

Секція А1 Освітні науки	
УДК 373.5.016:796.8	
Дата першого надходження статті до видання	2026-06-30
Дата прийняття статті до друку після рецензування	2026-07-30
Дата публікації/оприлюднення	2026-07-30

Загальні риси та відмінності спортивних єдиноборств і східних бойових мистецтв: фокус на процес фізичного виховання у середній школі

Орлов Олександр Іванович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна

докторант кафедри теорії та методики фізичного виховання, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ, Україна

e-mail: alexaliens007@gmail.com

<http://orcid.org/0009-0003-3965-2620>

Анотація. У статті здійснено теоретико-методичне узагальнення спільних рис і принципів відмінностей спортивних єдиноборств та східних бойових мистецтв з позицій їх використання у фізичному вихованні учнів середньої, передусім старшої, школи. Актуальність дослідження зумовлена поширеним ототожненням цих понять у науково-методичній і педагогічній практиці, що ускладнює обґрунтований вибір змісту занять, визначення рівня допустимої контактності та забезпечення безпеки учнів. Мета роботи полягала в уточненні співвідношення зазначених феноменів, систематизації їхніх історичних, цільових, техніко-тактичних, виховних, організаційних і безпекових характеристик та визначенні методично доцільних напрямів інтеграції у шкільний освітній процес. Використано методи аналізу, порівняння, систематизації й узагальнення наукової та науково-методичної літератури, нормативних матеріалів і відомостей із наукометричних баз даних Scopus, Web of Science, PubMed і SportDiscus. Установлено, що обидва напрями мають спільне історичне підґрунтя, пов'язане з практиками безпосереднього протиборства, а також подібні групи рухових дій, вимогами до координації, реакції вибору, просторового орієнтування, самоконтролю та відповідальної взаємодії з партнером. Водночас спортивні єдиноборства є інституціоналізованими видами змагальної діяльності з уніфікованими правилами, системою суддівства, критеріями перемоги та спортивною кваліфікацією, тоді як східні бойові мистецтва можуть поєднувати прикладну, культурну, етичну, оздоровчу, виховну та світоглядну спрямованість, не обов'язково передбачаючи змагання. Запропоновано розглядати їх не як взаємовиключні категорії, а як частково взаємопов'язані й взаємопроникні педагогічні феномени. Обґрунтовано, що для учнів 16–17 років найбільш продуктивним є інтегративний підхід: зі спортивних єдиноборств доцільно використовувати безпечні елементи техніко-тактичної та фізичної підготовки, а зі східних бойових мистецтв – поетапність навчання, етикет, культуру руху, самодисципліну, емоційну регуляцію та повагу до партнера. Зміст занять повинен бути педагогічно адаптований, передбачати дозовану протидію, вилучення травмонебезпечних дій і пріоритет збереження здоров'я.

Ключові слова: спортивні єдиноборства, східні бойові мистецтва, фізичне виховання, старшокласники, рухова компетентність, самоконтроль, безпека, педагогічна адаптація, методика навчання.

Common Features and Differences between Combat Sports and Eastern Martial Arts: A Focus on Physical Education in Secondary School

Oleksandr Orlov

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Health Technologies and Physical Culture and Sports Rehabilitation, State Tax University, Irpin, Ukraine

Doctoral Candidate, Department of Theory and Methods of Physical Education, Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, Kyiv, Ukraine

e-mail: alexalians007@gmail.com

<http://orcid.org/0009-0003-3965-2620>

Abstract. The article provides a theoretical and methodological synthesis of the common features and fundamental differences between combat sports and Eastern martial arts from the perspective of their use in physical education in secondary school, with particular emphasis on upper-secondary students. The relevance of the study is determined by the frequent identification of these concepts in scientific, methodological, and educational practice, which complicates the justified selection of lesson content, the determination of an acceptable level of contact, and the provision of student safety. The purpose of the study was to clarify the relationship between these phenomena, systematize their historical, goal-oriented, technical, tactical, educational, organizational, and safety-related characteristics, and identify methodologically appropriate ways of integrating them into school physical education. The methods included analysis, comparison, systematization, and generalization of scientific and methodological literature, regulatory materials, and sources indexed in Scopus, Web of Science, PubMed, and SportDiscus. The findings indicate that both domains share a common historical foundation associated with direct combat practices, as well as similar groups of motor actions and requirements for coordination, choice reaction, spatial orientation, self-control, and responsible interaction with a partner. At the same time, combat sports represent institutionalized forms of competitive activity characterized by standardized rules, refereeing systems, victory criteria, and sports qualification structures, whereas Eastern martial arts may combine applied, cultural, ethical, health-promoting, educational, and philosophical aims without necessarily including formal competition. It is proposed that these domains should not be interpreted as mutually exclusive categories but as partially overlapping and interpenetrating pedagogical phenomena. For students aged 16–17, an integrative approach is substantiated as the most productive: combat sports can contribute safe elements of technical, tactical, and physical training, while Eastern martial arts can provide gradual instruction, etiquette, movement culture, self-discipline, emotional regulation, and respect for the partner. The content of school lessons should therefore be pedagogically adapted, based on controlled resistance, the exclusion of injury-prone techniques, differentiated workload, and the unconditional priority of health and safety. The results may be used in developing variable physical education modules, methodological recommendations, and teacher-training materials.

Keywords: combat sports, Eastern martial arts, physical education, upper-secondary students, motor competence, self-control, safety, pedagogical adaptation, teaching methodology.

Вступ

Актуальність проблеми. Єдиноборства та східні бойові мистецтва у процесі фізичного виховання учнів старшої школи доцільно розглядати не лише як окремих

різновид рухової активності, а як складний педагогічний інструмент, що поєднує фізичний, психофізіологічний, виховний і прикладний компоненти [26, 29]. Такий підхід узгоджується з сучасними науково-методичними положеннями щодо необхідності раціональної організації занять єдиноборствами в освітніх установах та побудови методичної системи навчання, орієнтованої на вікові можливості старшокласників [1, 5, 6, 21]. Але для раціональної організації включення спортивних єдиноборств і східних бойових мистецтв та їхнього безпечного застосування в умовах уроків фізичного виховання школярів 16–17 років необхідне чітке розуміння того, що споріднює і що розрізняє обидва напрями рухової діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Використання єдиноборств у роботі з учнями 16–17 років потребує врахування їхніх вікових особливостей, рівня фізичної та функціональної підготовленості, мотиваційних стимулів, здатності до самоконтролю, психоемоційної регуляції та безпечної взаємодії з партнером [2, 20, 22].

