

УДК 159.9:159.94

Дарія Сергіївна Шарінова, канд. психол. н., доц, каф. (ORCID 0000-0001-9926-6041)

Володимир Олексійович Архипенко, канд. пед. н., доц., доц. каф.

(ORCID 0000-0003-4310-7134)

Євген Олександрович Куртьосов, викл. каф. (ORCID 0009-0005-1832-6433)

Віталій Володимирович Новгородченко, ст. викл. каф. (ORCID 0009-0009-6484-9242)

Станіслав Дмитрович Щіпець, канд. тех. н., доц., доц. каф.

(ORCID 0009-0000-9949-7296)

Національний університет цивільного захисту України

КАРАТЕ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

У сучасних умовах зростання психоемоційного навантаження та зниження рівня рухової активності особливої актуальності набуває пошук ефективних засобів гармонійного розвитку особистості. Одним із таких засобів є карате, яке поєднує фізичну підготовку, самодисципліну та філософію самовдосконалення. Метою статті є аналіз карате як засобу фізичного та психологічного розвитку особистості, а також визначення проблем і перспектив подальших досліджень у цій сфері.

Дослідження ґрунтується на аналізі та узагальненні наукових джерел з проблематики фізичного виховання, спортивної психології та бойових мистецтв. Використано методи теоретичного аналізу, порівняння, систематизації наукових підходів вітчизняних і зарубіжних учених щодо впливу карате на розвиток особистості.

Встановлено, що систематичні заняття карате сприяють комплексному розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації), покращують функціональний стан організму та зміцнюють здоров'я. Виявлено значний позитивний вплив карате на психологічну сферу, зокрема на формування самоконтролю, стресостійкості, концентрації уваги та впевненості у собі. Доведено, що карате також відіграє важливу роль у формуванні морально-вольових якостей, таких як дисциплінованість, відповідальність і наполегливість. Водночас визначено низку суперечностей у сучасних дослідженнях, пов'язаних із поєднанням бойового та виховного аспектів карате.

Карате є ефективним засобом всебічного розвитку особистості, що поєднує фізичний, психологічний і духовний компоненти. Воно може розглядатися як перспективний напрям у системі фізичного виховання та засіб покращення психічного здоров'я. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку науково обґрунтованих програм використання карате та поглиблене вивчення його впливу на особистість.

Ключові слова: карате, фізичний розвиток, психологічний розвиток, особистість, бойові мистецтва, самоконтроль, стресостійкість.

Вступ. У сучасному світі питання гармонійного розвитку особистості набуває особливої актуальності. Інтенсивний темп життя, інформаційні перевантаження, стресові ситуації та малорухливий спосіб життя призводять до

погіршення як фізичного, так і психологічного стану людини. У зв'язку з цим особливого значення набувають види діяльності, які поєднують фізичний розвиток, самодисципліну та психологічну стійкість.

Одним із таких напрямів є бойові мистецтва, серед яких карате займає особливе місце. Воно поєднує фізичну підготовку, морально-етичні принципи та філософію самовдосконалення. Недарма у багатьох школах карате тренери говорять учням: *«Найважчий суперник - це не той, що стоїть перед тобою, а той, що живе всередині»*. І хоча іноді цей «внутрішній суперник» проявляється у вигляді ліні чи бажання пропустити тренування, саме боротьба з ним формує характер.

Разом із тим, незважаючи на значну популярність карате у світі, наукові дослідження його впливу на розвиток особистості залишаються фрагментарними. Це зумовлює необхідність аналізу карате саме як засобу фізичного та психологічного розвитку людини.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання, яким чином бойові мистецтва можуть бути корисними для здоров'я, небезпечними чи цілющими, терапевтичними чи реабілітаційними залишається відкритим для вивчення [1]. Тренувальні практики бойових мистецтв передавалися з покоління до покоління протягом тисячоліть, і лише недавно почалися наукові дослідження, що підтверджують їхню користь для здоров'я та фізичного розвитку [2].

