performance of different population groups during physical education and sports [Electronic edition]: collection of materials of the III International Scientific and Practical Conference, Irpin, May 22-23, 2025. Irpin: State Tax University. P. 73-76. ISBN 978-966-337-764-3

3. Nikitenko A., Busol V., Nikitenko S., Shubert V., Busol V., Ilnytsky I. (2020). Development of physical qualities of high school boys by means of sports combat. Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov. Series 15. №. 7 (127). P. 135-140. DOI : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).26

4. Udovenko O. O. (2025). Methodology for the development of special endurance in young athletes during freestyle wrestling. Modern prospects for the development of physical culture and sports in Ukraine [Electronic edition]: collection of materials of the scientific and methodological seminar within the framework of the implementation of the initiative theme of the Department of Health Technologies and Physical Culture and Sports Rehabilitation, Irpin, November 13, 2025 - Irpin: State Tax University. - 268 p. – PDF format; online edition; institutional repository. ISBN 978-966-337-782-7 URL: https://surl.li/bvyfcs

Стаття надійшла до редакції / Received 22.03.2026
Прийнята до друку / Accepted 16.04.2026
Опубліковано / Published 12.05.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).19

Орлов О.І.
кандидат педагогічних наук, доцент, Заслужений тренер України,
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь;
докторант, Український державний
університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
http://orcid.org/0009-0003-3965-2620

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ СТИМУЛІВ ЗАНЯТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЄДИНОБОРСТВАМИ

Мета − теоретичне обґрунтування та розроблення структурно-функціональної моделі створення стійкої динамічної мотивації старшокласників до занять східними єдиноборствами на основі сучасних методичних підходів та визначення педагогічних умов її ефективної реалізації.

Наукова новизна полягає в можливості співвіднести попередні припущення щодо уточнення педагогічних умов побудови структурно-функціональної моделі мотивації старшокласників на шляху до ефективної реалізації занять єдиноборствами та у можливості використанні розробленого підходу в освітньому процесі середньої школи та у системі підготовки вчителів фізичної культури.

Результати. У дослідженні використано методи аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, систематизації педагогічного досвіду та моделювання. Можна вважати встановленим фактом взаємозв'язок ключових педагогічних умов формування мотивації, серед яких провідне значення мають професійні компетентності вчителя: використання варіативності змісту занять і сучасних методичних підходів; створення ситуацій успіху та формування позитивного соціально-психологічного клімату в класі.

Висновки. Розроблено поетапну модель формування мотивації, що включає діагностичний, проектувальний, мотиваційно-стимулювальний, операційно-діяльнісний та оцінювальний етапи. Показано, що реалізація запропонованої моделі сприяє підвищенню емоційної залученості учнів до рухової діяльності, зростанню рівня фізичної підготовленості та формуванню стійкої внутрішньої мотивації до занять єдиноборствами.

***Ключові слова:** мотивація, старшокласники, єдиноборства, фізичне виховання, педагогічні умови, навчально-тренувальний процес.*

***Orlov Oleksander I. Methodological approaches to determining motivational incentives for high school students to engage in martial arts.** The article examines methodological approaches to identifying motivational stimuli for senior school students' participation in combat sports within the modern system of physical education. The relevance of the study is obусловлена the need to increase students' motivation for physical activity and to identify effective pedagogical means for its formation.*

Purpose – to provide a theoretical substantiation and to develop a structural and functional model for creating sustainable dynamic motivation among senior school students to engage in Eastern combat sports, based on modern methodological approaches, as well as to determine the pedagogical conditions for its effective implementation.

Scientific novelty lies in the possibility of correlating preliminary assumptions regarding the clarification of pedagogical conditions for constructing a structural and functional model of motivation in senior school students with the effective implementation of combat sports training, as well as in the potential application of the developed approach in the secondary school educational process and in the system of training physical education teachers.

Results. The study employed methods of analysis and generalization of scientific and methodological literature, systematization of pedagogical experience, and modeling. A clear interrelationship between key pedagogical conditions for motivation formation has been established, among which the leading role is attributed to teachers' professional competencies: the use of variability in lesson content and modern methodological approaches; the creation of situations of success; and the formation of a positive socio-psychological climate in the classroom.

Conclusions. A stage-based model of motivation formation has been developed, including diagnostic, design, motivational-stimulating, operational-activity, and evaluative stages. It has been demonstrated that the implementation of the proposed model contributes to increased emotional engagement of students in physical activity, improvement of physical fitness levels, and the formation of sustainable intrinsic motivation for participation in combat sports.

***Keywords:** motivation, high school students, combat sports, physical education, pedagogical conditions, training process.*

Вступ. У сучасних умовах розвитку системи шкільного фізичного виховання особливого значення набуває пошук ефективних засобів формування стійкої мотивації учнів до регулярної рухової активності [11]. Недостатній рівень фізичної активності дітей і підлітків розглядається як один із ключових чинників погіршення стану здоров'я молодого покоління, що зумовлює необхідність удосконалення змісту та форм організації занять фізичною культурою у закладах освіти [15].