У попередніх наукових працях авторів цього огляду літератури окремо підкреслюється значення методичного вибору виду єдиноборств або бойових мистецтв для старшої школи, оцінювання спеціальної фізичної підготовленості учнів, застосування психофізіологічних критеріїв контролю та визначення мотиваційних чинників залучення старшокласників до занять єдиноборствами [1, 2, 5, 6].

Особливого значення набуває розмежування спортивних єдиноборств і бойових мистецтв, оскільки вони ґрунтуються на спільній основі безпосередньої або умовної протидії супернику, але відрізняються за цільовою спрямованістю, виховним змістом, рівнем контактності, культурно-етичною складовою та методичною логікою навчання. У цьому аспекті важливими є праці, у яких бойові мистецтва розглядаються як історичні попередники сучасних єдиноборств, а також дослідження соціально-психологічних результатів занять бойовими мистецтвами серед молоді [7, 32].

Виділення невирішеної частини проблеми. Саме тому аналіз єдиноборств і бойових мистецтв у фізичному вихованні учнів 16–17 років має спиратися на поєднання вікового, педагогічного, методичного, психофізіологічного та безпекового підходів [4, 9, 11]. Це дозволяє розглядати відповідні засоби не як пряме перенесення спортивно-змагальної практики у школу, а як педагогічно адаптовану систему рухової діяльності, спрямовану на формування рухової компетентності, саморегуляції, дисципліни, прикладних навичок і культури безпечної поведінки [8, 14, 23, 30], що залишається недостатньо систематизованим у сучасній науковій літературі.

Зв'язок дослідження з актуальними науковими та практичними завданнями фізичного виховання у старшій школі полягає в обґрунтуванні педагогічно доцільного й безпечного використання елементів спортивних єдиноборств і східних бойових мистецтв. Одержані результати можуть бути використані під час розроблення навчальних програм, методичних рекомендацій та організації практичної діяльності вчителів фізичної культури і тренерів.

Мета статті полягає в уточненні співвідношення понять «спортивні єдиноборства» і «східні бойові мистецтва», систематизації їхніх спільних та відмінних ознак і визначенні педагогічно доцільних напрямів використання відповідних засобів у фізичному вихованні учнів старшої школи.

Наукова новизна. Уточнено співвідношення понять «спортивні єдиноборства» і «східні бойові мистецтва» та обґрунтовано їх розгляд як історично споріднених, але функціонально відмінних і частково взаємопроникних педагогічних феноменів. Запропоновано інтегративний підхід до добору їхнього змісту для фізичного виховання учнів 16–17 років.

Практичне значення. Систематизовані критерії спорідненості й відмінності можуть бути використані вчителями фізичної культури, тренерами та розробниками

освітніх програм для вибору безпечних і педагогічно доцільних елементів єдиноборств і бойових мистецтв для старшої школи.

Методологія

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано методи аналізу, порівняння, систематизації та узагальнення даних наукової і науково-методичної літератури, нормативних документів та інформаційних матеріалів, що стосуються спортивних єдиноборств, східних бойових мистецтв і фізичного виховання учнів старшої школи.

Джерела даних. Пошук і відбір наукових публікацій здійснювали з використанням наукометричних та бібліографічних баз Scopus, Web of Science, PubMed і SportDiscus, практичного досвіду авторів, а також профільних електронних ресурсів.

Інструменти аналізу. З огляду на теоретико-оглядовий характер дослідження статистичні методи не застосовувалися. Одержані відомості аналізували за історичними, цільовими, техніко-тактичними, педагогічними, організаційними та безпековими критеріями.

Обмеження дослідження. Робота має теоретико-оглядовий характер і не передбачає експериментальної перевірки запропонованих положень. Основну увагу зосереджено на можливостях використання спортивних єдиноборств і східних бойових мистецтв у фізичному вихованні учнів 16–17 років, тому висновки потребують подальшої емпіричної перевірки в умовах закладів загальної середньої освіти.

Результати

У науково-методичному аналізі процесу фізичного виховання учнів 16–17 років важливого значення набуває чітке розмежування понять «спортивні єдиноборства» і «східні бойові мистецтва», оскільки в освітній практиці вони нерідко використовуються як тотожні або взаємозамінні категорії [27]. Водночас між ними існують як суттєві ознаки спорідненості, так і принципові відмінності, що визначають їхню педагогічну придатність, методичну логіку застосування та безпекові обмеження в умовах закладів загальної середньої освіти [7, 8, 32].

Спорідненість спортивних єдиноборств і східних бойових мистецтв (англ. MACS – скор. від *Martial Arts and Combat Sports*) насамперед зумовлена спільною основою навчальної рухової діяльності, що передбачає безпосередню або умовну протидію супернику із застосуванням спеціалізованих технічних і тактичних дій. В обох випадках учасники повинні контролювати дистанцію, рівновагу, темп, силу впливу, просторове положення тіла та своєчасність виконання локомоцій [12]. Саме взаємодія з активним або умовно активним партнером створює особливі передумови для розвитку координації, реакції вибору, просторового орієнтування, тактичного мислення та здатності швидко приймати рішення на можливі різкі зміни малюнку поєдинку [8, 24, 25, 32].

Спільною ознакою обох напрямів MACS є також наявність структурованої системи навчання, що охоплює засвоєння базових стійок, переміщень, захисних і атакувальних дій, елементів тактики, правил взаємодії, вимог до дисципліни та контролю безпеки. У спортивних єдиноборствах ця система переважно підпорядковується правилам змагань і досягненню спортивного результату, тоді як у східних бойових мистецтвах вона частіше поєднується з етикетом, ритуалізованою поведінкою, культурою руху та морально-вольовим вихованням на тлі необхідності нейтралізації противника різним шляхом [18, 21, 28]. Водночас виховний ефект занять не виникає автоматично, а залежить від змісту програми, методики викладання, плану тренувального окремого заняття та тренувального процесу в цілому, рівня педагогічної майстерності вчителя або тренера-викладача [15].

Для учнів 16–17 років така спорідненість має особливе педагогічне значення, оскільки дає змогу використовувати спортивні єдиноборства і східні бойові мистецтва

не лише для формування рухових умінь і спеціальних фізичних здібностей, а й для розвитку самоконтролю, дисциплінованості, відповідальності та культури безпечної взаємодії. У процесі занять старшокласники навчаються діяти в умовах дозованої протидії, співвідносити власні дії з діями партнера, контролювати силу впливу, формувати новий рівень м'язової чутливості та підвищення рівня власної безпеки¹, дотримуватися правил і сприймати результат навчальної або змагальної ситуації без агресії та емоційної дезорганізації [19, 32].