Проблеми фізичного виховання та розвитку спортсменів у бойових мистецтвах досліджувалися багатьма вітчизняними та зарубіжними науковцями. Значний внесок у дослідження теоретичних основ фізичної підготовки зробили В. Платонов [3], Б. Шиян [4], які розглядали єдиноборства як ефективний засіб формування фізичних якостей спортсменів.

Філософські та педагогічні основи карате висвітлені у працях відомих майстрів бойових мистецтв. Зокрема, Гічін Фунакоші розглядав карате як шлях самовдосконалення людини, що поєднує фізичну силу та духовний розвиток [5]. Масатоші Накаяма підкреслював важливість дисципліни та самоконтролю у процесі навчання карате [6]. У сучасних наукових дослідженнях доведено, що систематичні заняття карате позитивно впливають на фізичний розвиток людини, сприяють підвищенню витривалості, гнучкості, швидкості реакції та координації рухів [7].

Шалар О. Г., Дніщенко М. В., Хоменко В. В. досліджували психічні процеси та властивості нервової системи каратистів, доводячи, що більшість спортсменів мають врівноважену нервову систему та помірний рівень тривожності [8, с.43-46]; Єланська О. О. обґрунтовує позитивний вплив карате на духовно-моральний і психофізичний розвиток підлітків [9]; Войцех Чарнецький (W. Czarneski) досліджував стресостійкість каратистів і встановив, що заняття кіокушин карате сприяють зниженню рівня стресу [10, с.278-281]; Коляда Є. та Романенко В. аналізували мотивацію та психофізіологічні особливості каратистів різного рівня підготовки [11, с.50-60].

Разом з тим існують різні підходи щодо оцінки психологічного впливу бойових мистецтв. Деякі дослідники вважають, що навчання бойовим технікам може підвищувати рівень агресивності. Інші науковці доводять, що карате, навпаки, сприяє формуванню емоційної стійкості, самоконтролю та відповідальності [12, с.64-68; 13; 14]. Lubans D., Richards J., Hillman C. приділяли

значну увагу вивченню впливу психологічних чинників на спортсменів, підкреслюючи, що психологічна підготовленість і стійкість є одними з ключових складових успіху у спорті [15].

Мета дослідження або мета статті. Аналіз карате як засобу фізичного та психологічного розвитку особистості, визначення основних проблем і суперечностей у дослідженні цього виду бойового мистецтва, а також окреслення перспектив подальших наукових досліджень.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі **завдання**: проаналізувати наукові підходи до вивчення карате у системі фізичного виховання; визначити особливості впливу занять карате на фізичний та психологічний розвиток особистості; виявити суперечності та проблеми сучасних досліджень у сфері бойових мистецтв; окреслити перспективні напрями подальших наукових досліджень.

Матеріали та Методи дослідження. Одним із методів фізичного розвитку є карате. Карате, що дослівно перекладається як «порожня рука», є японським бойовим мистецтвом, розробленим на Окінаві в XIX і XX століттях. Ця дисципліна бойових мистецтв практикується для самооборони та зміцнення здоров'я і є одним із самих найпопулярніших видів єдиноборств у всьому світі. Карате – дуже поширене та відоме бойове мистецтво, засноване на навичках завдання ударів руками і ногами [16].

Карате насамперед є ефективним засобом самозахисту та водночас популярним видом бойових мистецтв серед школярів, студентів і дорослих.

Це мистецтво виникло й сформувалося на Сході. Сьогодні карате розглядається як захопливий вид спорту, який під час тренувань і змагань вимагає від спортсмена прояву всього спектра фізичних якостей. Водночас, на відміну від багатьох сучасних видів спорту, карате поєднує в собі й певну життєву філософію, що регулює взаємини з однолітками, тренером, батьками та суспільством загалом. Таким чином, карате виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й важливим чинником духовного становлення особистості [17;18].