У цьому контексті значний науково-практичний інтерес становлять різні види єдиноборств, які органічно поєднують фізичну підготовку, елементи самозахисту та виховні компоненти особистісного розвитку. До таких комплексних засобів фізичного виховання належать, зокрема, східні єдиноборства, які сучасними дослідниками розглядаються як доцільні для впровадження у зміст занять фізичною культурою у старшій школі [1; 2; 19].

Як зазначають A. Silva та A. M. Quaresma, популярність бойових мистецтв і єдиноборств (MA&CS − Martial Arts and Combat Sports) демонструє стійку тенденцію до зростання, а їхній позитивний вплив на фізичний і психоемоційний стан осіб, які займаються, є науково обґрунтованим [17]. У низці досліджень доведено наявність виражених психологічних ефектів, пов'язаних із регулярними заняттями MA&CS, зокрема щодо розвитку саморегуляції, підвищення самооцінки та формування адаптивної поведінки [13; 15; 18].

Водночас, незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених мотивації у сфері спорту та фізичної активності, дослідження мотиваційних стимулів до занять MA&CS залишаються обмеженими або мають вузькоспеціалізований характер, орієнтований на окремі види чи стилі єдиноборств. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває вивчення мотиваційних механізмів залучення та утримання учнів у процесі занять MA&CS, а також виявлення відмінностей у задоволенні базових психологічних потреб і в характеристиках мотиваційної регуляції [14].

Зростання інтересу молоді до занять єдиноборствами зумовлює підвищену увагу дослідників до вивчення мотиваційних чинників, що визначають залучення підлітків до таких видів рухової активності. На відміну від традиційних форм фізичного виховання, MA&CS поєднують фізичний розвиток із формуванням дисципліни, самоконтролю та навичок соціальної взаємодії, що зумовлює їхню привабливість для підлітків у період активного особистісного становлення [7; 9].

За даними сучасних досліджень, участь молоді у бойових мистецтвах асоціюється з розвитком саморегуляції, підвищенням самооцінки та формуванням внутрішньої мотивації до регулярної фізичної активності. Зокрема, в оглядових дослідженнях показано, що впровадження тхеквондо у шкільні програми сприяє покращенню когнітивної саморегуляції, поведінкового контролю, соціальної поведінки та академічної успішності учнів [15].

Разом із тим питання мотивації старшокласників до занять єдиноборствами в умовах сучасної системи фізичного виховання залишається недостатньо розробленим. Більшість наявних досліджень зосереджена на аспектах спортивної підготовки або окремих психологічних ефектах участі в бойових мистецтвах, тоді як педагогічні механізми формування мотивації до систематичних занять у шкільному середовищі потребують подальшого наукового обґрунтування [14; 18]. У цьому контексті вивчення мотиваційних стимулів до занять єдиноборствами у старшому шкільному віці набуває особливої актуальності.

Формування стійкої мотивації старшокласників до занять єдиноборствами значною мірою залежить від комплексу педагогічних умов, що визначають організацію навчального процесу, характер взаємодії між учителем і учнями та зміст фізкультурно-спортивної діяльності [4]. У сучасній педагогіці фізичного виховання мотивація розглядається як інтегративне утворення, що формується під впливом як індивідуально-психологічних чинників, так і цілеспрямованих педагогічних впливів [6].

Отже, ефективність залучення старшокласників до занять єдиноборствами значною мірою зумовлюється створенням освітнього середовища, яке сприяє розвитку інтересу до рухової активності, підвищенню рівня внутрішньої мотивації та формуванню позитивного ставлення до MA&CS і систематичних фізичних навантажень загалом [20].

У науковій літературі підкреслюється, що заняття єдиноборствами можуть виступати ефективним засобом формування фізичної підготовленості, розвитку координаційних здібностей, сили, швидкості та гнучкості, а також сприяти гармонізації психофізіологічних процесів розвитку дітей і підлітків [5; 11]. Результати наукових розвідок свідчать, що участь молоді у програмах занять бойовими мистецтвами асоціюється з підвищенням рівня самооцінки, розвитком самоконтролю та соціальних навичок, а також зі зниженням проявів агресивності й посиленням процесів соціалізації на етапі переходу до дорослого життя [13].

Особливу увагу дослідники приділяють мотиваційним аспектам залучення молоді до занять єдиноборствами. У межах теорії самодетермінації (SDT − Self-Determination Theory) ключовими чинниками формування стійкої мотивації до занять бойовими мистецтвами визначаються задоволення базових психологічних потреб − автономії, компетентності та соціальної взаємодії [17]. Саме ці компоненти забезпечують формування внутрішньої мотивації та підтримують довготривалу прихильність до занять фізичною активністю. Крім того, заняття східними єдиноборствами в освітньому середовищі мають значний виховний потенціал [15]. У багатьох країнах світу елементи бойових мистецтв

інтегруються у програми фізичного виховання завдяки їх здатності формувати дисципліну, відповідальність, повагу до партнерів і розвивати морально-вольові якості учнів [14].

Важливим чинником мотивації школярів до занять бойовими мистецтвами та єдиноборствами Сходу є також практична спрямованість цих видів рухової діяльності [8]. Можливість оволодіння навичками самозахисту, розвиток фізичної сили та впевненості у власних можливостях, а також емоційна привабливість тренувального процесу, створюють додаткові стимули для залучення учнів до занять MA&CS [12].