Водночас домінантна відмінність між цими феноменами полягає в їхній цільовій спрямованості. Спортивні єдиноборства інституційно організовані навколо регламентованої змагальної діяльності, тоді як східні бойові мистецтва можуть поєднувати прикладні, виховні, культурні, оздоровчі, світоглядні та спортивні цілі. З метою систематизації зазначених відмінностей на початковому етапі теоретичного аналізу нами було здійснено узагальнене зіставлення їхніх домінантних характеристик, представлене в таблиці 1.

Таблиця 1

Первинне порівняння основних особливостей бойових мистецтв і систем самозахисту та спортивних єдиноборств (джерело: авторська розробка)

Основні характеристики	Бойові мистецтва і системи самозахисту	Спортивні єдиноборства
Головна мета	Самозахист, збереження особистої безпеки, фізичне й особистісне вдосконалення, виховання дисциплінованості.	Домінантна системоутворювальна ознака – наявність регламентованої змагальної діяльності.
Правила	Правила спортивного поєдинку можуть бути відсутніми, тоді як тренувальна діяльність регламентується вимогами конкретної школи ² , методики та безпеки.	Чітко встановлені згідно виду єдиноборств правила та обмеження, головне завдання яких – мінімізувати ризик травмування учасників.
Техніка	У прикладно орієнтованих системах можуть вивчатися технічні дії, заборонені правилами спортивних змагань.	Технічний арсенал формується відповідно до правил конкретного виду спорту, критеріїв результативності та вимог безпеки.
Умови	Підготовка не обов'язково передбачає розподіл учасників за спортивними ваговими категоріями, хоча в навчальному процесі враховуються вік, рівень підготовленості партнерів.	Чіткий поділ за ваговими категоріями, статтю та віком, спортсмени виступають у захисному спорядженні (згідно виду єдиноборства).
Першочерговість орієнтації	На духовне вдосконалення, формування світоглядних орієнтацій, морально-вольових якостей, відповідальності, розвиток спеціальної працездатності, самомотивації й самодисципліни.	На змагання, перемогу за очками (балами), цілеспрямоване формування фізичних якостей, значущих для конкретного виду єдиноборства.

Отже, спортивні єдиноборства і східні бойові мистецтва мають спільний потенціал розвитку самоконтролю, дисципліни, відповідальності й культури безпечної взаємодії [20, 32]. Це узгоджується з їхнім спільним історико-прикладним підґрунтям, сформованим у різних формах безпосереднього рукопашного протиборства (рис. 1).

¹ Укемі (яп. 受け身, *ukemi*) – падіння, спосіб (метод) спасіння тіла; комплекс навичок, які дозволяють: безпечно падати після кидків; захищати голову, шию та хребет; правильно розподіляти силу удару об поверхню; швидко повертатися у стан бойової готовності; уникати травм під час тренувань і змагань.

² Вивчення Кіхон (базової техніки).

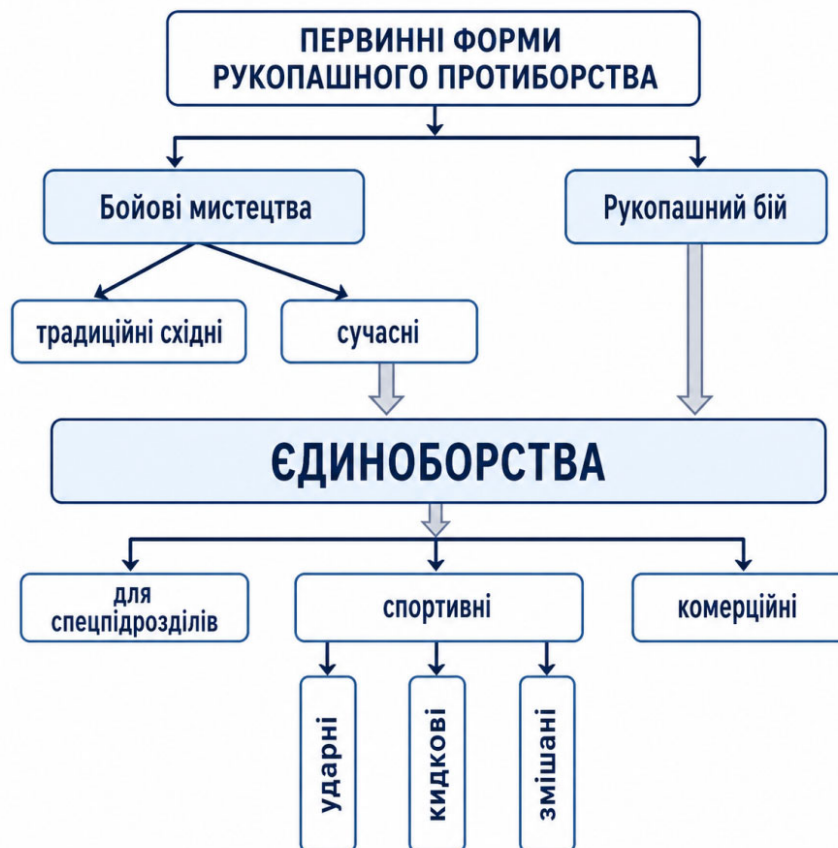


Рисунок 1. Історико-генетична схема походження та диференціації східних бойових мистецтв і спортивних єдиноборств (джерело: розроблено автором на основі теоретичного узагальнення наукових даних; візуалізацію виконано з використанням інструментів штучного інтелекту)

Представлена на рисунку схема відображає історичну логіку формування східних бойових мистецтв і спортивних єдиноборств, які на ранніх етапах розвитку мали спільне практичне підґрунтя, пов'язане з різними формами безпосереднього рукопашного протиборства. Первинно такі способи фізичної взаємодії виникали як засоби самозахисту, військової підготовки, полювання, охорони території та вирішення міжособистісних або міжгрупових конфліктів. Їхній зміст визначався передусім прикладною ефективністю рухових дій і не мав чіткого поділу на спортивний, виховний, оздоровчий або професійно-бойовий напрями.

Наведені на рисунку 1 дані відображають, що у процесі історичного розвитку первинні форми рукопашного протиборства поступово диференціювалися. Один напрям став основою бойових мистецтв, у яких технічні способи ведення бою поєднувалися з традиціями, ритуалами, морально-етичними нормами, світоглядними уявленнями та практиками самовдосконалення. Особливо виразно така модель сформувалася у східних культурах, де бойові системи розвивалися не лише як способи фізичного протистояння, а й як засоби виховання дисципліни, самоконтролю, внутрішньої зосередженості та поваги до наставника й партнера.