Протягом останніх років в Україні стабільно функціонують і розвиваються такі школи карате, як Шотокан, Годзю-рю та Кіокушинкай. На світовому рівні вирізняють провідні організації, зокрема Всесвітню федерацію карате (WKF), Всесвітню спілку організацій карате (WUKO) та Всесвітню конфедерацію карате (WKC). Водночас в Україні діяльність у цій сфері регламентується правилами Всеукраїнської федерації карате, відповідно до яких проводяться змагання та семінари. Окрім цього, в Україні існує значна кількість федерацій Шотокану, що займаються розвитком різних напрямів цього стилю.

Карате є, безсумнівно, і ефективним засобом розвитку основних фізичних якостей людини. Тренувальний процес включає різноманітні вправи, що спрямовані на розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації рухів.

Однією з ключових фізичних якостей, що розвивається під час занять карате, є сила. Виконання ударних технік, блоків, стійок і

силових вправ сприяє зміцненню м'язів рук, ніг, корпусу та розвитку загальної м'язової сили. Систематичні тренування з використанням власної ваги тіла формують функціональну силу та підвищують фізичну працездатність. Не менш важливою є швидкість рухових реакцій. Під час виконання технічних елементів карате спортсмен повинен швидко реагувати на дії суперника, що сприяє розвитку швидкості рухів і реакції. Регулярні тренування покращують нейром'язову координацію та здатність до миттєвого прийняття рішень. Значну роль відіграє розвиток витривалості. Інтенсивні тренування, які включають багаторазове повторення технічних елементів, спаринги та фізичні вправи, підвищують функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем. Завдяки цьому організм краще переносить фізичні навантаження і швидше відновлюється після них. Важливою складовою тренувального процесу є розвиток гнучкості. Регулярні вправи на розтягування сприяють збільшенню амплітуди рухів, покращують еластичність м'язів і зв'язок, а також знижують ризик травм. Хоча на перших заняттях багато спортсменів переконуються, що їхня гнучкість поки що більше нагадує дерев'яну шафу, ніж майстра бойових мистецтв, систематичні тренування поступово виправляють цю ситуацію.

Таким чином, карате забезпечує всебічний фізичний розвиток людини та сприяє зміцненню здоров'я.

Окрім фізичного розвитку, карате має значний вплив на формування психічної стійкості особистості. Тренування передбачають не лише фізичне навантаження, а й роботу над психологічною витривалістю та емоційним

самоконтролем. Однією з важливих психологічних якостей, що формується під час занять карате, є самоконтроль. Спортсмени навчаються контролювати свої емоції, керувати агресією та зберігати спокій у складних ситуаціях. Це сприяє формуванню врівноваженої поведінки та адекватного реагування на стресові фактори. Підлітки, які брали участь у тримісячному дослідженні з використанням тренувань з бойових мистецтв, показали кращі результати у самоконтролі, ніж ті, хто брав участь у стандартних тренуваннях з фізичної активності [19].

Заняття карате також сприяють розвитку стресостійкості. Участь у спарингах, підготовка до змагань та подолання фізичних навантажень допомагають людині навчитися діяти ефективно навіть у напружених умовах. Важливою складовою психологічного розвитку є концентрація уваги. Виконання технічних комбінацій, відпрацювання ударів і блоків потребує високого рівня зосередженості. Здатність концентруватися, сформована під час тренувань, позитивно впливає на навчальну діяльність, професійну діяльність і повсякденне життя.

Крім того, регулярні заняття карате сприяють формуванню впевненості у власних силах. Досягнення нових рівнів майстерності, успіхи у тренувальному процесі та подолання труднощів формують позитивну самооцінку та внутрішню мотивацію.

Карате традиційно розглядається як система виховання, що спрямована на формування моральних і вольових якостей особистості. Моральність та дотримання морально-етичних норм є духовною основою формування особистісних особливостей спорт-

смена, який займається карате. Морально вихований атлет добре вживається у спортивному колективі і, не відчуваючи негативного ставлення до себе, тренується успішніше та цілеспрямованіше. Формування моральних орієнтирів є першочерговим завданням у будь-якому виді спорту. Формування системи цінностей, орієнтованої на норми моралі та спортивну етику, стає першочерговим психолого-педагогічним завданням тренера.