Отже, єдиноборства можуть розглядатися не лише як навчальна дисципліна спортивного спрямування, але й як ефективний педагогічний інструмент формування мотивації школярів до систематичної рухової активності, розвитку фізичних здібностей та становлення особистості [20]. В одній із найбільш цитованих робіт з теорії мотивації обґрунтовано, що стійка мотивація до рухової діяльності формується через задоволення трьох базових психологічних потреб − автономії, компетентності та соціальної взаємодії [13], які виступають потужними детермінантами саморозвитку особистості [3].

Водночас питання систематизації мотиваційних стимулів до занять єдиноборствами у шкільному середовищі потребує подальшого наукового осмислення. Саме цим значною мірою зумовлюється зростання наукового інтересу до вивчення MA&CS, що визначає актуальність даного дослідження.

Мета дослідження − теоретичне обґрунтування та розроблення структурно-функціональної моделі формування стійкої динамічної мотивації старшокласників до занять східними єдиноборствами на основі сучасних методичних підходів і визначення педагогічних умов її ефективної реалізації.

Методи та організація дослідження. У роботі використано комплексний підхід, що включає аналітично-синтетичний метод із залученням даних сучасної наукової та науково-методичної літератури, матеріалів наукометричних баз даних, а також інформаційних ресурсів мережі Internet з метою розроблення моделі формування мотивації школярів до занять єдиноборствами. Для візуалізації концептуальної моделі використовувалися інструменти з елементами штучного інтелекту.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час формування методичної системи занять старшокласників єдиноборствами встановлено, що вирішального значення набувають не лише педагогічні підходи до організації навчального процесу, але й обґрунтований вибір засобів формування та підтримання мотивації до занять [16]. З одного боку, це передбачає створення умов для первинного залучення учнів до занять, а з іншого − забезпечення їхньої довготривалої мотиваційної включеності, що проявляється у прагненні до самовдосконалення, подолання особистісних бар'єрів та формування цілісного психологічного профілю [19]. У цьому контексті суттєво зростає роль учителя, який повинен володіти як об'єктивними методами оцінювання психофізіологічного стану учнів, так і ефективними педагогічними засобами впливу на результативність навчально-тренувальної та змагальної діяльності як чинника підтримання інтересу до занять єдиноборствами [17].

Таким чином, у межах даного дослідження висунуто гіпотезу про те, що процес формування мотивації до занять єдиноборствами має не лінійний або циклічний, а циклічно-спіральний характер, що відображає поступальне зростання особистісних характеристик учнів (рис. 1).

Сформована модель такого типу відображає кумулятивний ефект розвитку мотивації та послідовний перехід від початкового рівня до зростання внутрішньої мотивації через досягнення у змагальній діяльності й успішність навчально-тренувального процесу. Ключовими механізмами реалізації моделі є формування позитивного спортивного досвіду, оволодіння технікою єдиноборств і підвищення рівня фізичної підготовленості.

Структурними компонентами циклічно-спіральної моделі є, по-перше, визначення базового (початкового) рівня мотивації до занять бойовими мистецтвами та єдиноборствами, з яким учень розпочинає навчально-тренувальний процес. По-друге, проміжним етапом виступає прогнозування успішності старшокласників у змагальній діяльності, що здійснюється з урахуванням рівня оволодіння технікою та динаміки показників фізичної підготовленості [4]. На третьому рівні моделі ключового значення набуває індивідуалізація педагогічного впливу, що проявляється у врахуванні суб'єктивної значущості досягнень у змагальній діяльності, зокрема перемог над суперниками, а також у формуванні позитивного спортивного досвіду. Водночас на цьому етапі здійснюється цілеспрямоване оцінювання та корекція процесу оволодіння технікою і підвищення рівня фізичної підготовленості. Завершальним етапом циклічно-спіральної моделі є закономірне зростання внутрішньої мотивації (самомотивації) старшокласників до подальших занять і спортивного вдосконалення [14]. Таким чином, запропонований підхід передбачає посилення індивідуалізації навчального процесу у сфері фізичного виховання і спорту в закладах загальної середньої освіти.



Рис. 1. Зростання мотивації старшокласників до рухової активності в процесі занять єдиноборствами

Формування стійкої мотивації школярів до занять єдиноборствами доцільно розглядати як багатокомпонентний педагогічний процес, що передбачає взаємодію особистісних, соціальних та організаційно-педагогічних чинників (рис. 2). У сучасних дослідженнях фізичного виховання та психології спорту мотивація до рухової активності трактується як сукупність внутрішніх і зовнішніх стимулів, що спонукають особистість до систематичної участі у фізкультурно-спортивній діяльності [5, 9, 17, 19].

У контексті шкільного фізичного виховання мотивація до занять єдиноборствами формується під впливом кількох взаємопов'язаних груп чинників.