Інший напрям розвитку був пов'язаний із професійно-прикладними формами рукопашного бою, призначеними для військової служби, правоохоронної діяльності, охорони та спеціальної підготовки. У цих системах пріоритет зберігала практична ефективність технічних дій, їхня відповідність конкретним службовим завданням і можливість застосування в небезпечних або нестандартних ситуаціях.

Подальша суспільна інституціоналізація, уніфікація правил і поширення змагальної практики зумовили формування спортивних єдиноборств. Їхньою визначальною ознакою стало проведення регламентованого поєдинку, у якому технічні дії обмежуються правилами, а результат визначається відповідно до встановлених критеріїв і суддівських процедур. Залежно від переважного технічного змісту спортивні єдиноборства поділилися на ударні, кидкові та змішані.

Отже, сформована нами схема демонструє перехід від первинних практик рукопашного протиборства до двох взаємопов'язаних напрямів: бойових мистецтв, орієнтованих на комплексне фізичне, духовне та морально-вольове вдосконалення особистості, і спортивних єдиноборств, організованих як регламентована змагальна діяльність. Їхнє подальше розмежування визначалося відмінностями мети, функцій, правил, методів підготовки та соціального призначення, хоча спільне історичне походження й взаємний обмін технічними та педагогічними елементами зберігаються донині.

Але розмежування східних бойових мистецтв і спортивних єдиноборств не було абсолютним. Частина традиційних бойових мистецтв зазнала спортивної трансформації, унаслідок чого сформувалися їхні змагальні версії. Натомість спортивні єдиноборства зберегли окремі елементи традиційної культури, зокрема етикет, ритуали привітання, принципи дисципліни, поваги до суперника та відповідального ставлення до набутих умінь. Тому сучасні спортивні єдиноборства і східні бойові мистецтва доцільно розглядати як історично споріднені, але функціонально й організаційно відмінні форми рухової діяльності.

Тому ототожнювати спортивні єдиноборства і східні бойові мистецтва недоцільно. Співвідношення цих понять, навпаки, доцільно відобразити за принципом множин, що частково перетинаються: частина бойових мистецтв функціонує поза змагальним спортом, частина спортивних єдиноборств історично не належить до східних бойових традицій, а значна кількість сучасних систем одночасно поєднує ознаки обох феноменів.³ Спортивні єдиноборства є переважно інституціоналізованими видами спорту, які мають чіткі правила змагань, вагові категорії, суддівство, календар змагальної діяльності, критерії перемоги та систему спортивної кваліфікації. Їхня логіка значною мірою підпорядкована спортивному результату, техніко-тактичній ефективності, підготовці до поєдинку та досягненню переваги над суперником у межах правил конкретного виду спорту [11]. Показовою в цьому контексті є експертна позиція відомого тренера з бразильського джиу-джитсу та спортивного греплінгу Джона Данахера, яка зводиться до того, що практична ефективність бойового мистецтва значною мірою визначається наявністю регулярного тренування в умовах активного й непередбачуваного опору партнера. Системи, у яких відсутні змагальні поєдинки або «живий» спаринг, переважно обмежуються теоретичним засвоєнням і пасивним відпрацюванням технічних дій, що звужує можливості їх практичної перевірки [цит. за: 20].

Східні бойові мистецтва, хоча також можуть мати спортивні форми, історично більш широко пов'язані з уявленнями про самовдосконалення, дисципліну, внутрішню зібраність, етикет, морально-вольове виховання, культуру руху та контроль поведінки. У цьому сенсі їх не можна зводити лише до техніки бою або спортивного результату. У

³ **Діаграма Венна (Ейлера-Венна)** – це візуальний інструмент, який використовує перекривні кола для демонстрації подібностей, відмінностей та логічних зв'язків між різними групами даних, об'єктами або поняттями. Її винайшов британський логік Джон Венн. Зазвичай діаграма виглядає як два або більше кіл, накладених одне на одне. Окремі частини кіл показують унікальні характеристики або елементи, які притаманні лише цій конкретній групі, а зона перетину (середина) показує спільні риси або елементи, які об'єднують ці групи.

працях, присвячених філософії бойових мистецтв, підкреслюється, що традиційні системи часто поєднують утилітарний компонент самозахисту з ціннісним, виховним і світоглядним змістом [12]. У працях W. J. Cynarski (2017), P. A. Pieriora та Z. N. Pieriora (2016), а також P. A. Pieriora та співавторів (2016) зосереджено увагу на філософсько-виховному вимірі бойових мистецтв, зокрема на ідеях самовдосконалення, поваги, дисципліни й моральної регуляції поведінки [13, 27, 28]. Слід додати, що впровадження бойових мистецтв у структуру навчального процесу фізичного виховання має також потужний вплив на формування патріотичних стимулів у старшокласників.

Ще одна відмінність полягає у співвідношенні змагальності та навчально-виховного змісту. У спортивних єдиноборствах змагальність є провідним чинником організації підготовки, оскільки техніка, тактика, спеціальна фізична підготовленість і психологічна готовність спрямовані на успішне ведення поєдинку. У східних бойових мистецтвах змагальність може бути наявною, але не завжди є центральною. Значне місце можуть посідати формальні вправи, демонстраційні комплекси, етикет, вправи на концентрацію, контроль дихання, ритм, точність руху та внутрішню саморегуляцію [16, 27, 31].

Подальше поглиблення теоретичного аналізу дало змогу перейти від бінарного зіставлення цих феноменів до визначення не лише їхніх відмінностей, а й спільних структурних, техніко-тактичних, виховних та організаційних ознак. Результатом такого уточнення стала розширена порівняльна модель, наведена в таблиці 2 з метою запропонувати вчителю методичний орієнтир для вибору варіативного модуля занять на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі.

Дані таблиці 2 відображають розвиток авторської позиції: від первинного розмежування понять (див. табл. 1) до розуміння їх як частково взаємопов'язаних і взаємопроникних педагогічних феноменів.

Таблиця 2.