Найбільш яскравий прояв моральних якостей необхідний у змагальній діяльності, особливо бойових мистецтвах. Основним пріоритетом змагань завжди є результат і бажання виграти поєдинок за будь-яку ціну стає домінуючою потребою. У таких ситуаціях трапляються випадки ненавмисного, а в деяких ситуаціях, і свідомого порушення правил ведення поєдинку. Дотримання моральних норм у будь-яких ситуаціях спортивної діяльності становить систему цінностей мистецтва карате.

Однією з найважливіших рис, що формується під час занять, є дисциплінованість. Регулярність тренувань, виконання вимог тренера формують відповідальне ставлення до власного розвитку та праці. Не менш важливою є повага до інших. Традиції карате передбачають дотримання етикету, прояв поваги до тренера, партнерів та суперників. Це сприяє формуванню культури взаємодії та толерантності. Заняття карате також сприяють розвитку наполегливості та цілеспрямованості. Оволодіння технікою потребує значної кількості часу, зусиль і терпіння. Саме тому спортсмени навчаються долати труднощі та наполегливо рухатися до

поставленої мети. Крім того, карате стимулює прагнення до самовдосконалення. Кожен новий етап підготовки відкриває нові можливості для розвитку, що формує внутрішню мотивацію до постійного саморозвитку.

У процесі занять карате, учень постійно долає себе та свої обмеження. Він перебуває у стані постійного розвитку, долаючи нові виклики і ставлячи собі нові цілі. Таке постійне зростання та досягнення успіхів у тренуваннях неминуче призводять до зміцнення самооцінки та впевненості у своїх силах.

Впевненість у собі, отримана під час занять карате, переноситься і на інші аспекти життя. Людина починає відчувати впевненість при спілкуванні з оточуючими, вона легше справляється з різними завданнями та приймає рішення. Крім того, карате вчить займатися самоаналізом та усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, що дозволяє реалістичніше оцінювати свої можливості та впевненіше підходити до виконання різних завдань.

Заняття карате можуть сприяти уповільненню процесу старіння. Вони покращують психологічні та соціальні аспекти, а також фізіологічні показники. З погляду зміцнення здоров'я населення, адаптовані заняття карате були б цікавим варіантом підтримки фізичної активності у процесі старіння. Показано, що заняття карате уповільнюють процес старіння за рахунок оптимізації фізіологічних, психологічних та соціальних аспектів у літньому віці [20]. Дослідження показали користь карате для осіб з різними порушеннями та захворюваннями [21; 22; 23].

Не дивлячись на всі переваги карате для людини, у сучасній науковій літературі можна виділити кілька ключових суперечностей.

По-перше, існує суперечність між бойовим характером карате та його виховною функцією. З одного боку, карате передбачає оволодіння техніками боротьби, а з іншого - спрямоване на формування самоконтролю та стриманості.

По-друге, спостерігається протиріччя між традиційною філософією карате та сучасною спортивною спрямованістю цього виду діяльності. У сучасному спорті змагальна складова часто домінує над виховною.

По-третє, різні школи карате використовують відмінні методики тренування, що ускладнює стандартизацію підготовки спортсменів.

Подальші дослідження карате як засобу розвитку особистості можуть здійснюватися у кількох перспективних напрямках.

Перспективним є впровадження елементів карате у програми фізичного виховання. Це може сприяти не лише фізичному розвитку учнів, а й формуванню дисципліни та відповідальності. Особливо актуальним є вивчення можливостей використання карате для зниження рівня стресу, тривожності та емоційного напруження.

Висновки. Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що карате є ефективним і багатограним засобом розвитку особистості, який поєднує фізичні, психологічні та духовно-моральні компоненти. Його унікальність полягає у синтезі спортивної діяльності та філософії самовдосконалення, що забезпечує комплексний вплив на людину.