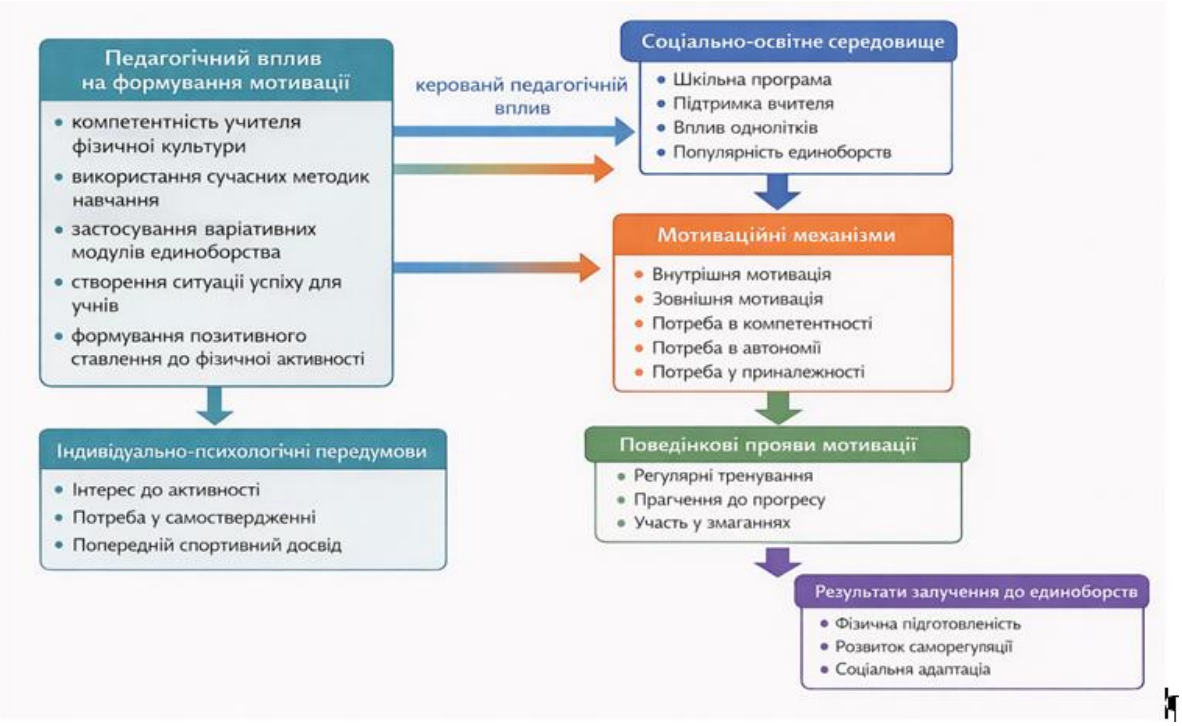


Рис. 2. Модель формування мотивації школярів до занять єдиноборствами

1. Особистісно-психологічні чинники. До цієї групи належать індивідуальні інтереси учнів, потреба у самоствердженні, прагнення до підвищення рівня фізичної підготовленості та розвитку впевненості у власних можливостях [6]. Результати досліджень свідчать, що участь у MA&CS сприяє розвитку самоконтролю, підвищенню самооцінки та формуванню емоційної стійкості, що, у свою чергу, підсилює внутрішню мотивацію до занять [15, 16].

2. Соціально-комунікативні чинники. Важливим стимулом для школярів є можливість соціальної взаємодії, відчуття приналежності до групи та підтримка з боку однолітків і тренера. Участь підлітків у спортивній діяльності асоціюється з низкою психологічних і соціальних переваг, зокрема розвитком навичок соціальної взаємодії, командної роботи та підвищенням рівня самооцінки. Як показано у систематичних оглядах, організовані, зокрема групові, форми занять сприяють формуванню співпраці, взаємоповаги та соціальних навичок, що суттєво підсилює мотивацію до регулярної участі у фізкультурно-спортивній діяльності [7].

3. Пізнавально-практичні чинники. До цієї групи належать інтерес до опанування технічних елементів єдиноборств, розвиток рухових умінь та можливість застосування набутих навичок у практичних ситуаціях, зокрема самооборони. Практична спрямованість MA&CS часто виступає додатковим мотиваційним стимулом для підлітків [3].

4. Організаційно-педагогічні чинники. Ефективність формування мотивації значною мірою визначається методикою проведення занять, використанням сучасних педагогічних підходів, варіативністю тренувальних завдань та створенням позитивного психологічного клімату. Важливими компонентами оптимізації організації занять MA&CS є підтримка автономії учнів у руховій діяльності, поступове вдосконалення м'язово-рухової чутливості як чинника зниження ризику травматизму, а також використання засвоєних технік у навчально-тренувальних поєдинках [16].

5. Ціннісно-виховні чинники. Єдиноборства традиційно пов'язані з формуванням морально-вольових якостей − дисципліни, відповідальності, поваги до суперника та самоконтролю. Саме виховний потенціал бойових мистецтв розглядається як важливий чинник їх інтеграції у систему шкільного фізичного виховання [18]. У низці досліджень підкреслюється, що MA&CS сприяють формуванню моральних установок, розвитку етичної поведінки та поваги до інших, що визначає їх значущість як педагогічного інструменту.

Результати досліджень свідчать, що тренування у бойових мистецтвах сприяє розвитку дисципліни, поваги та емоційного самоконтролю, які розглядаються як ключові компоненти формування особистості [12]. У нещодавніх публікаціях міжнародних авторських колективів також підкреслюється, що MA&CS виступають ефективним інструментом розвитку характеру та підвищення рівня самодисципліни [10]. Єдиноборства традиційно асоціюються з формуванням морально-вольових якостей − дисципліни, відповідальності, поваги до суперника та самоконтролю, а їхній виховний потенціал розглядається як важливий чинник інтеграції у систему шкільного фізичного виховання [18].