Спорідненість і відмінність бойових мистецтв і спортивних єдиноборств (джерело: авторська розробка)

Критерій порівняння	Бойові мистецтва	Спортивні єдиноборства	Спорідненість
Походження та первинне призначення	Історично формувалися як системи ведення бою, самозахисту, військової підготовки та духовно-морального вдосконалення особистості.	Розвивалися переважно як регламентовані форми змагальної діяльності, спрямовані на досягнення спортивного результату.	Обидва напрями виникли на основі практик протиборства та використання спеціалізованих технічних дій, які формують тактику їх виконання та методику вивчення
Основна мета	Формування цілісної системи фізичного, психічного, морального і духовного самовдосконалення, опанування навичок самозахисту.	Досягнення максимально можливого спортивного результату, перемога у поєдинках, підвищення спортивної майстерності.	Передбачають розвиток фізичних здібностей, технічної майстерності, самоконтролю та здатності ефективно діяти в умовах протиборства.
Ціннісно-філософська основа	Часто містять філософські, етичні, ритуальні й світоглядні компоненти, пов'язані з традиціями певної культури.	Етичні принципи переважно реалізуються через спортивну чесність, повагу до суперника, дотримання правил і норм Fair Play.	Ґрунтуються на дисципліні, повазі, відповідальності, самовладанні та зовнішній регламентації та самоконтролі

Критерій порівняння	Бойові мистецтва	Спортивні єдиноборства	Спорідненість
			агресивних проявів.
Змагальна спрямованість	Змагання можуть бути другорядним або необов'язковим компонентом підготовки; у деяких школах вони відсутні.	Змагальна діяльність є обов'язковим системоутворювальним компонентом багаторічної підготовки.	Видимою стороною багатьох бойових мистецтв є проведення турнірів за правилами спортивних змагань, а окремі традиційні системи бойових мистецтв поступово набули спортивних форм.
Регламентація діяльності	Технічний арсенал може бути широким і включати прийоми, які відповідають реальній ситуації й не можуть бути припустимими у спортивному поєдинку.	Дії спортсменів чітко регламентуються правилами, ваговими, віковими та кваліфікаційними категоріями, тривалістю поєдинку та критеріями оцінювання.	Навчання має структурований і поетапний характер, передбачає засвоєння базових технічних дій, їх комбінацій, варіативного застосування та поступове ускладнення умов виконання. Для окремих східних систем – застосування ката і таолу ⁴
Технічний арсенал	Може включати удари, кидки, больові та задушливі прийоми, роботу зі зброєю та проти зброї, звільнення від захоплень, роботу на вразливі точки на тілі людини, нейтралізацію одного і більше нападників.	Техніка обмежується правилами і технічним арсеналом конкретного виду єдиноборств і вимогами безпеки.	Використовуються споріднені групи рухових дій: удари, кидки, захоплення, утримання, захисні та контратакувальні прийоми.
Тактична підготовка	Орієнтована на самозахист, збереження особистої безпеки, фізичне й особистісне вдосконалення та нейтралізацію реальної загрози, зокрема в нестандартних умовах.	Спрямована на перемогу над суперником у межах установлених правил конкретного виду єдиноборств.	Передбачає оцінювання дій опонента, прогнозування його намірів, вибір моменту для атаки, захисту або контратаки.
Умови застосування техніки	Можуть моделювати реальні конфліктні ситуації, напад без попередження, протидію озброєному чи кільком супротивникам в окремих прикладно орієнтованих системах.	Поєдинок відбувається у стандартизованих умовах, за участю суддів і з використанням визначеного екіпірування.	В обох напрямках застосовуються відпрацьовані техніко-тактичні дії.
Критерії ефективності	Ефективність визначається здатністю	Ефективність оцінюється за кількістю набутих	Результативність залежить від вибору

⁴ Ката (яп.), таолу (кит.) – комплекс формальних вправ, дотримання вмісту і послідовності вивчення технічних дій часових інтервалів, вимог до віку, відповідності техніки та рухових якостей, оцінки засвоєння техніки.

Критерій порівняння	Бойові мистецтва	Спортивні єдиноборства	Спорідненість
	адекватно реагувати на загрозу, уникнути або припинити небезпечну взаємодію та забезпечити власну безпеку з мінімально необхідним рівнем силового впливу.	балів, технічною перевагою, достроковою перемогою, місцем у змаганнях і зростанням спортивної кваліфікації.	техніки виконання рухової дії, швидкості прийняття рішень, функціональної підготовленості та психологічної стійкості.
Організація підготовки	Навчання може здійснюватися в межах традиційної школи, стилю або авторської системи з установленою ієрархією ступенів.	Підготовка будується відповідно до спортивних програм, календаря змагань, етапів багаторічного вдосконалення та системи спортивних розрядів.	Характерними є систематичність занять, поетапне засвоєння техніки, контроль підготовленості та поступове підвищення складності завдань, зростання мотивації та самомотивації.
Фізична підготовка	Спрямована на гармонійний розвиток тіла, функціональну готовність до самозахисту, поліпшення координації, мобільності та витривалості.	Має спеціалізований характер і орієнтується на фізичні якості, що визначають результат у конкретному виді єдиноборства.	Розвиваються як загальні, так і спеціальні фізичні здібності.
Психологічна підготовка	Акцентується самопізнання, емоційна рівновага, подолання страху, підготовка до раптової зовнішньої агресії, контроль ступеня внутрішньої агресії та самодисципліна.	Основна увага приділяється змагальній мотивації, стресостійкості, впевненості, концентрації та мобілізаційній готовності.	Обидва напрями сприяють розвитку самоконтролю, вольових якостей, рішучості, сміливості й психологічної стійкості.
Педагогічна спрямованість	Виховання охоплює філософські, моральні, культурні, духовні та соціальні аспекти розвитку особистості та суспільства.	Виховний вплив реалізується через спортивну діяльність, дотримання режиму, командну взаємодію, відповідальність за результат.	Можуть бути ефективним засобом фізичного виховання, соціалізації, формування відповідальності, дисциплінованості та морально-вольових якостей.
Система кваліфікації	Часто використовується система учнівських і майстерських ступенів – поясів (кю, ДАН) або інших традиційних рангів.	Застосовуються спортивні кваліфікаційні розряди, звання, рейтинги; у деяких видах єдиноборств також зберігається система поясів.	Обидві системи передбачають поетапне підтвердження рівня підготовленості.
Вимоги до безпеки	Потенційно травмонебезпечні технічні дії або виключаються з освітнього змісту, або опановуються лише у спеціально адаптованій імітаційній формі з	Небезпечні дії відпрацьовуються під час тренувальних занять, обмежуються або забороняються спортивними правилами, наявністю суддівського і медичного контролю.	Основною вимогою до занять є збереження здоров'я. Рівень безпеки залежить від підготовленості учасників, кваліфікації викладача або тренера-викладача,

