграрний університет, м. Херсон**

## РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СКЕЛЕПАЗІННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Мета статті полягала у теоретичному обґрунтуванні та розробці програми оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів скелелазіння для дітей з емоційно-вольовими порушеннями. Використовувалися такі методи дослідження – теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, узагальнення, систематизація, абстрагування, синтез, аналогія, індукція, дедукція, логічний метод, метод порівняння та зіставлення, структурно-функціональний аналіз, фізіологічні, педагогічні методи дослідження. Розробка програми базувалася на таких принципах оздоровчо-рекреаційної діяльності: системність; доступність; добровільність; відповідність дозвілєвих послуг місцевим умовам; принцип зацікавленості. Запропонована програма дозволяє компенсувати недолік рухової активності, сприяє розвитку здорової, гармонійної особистості, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, вихованню позитивних моральних і вольових якостей, зміцненню здоров'я, залученню дітей до здорового способу життя.

При розробці програми використовували такий алгоритм: анкетування батьків щодо мотивів та інтересів дітей до видів рухової активності, оцінка вихідних показників фізичного та емоційного стану, розробка програми та її впровадження, оперативний контроль в процесі занять, корекція програми занять за необхідністю, робота над удосконаленням програми. Програма занять включала елементи скелелазіння, квести, ігри. Програма занять була складена з урахуванням рівня фізичної підготовленості дітей і їх функціональних порушень. Заняття на скеледромі проводилися малогруповим методом: склад групи – 3-5 чоловік. У кожній групі заняття проводилися 3 рази в тиждень, тривалістю 60 хвилин.

**Ключові слова:** скелелазіння, програма, діти молодшого шкільного віку, емоційно-вольові порушення, оздоровчо-рекреаційна рухова активність

**Kadieva M.V., Blagii O. L., Lishevska V.M. The Development of the Programme of Health-Recreating Activities for Children of Primary School Age with Emotional and Behavioural Disorders, Using Rock Climbing.** The aim of this article was to theoretically justify and develop the programme of health-recreating activities for children with emotional and behavioural disorders, using rock climbing. For the research such methods were used – theoretical analysis of vocational educational and methodical literature and documentary materials, generalization, systematization, abstraction, synthesis, analogy, induction, deduction, logical method, comparative method, structural-functional analysis, physiological, pedagogical methods of research. The development of this programme was based on such principals of health-recreating activities: systematicity; accessibility; voluntarism;