Таким чином, запропонована модель передбачає, що стійка мотивація школярів до занять єдиноборствами формується внаслідок комплексної взаємодії особистісних, соціальних, пізнавальних і педагогічних чинників [8]. Їх цілеспрямоване використання у навчальному процесі створює передумови для підвищення рівня рухової активності учнів, розвитку фізичних здібностей і формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

У науковій літературі мотивація до занять східними єдиноборствами розглядається як комплексне явище, що формується під впливом індивідуальних, соціальних і педагогічних чинників [9]. Серед ключових мотивів участі підлітків у таких видах діяльності дослідники виокремлюють прагнення до фізичного самовдосконалення, підвищення рівня фізичної підготовленості, розвиток навичок самозахисту, відчуття соціальної приналежності до спортивної спільноти та можливість досягнення спортивних результатів [13; 14]. Крім того, заняття MA&CS формують сприятливе освітнє середовище, у якому розвиваються дисципліна, відповідальність і цінності взаємної поваги, що має важливе значення для психосоціального розвитку підлітків [11;13].

Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення педагогічного досвіду дозволяють виокремити комплекс ключових педагогічних умов, що забезпечують ефективне формування мотивації старшокласників до занять єдиноборствами. До таких умов належать: високий рівень професійної компетентності вчителя фізичної культури, застосування сучасних методичних підходів до організації навчально-тренувального процесу, варіативність змісту занять, створення ситуації успіху для кожного учня, а також формування позитивного соціально-психологічного клімату в навчальній групі [1; 2; 4; 20].

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що заняття східними бойовими мистецтвами можуть забезпечувати значний позитивний ефект у розвитку підлітків, однак їх освітня ефективність значною мірою залежить від ролі вчителя, який виступає ключовим суб'єктом організації та реалізації навчального процесу з MA&CS у шкільному середовищі. Зокрема, за даними S. Xue та співавт., участь учителів і тренерів у впровадженні програм бойових мистецтв визначається низкою чинників, серед яких дуже важливими є рівень їхньої професійної компетентності у сфері єдиноборств, матеріально-технічне забезпечення (наявність відповідних приміщень), зміст і структура навчальних програм, а також ставлення до цього питання зацікавлених у системі освіти сторін [20].

Сукупний вплив зазначених чинників зумовлює варіативність поведінкових стратегій педагогів, що проявляється у формуванні чотирьох типів їх участі: ефективна участь, неявний опір, явний опір та обмежена участь, зумовлена структурними чинниками. Участь учителів виступає ключовою передумовою успішного впровадження Проекту шкільних бойових мистецтв (SMAP − School Martial Arts Project), тоді як комплексна інституційна підтримка (зокрема, підвищення кваліфікації педагогів і забезпечення належної матеріально-технічної бази) є необхідною умовою підвищення рівня їх залученості.

Реалізація зазначених педагогічних умов сприяє підвищенню емоційної залученості учнів до занять, розвитку впевненості у власних можливостях та формуванню стійкої внутрішньої мотивації до подальшого самовдосконалення у руховій діяльності.

Систематизацію основних педагогічних умов формування мотивації старшокласників до занять єдиноборствами та їх очікуваний мотиваційний ефект узагальнено нами у таблиці 1.

Таблиця 1.

Педагогічні умови формування мотивації старшокласників до занять єдиноборствами

Педагогічна умова	Зміст педагогічного впливу	Очікуваний мотиваційний ефект

Компетентність учителя фізичної культури	Використання сучасних знань про методику навчання єдиноборствам, демонстрація техніки, педагогічна підтримка учнів	Формування довіри до навчального процесу, підвищення стійкого інтересу до занять
Використання сучасних методик навчання	Застосування інтерактивних, ігрових та змагальних методів навчання	Підвищення емоційної залученості та внутрішньої мотивації
Варіативність змісту занять	Включення різних елементів єдиноборств (технічні вправи, тактичні завдання, елементи самооборони)	Підтримання інтересу та різноманітності навчальної діяльності
Створення ситуації успіху	Індивідуалізація завдань, поступове ускладнення вправ, позитивне підкріплення	Розвиток упевненості у власних можливостях
Формування позитивного соціального середовища	Підтримка з боку вчителя та однокласників, розвиток командної взаємодії	Підвищення соціальної мотивації до участі у заняттях
Організація змагальної діяльності	Проведення навчальних поєдинків, турнірів, показових виступів	Стимулювання прагнення до самовдосконалення та спортивного прогресу

Запропонована структура дозволяє розглядати педагогічні умови як цілісну систему взаємопов'язаних чинників, реалізація яких забезпечує підвищення ефективності навчально-тренувального процесу та сприяє формуванню стійкої мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Узагальнюючи педагогічні умови, що представлені у таблиці 1, слід зазначити, що їх реалізація потребує чіткої послідовності організації навчально-виховного процесу та цілеспрямованого педагогічного впливу на мотиваційну сферу учнів. Ефективність формування мотивації до занять єдиноборствами значною мірою визначається не лише наявністю окремих стимулюючих чинників, а й системністю їх застосування у практиці фізичного виховання.