Критерій порівняння	Бойові мистецтва	Спортивні єдиноборства	Спорідненість
	дотриманням суворих вимог безпеки. Тренувальні заняття проводяться під суворим контролем тренера-викладача (сенсея, шихана, шіфу), інструктора. Впровадження медичного контролю.		обґрунтованості побудови тренувального і змагального процесу, дисципліни.
Інституційний статус	Можуть мати федерації або асоціації, функціонувати як культурні традиції, школи (клуби) самозахисту, оздоровчі (рекреаційні) або виховні системи.	Мають федерації, офіційні правила, систему змагань, суддівства, спортивних класифікацій і підготовки збірних команд.	Багато сучасних видів єдиноборств поєднують ознаки традиційного бойового мистецтва та інституціоналізованого виду спорту.
Приклади	Айкідо, традиційне ушу, кендо, яйдо, школи дзю-дзюцу, окремі школи карате, в'єтводао, рукопашний бій, системи самооборони.	Бокс, спортивна боротьба, дзюдо, тхеквондо, карате за спортивними правилами, спортивне самбо, кікбоксинг.	Значна частина сучасних систем має подвійний статус і залежно від форми практики може функціонувати як бойове мистецтво, спортивне єдиноборство або поєднувати обидві моделі.

Аналіз даних, наведених у таблиці 2, свідчить, що співвідношення понять «бойові мистецтва» і «спортивні єдиноборства» доцільно розглядати не як абсолютне протиставлення, а як часткове перетинання двох близьких за змістом явищ. Бойове мистецтво є ширшим поняттям і може бути визначене як історично сформована, структурована система технічних дій, тактичних принципів, методів підготовки та способів самозахисту або ведення поєдинку. Така система нерідко охоплює не лише рухово-технічний, а й освітній, світоглядний, етичний і дисциплінарний компоненти.

Обговорення

Інтерпретація результатів. Отже, MACS слід розглядати як споріднені, але не тотожні педагогічні ресурси. Їхня спорідненість визначається спільною основою протиборства, наявністю взаємодії з партнером, техніко-тактичною спрямованістю, дисципліною, регламентацією дій і розвитком самоконтролю. Відмінність полягає в тому, що спортивні єдиноборства переважно орієнтовані на змагальний результат і техніко-тактичну ефективність, тоді як східні бойові мистецтва ширше поєднують рухову підготовку з етико-виховним, ціннісним, культурним і психорегуляційним компонентами [7, 13, 32].

Бойове мистецтво доцільно визначати передусім як цілісну систему знань, принципів і рухових дій, пов'язаних із веденням поєдинку, захистом та особистісним удосконаленням. Спортивне єдиноборство є формою змагального протиборства, що функціонує відповідно до офіційно встановлених правил і процедур. Ці поняття не є тотожними, однак значною мірою перетинаються: спортивні єдиноборства можуть виступати змагальною формою реалізації бойового мистецтва, а бойове мистецтво може існувати як зі спортивним компонентом, так і без нього.

Спортивні єдиноборства, своєю чергою, являють собою інституціоналізовану форму змагальної діяльності, у межах якої взаємодія суперників регламентується правилами, ваговими й віковими категоріями, критеріями оцінювання, часовими обмеженнями та вимогами безпеки. Їх визначальною ознакою є не просто наявність техніки бою, а можливість її реалізації у стандартизованому поєдинку з об'єктивним визначенням переможця.

Отже, не кожне бойове мистецтво набуває статусу спортивного єдиноборства, оскільки окремі системи не передбачають офіційних змагань, уніфікованих правил або регулярної практики контактного протиборства. Водночас значна частина сучасних спортивних єдиноборств сформувалася на основі традиційних бойових систем або поєднує ознаки обох феноменів. Якщо бойове мистецтво має розвинений змагальний компонент, систему турнірів і практику поєдинків за встановленими правилами, воно може одночасно розглядатися і як бойове мистецтво, і як спортивне єдиноборство.

Історично багато бойових систем виникали як засоби військової, професійної або особистої підготовки до реального протиборства. Зі зміною характеру воєнних дій, поширенням вогнепальної зброї та розвитком організованого спорту частина цих систем трансформувалася. Їхні технічні елементи були адаптовані до завдань фізичного виховання, самозахисту, оздоровлення, формування дисципліни та проведення безпечних змагань. Унаслідок цього сучасні бойові мистецтва можуть мати різну цільову спрямованість: прикладну, спортивну, виховну, оздоровчу, рекреаційну або комплексну.

Принципово важливим є те, що конкретний вид спортивних єдиноборств не завжди визначає єдину цілісну технічну систему. У межах однакових правил можуть реалізовуватися різні школи, стилі й індивідуальні моделі ведення бою. Наприклад, спортсмени, які змагаються в одному виді боксу, кікбоксингу або боротьби, можуть суттєво відрізнятися за техніко-тактичною манерою, дистанцією ведення поєдинку, способами захисту й атакувальними пріоритетами. Таким чином, правила змагань формують спільний нормативний простір, але не усувають стилістичної різноманітності бойових систем.

Змагальний поєдинок є одним із найважливіших засобів перевірки практичної ефективності технічних і тактичних дій. Контактне протиборство з активним опором суперника дає змогу оцінити реальну результативність прийомів, здатність спортсмена приймати рішення в умовах дефіциту часу, витримувати фізичне й психоемоційне навантаження та адаптувати техніку до мінливої ситуації. Саме тому бойові мистецтва, у підготовці з яких застосовуються контрольовані поєдинки, спаринги та інші форми взаємодії з непередбачуваним опором партнера, зазвичай характеризуються вищим рівнем практичної верифікації засвоєних навичок.

Водночас було б некоректно зводити відмінність між бойовими мистецтвами і спортивними єдиноборствами лише до протиставлення освітньої та розважальної мети. Сучасні спортивні єдиноборства також виконують виховні, оздоровчі, соціалізаційні та освітні функції, сприяють розвитку дисциплінованості, самоконтролю, відповідальності, поваги до суперника та дотримання принципів чесної гри. Так само традиційні бойові мистецтва можуть містити змагальні елементи й бути представленими у професійному спорті. Отже, морально-етичний компонент визначається не лише належністю діяльності до бойового мистецтва або спорту, а й змістом конкретної школи, методикою викладання, особистістю тренера та культурою спортивного середовища.