У фізичному аспекті карате сприяє гармонійному розвитку основних рухових якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації. Систематичні тренування позитивно впливають на функціональний стан організму, підвищують рівень фізичної працездатності та сприяють зміцненню здоров'я. Водночас карате формує не лише фізичну підготовленість, а й навички ефективного самозахисту, що має важливе значення в умовах сучасного суспільства.

Не менш вагомим є психологічний вплив карате. У процесі занять формується самоконтроль, емоційна врівноваженість, здатність до концентрації уваги та стресостійкість. Спортсмени навчаються керувати власними емоціями, приймати рішення в умовах обмеженого часу та діяти ефективно в ситуаціях підвищеного напруження. Це забезпечує не лише успішність у спортивній діяльності, а й позитивно позначається на навчанні, професійній діяльності та міжособистісній взаємодії.

Важливим результатом занять карате є формування морально-вольових якостей особистості. Дисциплінованість, відповідальність, наполегливість, повага до інших і прагнення до самовдосконалення становлять основу ціннісної системи каратиста. Карате виступає ефективним засобом соціалізації, формуючи культуру поведінки, толерантність і здатність до конструктивної взаємодії в колективі.

Особливої уваги заслуговує вплив карате на самооцінку та впевненість у собі. Подолання труднощів у тренувальному процесі, досягнення нових рівнів майстерності

та постійне самовдосконалення сприяють формуванню позитивного образу «Я» та внутрішньої мотивації. Ці якості мають довготривалий ефект і проявляються в різних сферах життєдіяльності людини.

Крім того, встановлено, що карате може розглядатися як засіб підтримки активного довголіття, оскільки воно позитивно впливає на фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти життя, зокрема у людей старшого віку та осіб із певними порушеннями здоров'я.

Водночас аналіз літератури дозволив виявити низку суперечностей: між бойовою сутністю карате та його виховною функцією, між традиційною філософією та сучасною спортивною орієнтацією, а також між різноманітним методик підготовки у різних школах. Це свідчить про необхідність подальшого наукового осмислення даної проблематики.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці науково обґрунтованих програм використання карате у системі фізичного виховання, вивченні його впливу на психічне здоров'я, а також у пошуку шляхів гармонійного поєднання спортивної та виховної складових цього виду діяльності.

Таким чином, карате доцільно розглядати не лише як вид спорту або систему самозахисту, а як цілісну педагогічну та психофізичну практику, що сприяє всебічному розвитку особистості та її успішній інтеграції в сучасне суспільство.

І, можливо, найважливіший висновок полягає в тому, що карате - це не лише система ударів і блоків. Це шлях самовдосконалення. Адже справжня перемога у карате - це не

тільки виграний бій, а й перемога над власною лінню, страхами та сумнівами. Хоча, будемо чесними: перемогти власну ліню іноді навіть складніше, ніж суперника на татамі.

Література.

1. Potoczny W., Herzog-Krzywoszanska R., Krzywoszanski L. Self-control and emotion regulation mediate the impact of karate training on satisfaction with life. *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 2022. Vol. 15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.802564>.

2. Douris P.C., Ingenito T., Piccirillo I., Herbst M., Petrizzo J., Cherian V., McCutchan Chr., Burke C., Stamatinos G., Min-Kyung Jung. Martial arts training attenuates arterial stiffness in middle aged adults. *Asian J Sports Med.* 2013. Vol. 4, No 3. P.201–207. <https://doi.org/10.5812/asjism.34259>.

3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2012. 304 с.

5. Funakoshi G. *Karate-Do: My Way of Life.* Tokyo, 1975. 66 p.

6. Nakayama M. *Best Karate.* Tokyo, 1989. 156 p.

7. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с. <http://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf>

8. Шалар, О. Г. Психологічний відбір у карате. XVII Всеукр. наук.-практ. конф. «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини» : зб. наук. праць / під ред. С. В. Гетманцева. Миколаїв :

МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2017. Вип. 17. С. 43-46.