У зв'язку з цим доцільним є представлення алгоритму формування мотивації старшокласників до занять єдиноборствами, який відображає логіку педагогічних дій та етапність реалізації зазначених умов у навчально-тренувальному процесі (рис. 3).



Рис. 3. Алгоритм формування мотивації старшокласників до занять єдиноборствами

Представлена модель відображає поетапний алгоритм формування мотивації старшокласників до занять єдиноборствами та охоплює п'ять взаємопов'язаних етапів: діагностичний, етап педагогічного проектування, мотиваційно-стимулювальний, етап реалізації навчально-тренувального процесу та етап оцінювання результатів з урахуванням індивідуальних характеристик учнів.

На діагностичному етапі здійснюється комплексна оцінка вихідного рівня мотивації учнів, що передбачає аналіз інтересу до рухової активності, визначення мотиваційних установок і вивчення попереднього спортивного досвіду. Це створює підґрунтя для подальшої індивідуалізації педагогічного впливу.

Етап педагогічного проектування передбачає цілеспрямований добір змісту та організаційних форм занять. Зокрема, здійснюється вибір варіативного модуля «Єдиноборства», планується структура навчально-тренувальних занять і адаптуються методичні підходи відповідно до вікових та індивідуальних особливостей учнів.

На мотиваційно-стимулювальному етапі ключового значення набувають створення ситуації успіху, використання ігрових і змагальних методів, а також формування позитивного емоційного клімату в навчальній групі (класі). Саме на цьому етапі відбувається активізація внутрішніх мотиваційних механізмів учнів.

Етап реалізації навчально-тренувального процесу характеризується систематичністю занять, поступовим ускладненням вправ і цілеспрямованим формуванням навичок самоконтролю, що забезпечує не лише фізичний розвиток, а й особистісне зростання учнів старших класів.

Завершальний етап оцінювання результатів передбачає аналіз динаміки мотивації, інтересу до занять і рівня фізичної підготовленості, що дає змогу оцінити ефективність реалізованої педагогічної моделі та визначити напрями її подальшого вдосконалення під час анять школярів єдиноборствами.

Модель має циклічно-послідовний характер, що забезпечує можливість її повторного застосування з урахуванням отриманих результатів і корекції навчально-тренувального процесу старшокласників. У межах дослідження вперше обґрунтовано та розроблено поетапну модель формування мотивації старшокласників до занять єдиноборствами, яка інтегрує діагностичний, проектувальний, мотиваційно-стимулювальний та операційно-результативний компоненти навчально-тренувального процесу. На основі аналітично-синтетичного підходу уточнено зміст і структуру педагогічних умов формування мотивації з урахуванням поєднання індивідуалізованого підходу, варіативності змісту фізкультурної діяльності та формування позитивного соціально-психологічного клімату в навчальній групі.

Подальшого розвитку набули положення щодо використання засобів єдиноборств як ефективного інструменту підвищення внутрішньої мотивації учнів, що реалізується через поетапне формування позитивного спортивного досвіду, створення ситуації успіху та зростання рівня фізичної підготовленості.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання розробленої моделі в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти. Запропонований поетапний алгоритм може бути впроваджений у практику роботи вчителів фізичної культури під час реалізації варіативного модуля «Єдиноборства» з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.

Використання запропонованої моделі сприяє підвищенню ефективності організації навчально-тренувального процесу за рахунок цілеспрямованого формування мотиваційної сфери, зростання емоційної залученості учнів до занять, розвитку впевненості у власних можливостях та формування стійкої внутрішньої мотивації до фізичної активності старшокласників.

Результати дослідження можуть бути використані при розробленні навчальних програм, методичних рекомендацій, а також у процесі підготовки та підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури і тренерів, які працюють зі старшокласниками у сфері єдиноборств. Запропонований підхід має універсальний характер і може бути адаптований до інших варіативних модулів фізичної культури.

Висновки:

1. Запропонована модель формування мотивації старшокласників до занять єдиноборствами характеризується чіткою поетапною структурою, що забезпечує логічну послідовність педагогічного впливу — від діагностики до оцінювання результатів.
2. Ключовою умовою ефективності моделі є інтеграція діагностичного, проектувального та мотиваційно-стимулювального компонентів, що дозволяє враховувати індивідуальні особливості учнів і забезпечувати адресний педагогічний вплив.
3. Використання ситуації успіху, ігрових і змагальних методів, а також формування позитивного соціально-психологічного клімату виступають провідними чинниками підвищення емоційної залученості та розвитку внутрішньої мотивації учнів.
4. Систематична реалізація навчально-тренувального процесу з поступовим ускладненням вправ і розвитком самоконтролю забезпечує не лише зростання рівня фізичної підготовленості, а й формування стійких мотиваційних установок до занять єдиноборствами та фізичною культурою загалом.
5. Оцінювання результатів дозволяє фіксувати позитивну динаміку інтересу до занять, рівня фізичної підготовленості та сформованості мотивації, що підтверджує ефективність запропонованої моделі та доцільність її впровадження у практику фізичного виховання.