Порівняння з результатами інших досліджень. З педагогічної позиції результати проведеного дослідження свідчать, що окремі східні бойові мистецтва за умови відповідної педагогічної модифікації можуть забезпечувати ширші можливості для варіювання змісту уроків фізичної культури, використання індивідуальних і

парних вправ, формальних комплексів, вправ на рівновагу, переміщення, самострахування, контроль дистанції та дисципліну без обов'язкового переходу до повноконтактного спортивного поєдинку. Саме тому в роботі зі старшокласниками східні бойові мистецтва можуть бути більш гнучкою педагогічною основою, ніж пряме перенесення спортивно-змагальної моделі єдиноборств [3, 4, 14, 18]. До того ж, у статті I. Martinkova та J. Parry сформульовано важливу для шкільного фізичного виховання ідею «безпечного бою»: бойове мистецтво містить елемент протидії, однак в освітньому контексті вона має бути спеціально врегульована правилами, етичними нормами, педагогічною організацією та контролем [18].

Не менш важливими є відмінності між спортивними єдиноборствами і східними бойовими мистецтвами у характері виховного впливу. Спортивні єдиноборства також здатні формувати дисципліну, наполегливість, сміливість, відповідальність і повагу до суперника, однак ці якості часто розвиваються через логіку спортивної підготовки, тренувального режиму та змагальної діяльності. У східних бойових мистецтвах виховний компонент зазвичай більшою мірою явно включений у саму структуру занять: через поклон, етикет, ієрархію, правила поведінки у залі, контроль емоцій, вимогу поваги до партнера і стримування надмірної агресії [10, 28, 32].

Для старшої школи така різниця є принциповою. У віці 16–17 років учні потребують не лише фізичного навантаження, а й змістовної, соціально значущої та психологічно прийнятної рухової діяльності. Тому педагогічно доцільним є використання тих елементів єдиноборств і бойових мистецтв, які сприяють формуванню рухової компетентності, самоконтролю, відповідальності, безпечної поведінки, партнерської взаємодії та прикладних навичок. Натомість елементи, що передбачають надмірну контактність, травмонебезпечні дії, жорсткі больові або задушливі прийоми, удари в голову чи неконтрольований спаринг, мають бути виключені або істотно трансформовані [1, 8, 14, 15, 16, 18].

Для фізичного виховання учнів 16–17 років найбільш продуктивним є інтегративний підхід, за якого зі спортивних єдиноборств беруться методично доцільні елементи техніко-тактичної підготовки, координації, реакції, рівноваги, спеціальної фізичної підготовленості та прикладної взаємодії, а зі східних бойових мистецтв – поетапність навчання, етикет, культура руху, самодисципліна, контроль емоцій і ціннісне ставлення до партнера. Такий підхід дозволяє уникнути як надмірної спортивної жорсткості, так і надмірної абстрагованості від практичних завдань фізичного виховання, перетворюючи спортивні єдиноборства і східні бойові мистецтва на реальний педагогічний інструмент розвитку старшокласників [1, 4, 8, 30].

Наукова новизна (розгорнуто). У межах проведеного теоретико-методичного аналізу співвідношення спортивних єдиноборств і східних бойових мистецтв розкрито через поєднання історико-генетичного, структурно-функціонального, педагогічного та безпекового підходів.

Уточнено, що ці феномени мають спільну рухову, технічну, тактичну й виховну основу, однак відрізняються домінантною метою, характером інституціоналізації, роллю змагальної діяльності, системою кваліфікації, змістом регламентації та способом реалізації виховного потенціалу. Обґрунтовано недоцільність їх бінарного протиставлення: запропоновано розглядати спортивні єдиноборства та східні бойові мистецтва як множини, що частково перетинаються, оскільки значна частина сучасних систем поєднує традиційний, прикладний, виховний і спортивно-змагальний компоненти.

Розроблено історико-генетичну схему їх спільного походження й подальшої диференціації та розширену порівняльну модель за цільовими, техніко-тактичними, психологічними, педагогічними, організаційними й безпековими критеріями.

Для фізичного виховання учнів 16–17 років теоретично обґрунтовано інтегративний підхід, за якого зі спортивних єдиноборств використовуються методично доцільні елементи техніко-тактичної і фізичної підготовки, а зі східних бойових мистецтв – поетапність навчання, етикет, культура руху, самодисципліна, емоційна регуляція та ціннісне ставлення до партнера.

Практичне значення (розгорнуто). Результати дослідження створюють методичне підґрунтя для обґрунтованого вибору змісту варіативних модулів фізичної культури, пов'язаних із єдиноборствами та бойовими мистецтвами. Запропоновані критерії дають змогу вчителю оцінювати конкретний вид або окрему технічну дію за рівнем контактності, травмонебезпечності, вікової доступності, виховного потенціалу, вимог до матеріально-технічного забезпечення та можливостей педагогічного контролю. До шкільної практики рекомендовано включати базові стійки й переміщення, вправи на рівновагу, координацію, реакцію та контроль дистанції, самострахування, безпечні захисні дії, парні вправи з дозованим опором, формальні комплекси й ситуаційні завдання з обмеженими правилами. Повноконтактні поєдинки, неконтрольовані спаринги, удари в голову, жорсткі больові та задушливі прийоми й інші дії з підвищеним ризиком травмування мають бути вилучені або істотно трансформовані. Матеріали статті можуть бути використані під час розроблення навчальних програм, методичних рекомендацій, підготовки й підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури та тренерів, а також у практиці педагогічних і фізкультурно-спортивних закладів вищої освіти.

Висновки

1. Спортивні єдиноборства і східні бойові мистецтва мають спільне історичне походження від практик безпосереднього рукопашного протиборства та споріднену рухову основу, що охоплює контроль дистанції, рівноваги, темпу, сили впливу, просторового положення тіла й своєчасності технічних дій.

2. Домінантна відмінність між ними полягає у цільовій та організаційній спрямованості. Спортивні єдиноборства функціонують як інституціоналізована змагальна діяльність із правилами, суддівством і критеріями перемоги, тоді як східні бойові мистецтва можуть поєднувати прикладні, культурні, етичні, оздоровчі, виховні та світоглядні компоненти без обов'язкової орієнтації на змагання.

3. Співвідношення цих понять доцільно трактувати не як абсолютне протиставлення, а як часткове перетинання двох близьких педагогічних феноменів. Частина бойових мистецтв функціонує поза спортом, частина спортивних єдиноборств не походить зі східних традицій, а багато сучасних систем мають подвійний статус.

4. У фізичному вихованні учнів 16–17 років пряме перенесення спортивно-змагальної або прикладно-бойової моделі є недоцільним. Зміст занять повинен бути педагогічно адаптований, передбачати дозовану контактність, поступовість, диференціацію навантаження, вилучення травмонебезпечних технічних дій і постійний контроль безпеки.

5. Найбільш продуктивним для старшої школи є інтегративний підхід, який поєднує безпечні техніко-тактичні й фізичні компоненти спортивних єдиноборств із поетапністю навчання, етикетом, культурою руху, самодисципліною, емоційною регуляцією та повагою до партнера, властивими східним бойовим мистецтвам.