9. Єланська О. О. Вплив засобів карате на психофізичний та духовно-моральний розвиток підлітків. *Фізичне виховання та спорт*, (3), 2023. С. 16-22. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-02>

10. Czarnecki W. Psychologiczny aspekt zawodnikow karate kyokushin-odpornosc na stres / Wojciech Czarnecki. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2013. Вип. 17, т. 1. С. 278 - 281.*

11. Коляда Є., Романенко В. Дослідження мотивації спортсменів-юніорів до тренувальних занять з карате. *Єдиноборства*, № 2(28), 2023. с.50–60. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-2.05>

12. Єланська О. Роль карате у традиційній системі фізичного виховання як засобу підвищення фізичної культури особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (6(151), 2022. С.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)

13. Захарків С. Й. Виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами: дис. канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2021. Інститут проблем виховання НАПН України, 150 с.

14. Литвиненко А. М. Фізичне виховання студентів на основі української бойової культури: навчальний посібник. 2021. 116 с.

15. Lubans D, Richards J, Hillman C, et al. Physical activity for

cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics* 2016. 138 p.

16. Chang Y.C., Yeh T.M., Pai F.Y., Huang T.P. Sport activity for health!! The effects of karate participants' involvement, perceived value, and leisure benefits on recommendation intention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. Vol. 15, No 5. P. 953. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050953>.

17. Богдан І. О. Карате як олімпійський вид спорту та засіб фізичного виховання: лекція для студентів 1 курсу. Львів: ЛДУФК, 2016. 9 с.

18. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і практичне продовження. Київ: Олімп. л-ра, 2015. 808 с.

19. Potoczny W., Herzog-Krzywoszanska R., Krzywoszanski L. Self-control and emotion regulation mediate the impact of karate training on satisfaction with life. *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 2022. Vol. 15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.802564>.

20. Douris P.C., Ingenito T., Piccirillo I., Herbst M., Petrizzo J., Cherian V., McCutchan Chr., Burke C., Stamatinos G., Min-Kyung Jung. Martial arts training attenuates arterial stiffness in middle aged adults. *Asian J Sports Med*. 2013. Vol. 4, No 3. P.201–207. <https://doi.org/10.5812/asjms.34259>.

21. Dahmen-Zimmer K., Jansen P. Karate and dance training to improve balance and stabilize mood in patients with Parkinson's disease: a feasibility study. *Frontiers in Medicine*. 2017. Vol. 4. P. 237. <https://doi.org/10.3389/fmed.2017.00237>.

22. Ghadiri F., O'Brien W., Soltani S., Faraji M., Bahmani M. The effect of karate interventions on the motor proficiency of female adolescents with developmental coordination disorder (DCD) from high and low socio-economic status. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2022. Vol. 14, No 1. P. 121. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00501-6>.

23. Pekel A.Ö., Suveren C., Arslan Y., Yavaşoğlu B., Beykumül A., Durhan T.A., Ceylan L. Effect of 6-week karate (kihon) and basic movement exercise on balance performance in visually impaired individuals. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1332393>.

Dariia Sharipova, Ph.D. in Psychology, Associate Professor of the Department

*Volodymyr Arkhynenko, Ph.D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department*

Yevhen Kurtiosov, Lecturer of the Department

Vitalii Novhorodchenko, Senior Lecturer of the Department

*Stanislav Shchipets, Ph.D. in Technical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department*

National University of Civil Protection of Ukraine

KARATE AS A MEANS OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT OF PERSONALITY

In modern conditions of increasing psycho-emotional stress and decreasing the level of motor activity, the search for effective means of harmonious development of the personality becomes particularly relevant. One of such means is karate, which combines physical training, self-discipline and the philosophy of self-improvement. The purpose of the article is to analyze karate as a means of physical and psychological development of the personality, as well as to identify problems and prospects for further research in this area.

The study is based on the analysis and generalization of scientific sources on the issues of physical education, sports psychology and martial arts. The methods of theoretical analysis, comparison, systematization of scientific approaches of domestic and foreign scientists on the influence of karate on personality development are used.