Література

1. Орлов О. І. До проблеми вибору виду єдиноборств під час занять фізичною культурою в старшій школі. Єдиноборства. 2025. № 3(38). С. 5–18. DOI: https://doi.org/10.15391/ed.2025-4.01.
2. Орлов О. Сучасні аспекти організації уроків фізичної культури у старшій школі. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2025. № 4. С. 83–93. DOI: http://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.9.
3. Bauman A. E., Reis R. S., Sallis J. F. et al. Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? The Lancet. 2012. Vol. 380, № 9838. P. 258–271.https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1.
4. Cho I.-R. The influence of taekwondo training on school-life adaptation in adolescents. Journal of Exercise Rehabilitation. 2018. Vol. 14, № 2. P. 213–218. DOI: https://doi.org/10.12965/jer.1836006.003.
5. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. Canadian Psychology. 2008. Vol. 49, № 3. P. 182–185. DOI: https://doi.org/10.1037/a0012801.
6. Eime R. M., Young J. A., Harvey J. T., Charity M. J., Payne W. R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2013. Vol. 10. Art. 98. DOI: https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98.

7. Endresen I. M., Olweus D. Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2005. Vol. 46, № 5. P. 468–478.

8. Fabio R. A., Towey G. E. Cognitive and personality factors in the regular practice of martial arts. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2018. Vol. 58, № 6. P. 933–943. DOI: https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07245-0.

9. Hadjarati H., Sukardi R., Wahyudhi A. S. B. S. E., Saparia A., Humaedi, Kryventsova I. The impact of Langga martial arts values on character education. Health, Sport, Rehabilitation. 2026. Vol. 12, № 1. P. 151–167. DOI: https://doi.org/10.58962/HSR.2026.1327.

10. Harwood C., Keegan R., Smith J., Raine A. A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate in youth sport. Psychology of Sport and Exercise. 2015. Vol. 16. P. 9–25.

11. Johnstone A., Marí-Beffa P. The effects of martial arts training on attentional networks in typical adults. Frontiers in Psychology. 2018. Vol. 9. Art. 80. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00080.

12. Ko Y. J., Kim Y. K., Valacich J. Martial arts participation: Consumer motivation. International Journal of Sports Marketing & Sponsorship. 2010. Vol. 11, № 2. P. 105–123. DOI: https://doi.org/10.1108/IJSMS-11-02-2010-B002

13. Miyata H., Kobayashi D., Sonoda A., Motoike H., Akatsuka S. Mindfulness and psychological health in practitioners of Japanese martial arts. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation. 2020. Vol. 12, № 1. Art. 75. DOI: https://doi.org/10.1186/s13102-020-00225-5.

14. Pereira-Marcos P. V. C., Folle A., Floriano L. T. Teaching combat sports in school physical education. IDO Movement for Culture. 2022. Vol. 22, № 4. P. 58–63. DOI: https://doi.org/10.14589/ido.22.4.7.

15. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and extrinsic motivations. Contemporary Educational Psychology. 2000. Vol. 25, № 1. P. 54–67. DOI: https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020.

16. Seoyeon S. Effect of martial arts training on self-esteem and discipline. International Journal of Physical Education Recreation and Sports. 2024. Vol. 2, № 2. P. 38–47. DOI: https://doi.org/10.47604/ijpers.2617.

17. Silva A., Quaresma A. M. Motivation and martial arts participation. Revista de Artes Marciales Asiáticas. 2019. DOI: https://doi.org/10.18002/rama.v14i2s.

18. Venkateswar P. Martial arts and executive function. Journal of Pharmacy & Bioallied Sciences. 2024. Vol. 16, Suppl 1. P. S20–S25. DOI: https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs_612_23.

19. Wang C., Liu J. Teaching martial arts in schools. Advances in Physical Education. 2018. Vol. 8, № 1. P. 1–6. DOI: https://doi.org/10.4236/ape.2018.81001.

20. Xue S., Ji H., Yang J., Zhao L., Su X. Implementing martial arts education in Chinese schools: Teachers' perspectives on the school martial arts program. Frontiers in Sports and Active Living. 2025. Vol. 7. Art. 1699131. DOI: https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1699131

References

1.Orlov, O. I. (2025a). Do problemi viboru vidu edinoborstv pid chas zanyat fizichnoyu kulturoyu v starshiy shkoli [On the problem of choosing a type of martial arts during physical education classes in high school]. *Edinoborstva*, 3(38), 5–18. https://doi.org/10.15391/ed.2025-4.01 (in Ukrainian).

2.Orlov, O. (2025b). Suchasni aspekti organizatsiyi urokiv fizichnoyi kulturi u starshiy shkoli [Modern aspects of organizing physical education lessons in high school]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 83–93. http://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.9 (in Ukrainian).

3.Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., et al. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? The Lancet, 380(9838), 258–271. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1 (in English).

4.Cho, I.-R. (2018). The influence of taekwondo training on school-life adaptation in adolescents. Journal of Exercise Rehabilitation, 14(2), 213–218. https://doi.org/10.12965/jer.1836006.003 (in English).

5.Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. Canadian Psychology, 49(3), 182–185. https://doi.org/10.1037/a0012801 (in English).

6.Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10, 98. https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98 (in English).

7.Endresen, I. M., & Olweus, D. (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 46(5), 468–478. (in English).

8.Fabio, R. A., & Towey, G. E. (2018). Cognitive and personality factors in the regular practice of martial arts. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 58(6), 933–943. https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07245-0 (in English).

9.Hadjarati, H., Sukardi, R., Wahyudhi, A. S. B. S. E., Saparia, A., Humaedi, & Kryventsova, I. (2026). The impact of Langga martial arts values on character education. Health, Sport, Rehabilitation, 12(1), 151–167. https://doi.org/10.58962/HSR.2026.1327 (in English).

10. Harwood, C., Keegan, R., Smith, J., & Raine, A. (2015). A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate in youth sport. Psychology of Sport and Exercise, 16, 9–25. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.005 (in English).

11. Johnstone, A., & Marí-Beffa, P. (2018). The effects of martial arts training on attentional networks in typical adults. Frontiers in Psychology, 9, 80. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00080 (in English).

12. Ko, Y. J., Kim, Y. K., & Valacich, J. (2010). Martial arts participation: Consumer motivation. *International Journal of Sports Marketing & Sponsorship*, 11(2), 105–123. https://doi.org/10.1108/IJSMS-11-02-2010-B002 (in English).

13. Miyata, H., Kobayashi, D., Sonoda, A., Motoike, H., & Akatsuka, S. (2020). Mindfulness and psychological health in practitioners of Japanese martial arts. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 12(1), 75. https://doi.org/10.1186/s13102-020-00225-5 (in English).
14. Pereira-Marcos, P. V. C., Folle, A., & Floriano, L. T. (2022). Teaching combat sports in school physical education. IDO Movement for Culture, 22(4), 58–63. https://doi.org/10.14589/ido.22.4.7 (in English).
15. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations. Contemporary Educational Psychology, 25(1), 54–67. https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020 (in English).
16. Seoyeon, S. (2024). Effect of martial arts training on self-esteem and discipline. International Journal of Physical Education Recreation and Sports, 2(2), 38–47. https://doi.org/10.47604/ijpers.2617 (in English).
17. Silva, A., & Quaresma, A. M. (2019). Motivation and martial arts participation. Revista de Artes Marciales Asiáticas. https://doi.org/10.18002/rama.v14i2s (in English).
18. Venkateswar, P. (2024). Martial arts and executive function. Journal of Pharmacy & Bioallied Sciences, 16(Suppl 1), S20–S25. https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs_612_23 (in English).
19. Wang, C., & Liu, J. (2018). Teaching martial arts in schools. Advances in Physical Education, 8(1), 1–6. https://doi.org/10.4236/ape.2018.81001 (in English).
20. Xue, S., Ji, H., Yang, J., Zhao, L., & Su, X. (2025). Implementing martial arts education in Chinese schools: Teachers' perspectives on the school martial arts program. Frontiers in Sports and Active Living, 7, 1699131. https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1699131 (in English).

Стаття надішла до редакції / Received 07.03.2026
Прийнята до друку / Accepted 19.04.2026
Опубліковано / Published 12.04.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).20

Півень О.П.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі,м. Переяслав
https://orcid.org/0000-0002-3993-0454
Поліщук В.В.
кандидат наук з фізичної культури та спорту,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
https://orcid.org/0000-0002-3526-5098
Горбенко М.І.
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі м. Переяслав
https://orcid.org/0000-0002-6130-8055

ІНТЕГРАЦІЯ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

У статті висвітлено сутність інтеграції військово-патріотичного та фізичного виховання учнів і студентської молоді. Наголошено, що на сучасному етапі розвитку державності особливої значущості набуває проблема формування військово-патріотичних цінностей у здобувачів освіти. Актуальність її комплексного вивчення зумовлена суспільною потребою у зрілій, відповідальній особистості, здатній усвідомлювати власне місце й призначення в житті українського народу, Батьківщини та держави. Мета статті – обґрунтування та узагальнення практичних засад військово-патріотичного виховання здобувачів освіти, визначення шляхів інтеграції фізичного й військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді.

У статті висвітлено результати аналізу сучасних психолого-педагогічних джерел із означеної проблематики. У ході дослідження застосовано комплекс методів військово-патріотичного виховання засобами прикладної фізичної підготовки та військово-спортивних ігор, зокрема методи формування свідомості особистості, набуття досвіду суспільної поведінки й діяльності, а також стимулювання активності та поведінки. Визначено, що ефективним засобом військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді є організація занять із прикладної фізичної підготовки та проведення військово-спортивних ігор. Установлено, що такі форми роботи сприяють набуттю нових знань і уявлень, формуванню практичного досвіду, засвоєнню соціально прийнятних норм і правил поведінки; створюють умови для самореалізації в різних соціальних ролях і напрямах військово-патріотичної діяльності.

Ключові слова: *інтеграція, військово-патріотичне виховання, фізичне виховання, здобувачі освіти, тренажери та спортивні прилади, військово-рухливі ігри..*

Piven Oleksandr, Polishchuk Vitalii, Horbenko Mykola Integration of military-patriotic and physical education of students. *The article highlights the essence of the integration of military-patriotic and physical education of students and students. It is emphasized that at the current stage of statehood development, the problem of forming military-patriotic values in students is of particular importance. The relevance of its comprehensive study is due to the social need for a mature,*