It has been established that systematic karate classes contribute to the comprehensive development of physical qualities (strength, speed, endurance, flexibility and coordination), improve the functional state of the body and strengthen health. A significant positive effect of karate on the psychological sphere has been revealed, in particular on the formation of self-control, stress resistance, concentration and self-confidence. It has been proven that karate also plays an important role in the formation of moral and volitional qualities, such as discipline, responsibility and perseverance. At the same time, a number of contradictions have been identified in modern research related to the combination of the combat and educational aspects of karate.

Karate is an effective means of comprehensive personality development, combining physical, psychological and spiritual components. It can be considered as a promising direction in the system of physical education and a means of improving mental health. Further research should be aimed at developing scientifically based programs for the use of karate and in-depth study of its impact on personality.

Keywords: karate, physical development, psychological development, personality, martial arts, self-control, stress resistance.

Referenses

1. Potoczny, W., Herzog-Krzywoszanska, R., & Krzywoszanski, L. (2022). Self-control and emotion regulation mediate the impact of karate training on satisfaction with life [Samokontrol ta emotsiina rehuliatsiia oposedkovuiut vplyv trenuvan z karate na zadovolenist zhyttiam]. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.802564> [in English].
2. Douris, P. C., Ingenito, T., Piccirillo, I., Herbst, M., Petrizzo, J., Cherian, V., McCutchan, Chr., Burke, C., Stamatinos, G., & Jung, M.-K. (2013). Martial arts training attenuates arterial stiffness in middle aged adults [Trenuvannia z boiovykh mystetstv znyzhuiut arterialnu zhorstkist u liudei serednoho viku]. *Asian Journal of Sports Medicine*, 4(3), 201–207. <https://doi.org/10.5812/asjasm.34259> [in English].
3. V. Platonov (2020). *Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia* [Modern system of sports training]. Kyiv: Persha drukarnia. [in Ukrainian].
4. Shyian, B. M. (2012). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv* [Theory and methodology of physical education of schoolchildren] (Vol. 2). Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan. [in Ukrainian].
5. Gichin Funakoshi (1975). *Karate-Do: My Way of Life* [Karate-do: mii shliakh zhyttia]. Tokyo. [in English].
6. Masatoshi Nakayama (1989). *Best Karate* [Naikrashche karate]. Tokyo. [in English].
7. Oliinyk, N. A., & Voitenko, S. M. (2020). *Psykhologichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti* [Psychological features of sports activity]. Vinnytsia: VNAU. <http://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf> [in Ukrainian].
8. Shalar, O. H. (2017). *Psykhologichni vidbir u karate* [Psychological selection in karate]. In S. V. Hetmantsev (Ed.), *Medykobiologichni problemy fizychnoi kultury, sportu ta zdorovia liudyny* (Vol. 17, pp. 43–46). Mykolaiv: MNU imeni V. O. Sukhomlynskoho. [in Ukrainian].
9. Yelanska, O. O. (2023). *Vplyv zasobiv karate na psykho-fizychni ta dukhovno-moralni rozvytok pidlitkiv* [The influence of karate means on psychophysical and spiritual-moral development of adolescents]. *Fizyчне vykhovannia ta sport*, 3, 16–22. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-02> [in Ukrainian].
10. Czarnecki, W. (2013). *Psychologiczny aspekt zawodnikow karate kyokushin-odpornosc na stres* [Psykhologichni aspekt sportsmeniv karate kiokushyn – stiikist do stresu]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 17(1), 278–281. [in Polish].
11. Koliada, Ye., & Romanenko, V. (2023). *Doslidzhennia motyvatsii sportsmeniv-yunioriv do trenuvalnykh zaniat z karate* [Study of junior athletes' motivation for karate training]. *Yedynoborstva*, 2(28), 50–60. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-2.05> [in Ukrainian].
12. Yelanska, O. (2022). *Rol karate u tradytsiinii systemi fizychnoho vykhovannia yak zasobu pidvyshchennia fizychnoi kultury osobystosti* [The role of karate in the traditional system of physical education as a means of increasing personal physical culture].

Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 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) [in Ukrainian].

13. Zakharkiv, S. Y. (2021). Vykhovannia dystsyplinovanosti starshykh pidlitkiv u protsesi zaniat yedynoborstvamy [Education of discipline in older adolescents in the process of martial arts training] (Candidate dissertation). Kyiv: Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. [in Ukrainian].

14. Lytvynenko, A. M. (2021). Fizyчне vykhovannia studentiv na osnovi ukrainskoi boiovoi kultury [Physical education of students based on Ukrainian martial culture]. [in Ukrainian].

15. Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., et al. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms [Fizychna aktyvnist dlia kohnityvnoho ta psykhychnoho zdorovia molodi: systematychnyi ohliad mekhanizmiv]. *Pediatrics*, 138. [in English].

16. Chang, Y. C., Yeh, T. M., Pai, F. Y., & Huang, T. P. (2018). Sport activity for health!! The effects of karate participants' involvement, perceived value, and leisure benefits on recommendation intention [Sportyvna aktyvnist dlia zdorovia!! Vplyv zaluchenosti uchasnykiv karate, spryiniatoi tsinnosti ta dozvillievkykh perevah na namir rekomenduvaty]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 953. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050953> [in English].

17. Bohdan, I. O. (2016). Karate yak olimpiisky vyd sportu ta zasib fizychnoho vykhovannia [Karate as an Olympic sport and a means of physical education]. Lviv: LDUFK. [in Ukrainian].

18. Volodymyr Platonov (2015). Systema pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti. Zahalna teoriia i praktychne prodovzhennia [System of athletes' training in Olympic sport. General theory and practical continuation]. Kyiv: Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].

19. Potoczny, W., Herzog-Krzywoszanska, R., & Krzywoszanski, L. (2022). Self-control and emotion regulation mediate the impact of karate training on satisfaction with life [Samokontrol ta emotsiina rehuliaciia oposedkovuiut vplyv trenuvan z karate na zadovolenist zhyttiam]. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.802564> [in English].

20. Douris, P. C., Ingenito, T., Piccirillo, I., Herbst, M., Petrizzo, J., Cherian, V., McCutchan, Chr., Burke, C., Stamatinos, G., & Jung, M.-K. (2013). Martial arts training attenuates arterial stiffness in middle aged adults [Trenuvannia z boiovykh mystetstv znyzhuiut arterialnu zhorstkist u liudei serednoho viku]. *Asian Journal of Sports Medicine*, 4(3), 201–207. <https://doi.org/10.5812/asjasm.34259> [in English].

21. Dahmen-Zimmer, K., & Jansen, P. (2017). Karate and dance training to improve balance and stabilize mood in patients with Parkinson's disease: A feasibility study [Karate ta tantsiuvialni trenuvannia dlia pokrashchennia rivnovahy ta stabilizatsii nastroiu u patsientiv iz khvoroboiu Parkinsona: doslidzhennia mozhlyvosti

zastosuvannia]. *Frontiers in Medicine*, 4, 237.

<https://doi.org/10.3389/fmed.2017.00237> [in English].

22. Ghadiri, F., O'Brien, W., Soltani, S., Faraji, M., & Bahmani, M. (2022). The effect of karate interventions on the motor proficiency of female adolescents with developmental coordination disorder (DCD) from high and low socio economic status [Vplyv karate-interventsii na motornu kompetentnist divchat-pidlitkiv iz porushenniam koordynatsii rozvytku z vysokym ta nyzkym sotsialno-ekonomichnym statusom]. *BMC Sports*

Science, Medicine and Rehabilitation, 14(1), 121. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00501-6> [in English].

23. Pekel, A. Ö., Suveren, C., Arslan, Y., Yavaşoğlu, B., Beykümü, A., Durhan, T. A., & Ceylan, L. (2023). Effect of 6-week karate (kohon) and basic movement exercise on balance performance in visually impaired individuals [Vplyv 6-tyzhnevnykh zaniat karate (kikhon) ta bazovykh rukhovykh vprav na pokaznyky rivnovahy u osib z porushenniamy zoru]. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1332393> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 20.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.05.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026