6. Подальші дослідження доцільно спрямувати на експериментальну перевірку розроблених критеріїв добору змісту, визначення оптимального обсягу й інтенсивності занять, оцінювання їхнього впливу на фізичну підготовленість, саморегуляцію, мотивацію та культуру безпечної поведінки старшокласників.

Список використаних джерел

1. Орлов О. І. До проблеми вибору виду єдиноборств під час занять фізичною культурою в старшій школі. *Єдиноборства*. 2025. № 4(38). С. 5–18. DOI: 10.15391/ed.2025-4.01.
2. Орлов О. І. Методичні підходи до визначення мотиваційних стимулів занять старшокласників єдиноборствами. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2026. Вип. 4(204). С. 109–117. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).19.
3. Орлов О. І. Місце бойових мистецтв у фізичному вихованні учнів загальноосвітньої школи: реалії сьогодення. Сучасні медичні аспекти комплексної реабілітації. Виклики та перспективи – 2024 : матеріали наук.-практ. конф., Одеса, 10–11 жовт. 2024 р. Одеса : ПОЛІГРАФ, 2024. С. 39–44. URL: <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/16072>.
4. Орлов О. І. Періодизація тренувального процесу при заняттях бойовим мистецтвом дзю-дзюцу підлітків віком 14–17 років. *OLYMPICUS*. 2024. № 2. С. 154–166. DOI: 10.24195/olympicus/2024-2.20.
5. Орлов О. І., Гуніна-Орлова Л. М. Інтегративна оцінка фізичної підготовленості старшокласників під час занять єдиноборствами: науково-практичний підхід. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського*. 2026. Вип. 1(154). С. 194–209. DOI: 10.24195/2617-6688-2026-1-26.
6. Орлов О. І., Гуніна-Орлова Л. М. Місце та доцільність застосування теппінгметрії при побудові методичної системи навчання єдиноборствам у старшій школі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2026. Вип. 3К(203). С. 248–257. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).58.
7. Орлов О. І., Радішевський Є. А., Білько О. А. Бойові мистецтва як попередники єдиноборств: історичні аспекти розвитку в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. Вип. 2(187). С. 149–155. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).28.
8. Орлов О. І., Тимошенко О. В. Реалізація методологічних принципів навчання єдиноборствам у процесі фізичного виховання учнів старшої школи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. Вип. 4(190). С. 132–138. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).27.
9. Орлов О. І., Чик Брайан Кевін. Прогнозування функціональної підготовленості і побудови варіативної тактики ведення поєдинку елітних єдиноборців на основі оцінки психофізіологічного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 8(181). С. 188–195. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).
10. Bäck A., Kim D. Towards a Western philosophy of the Eastern martial arts. *Journal of the Philosophy of Sport*. 1979. V. 6(1). P. 19–28. DOI: 10.1080/00948705.1979.10654147.
11. Barley O. R., Chapman D. W., Guppy S. N., Abbiss C. R. Considerations when assessing endurance in combat sport athletes. *Frontiers in Physiology*. 2019. V. 10. Art. 205. DOI: 10.3389/fphys.2019.00205.
12. Chen O. Olympic samurai: Japanese martial arts between sports and self-cultivation. *Sport in History*. 2020. V. 40(3). P. 1–28. DOI: 10.1080/17460263.2020.1739739.

13. Cynarski W. J. The philosophy of martial arts: the example of the concept of Ido. *Acta Universitatis Carolinae Kinanthropologica*. 2017. V. 53(2). P. 95–106. DOI: 10.14712/23366052.2017.7.
14. Demorest R. A., Koutures C. Youth participation and injury risk in martial arts. *Pediatrics*. 2016. V. 138(6). Art. e20163022. DOI: 10.1542/peds.2016-3022.
15. Huang H. C., Wu W. L., Chang Y. K., Chu I. H. Physical fitness characteristics of adolescent wushu athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2018. V. 58(4). P. 399–406. DOI: 10.23736/S0022-4707.16.06748-7.
16. International Wushu Federation. Taolu. URL: <https://www.iwuf.org/en/sport-wushu/competitive-wushu/taolu/> (дата звернення: 16.07.2026).
17. Kim P. S., Shin Y. H., Noh S. K., Jung H. L., Lee C. D., Kang H. Y. Beneficial effects of judo training on bone mineral density of high-school boys in Korea. *Biology of Sport*. 2013. V. 30(4). P. 295–299. DOI: 10.5604/20831862.1077556.
18. Kowalczyk M., Zgorzalewicz-Stachowiak M., Błach W., Kostrzewa M. Principles of judo training as an organised form of physical activity for children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. V. 19(4). Art. 1929. DOI: 10.3390/ijerph19041929.
19. Lorenzo-Lima de L., Gaines S. A., Waterbury E. M. Rank-based psychological characteristics in Brazilian jiu-jitsu athletes. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 2025. Vol. 10, No. 2. Art. 100. DOI: 10.3390/jfkm10020100.
20. Martial Arts. Reddit. URL: <https://www.reddit.com/r/martialarts/> (дата звернення: 16.07.2026).
21. Martinkova I., Parry J. The paradox of martial arts: safe combat. Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 2016. V. 16(4). P. 4–10. DOI: 10.14589/ido.16.4.2.
22. Mathunjwa M. L., Shaw I., Shaw B. S., Poole O. J. Martial arts and physical education in higher education. *International Journal of Higher Education*. 2025. V. 14(3). P. 51–60. DOI: 10.5430/ijhe.v14n3p51.
23. Orlov A., Artyushenko A., Milashus K., Gunina-Orlova L., Domina Z., Kostenko M. Functional training in martial arts: its role in optimizing the process of physical education of senior students. *Sporto Mokslas*. 2025. No. 2(108). P. 29–36. DOI: 10.15823/sm.2025.108.3.
24. Orlov O. A rational approach to the process of physical education in high school using martial arts. *Sport, Olimpism, Sănătate : Congresul Științific Internațional, Chișinău, 18–20 septembrie 2025*. Chișinău, 2025. P. 109–112.
25. Orlov O., Skalski D. W., Grygus I., Tsyhanovska N. Doskonalenie metod nauczania Ju-jitsu w szkołach wyższych : podręcznik. Starogard : Wydawnictwo Uczelniane Pomorska Szkoła Wyższa, 2025. 370 p. DOI: 10.5281/zenodo.17351883. ISBN 978-83-965575-9-9.
26. Özkan R., Yılmaz C., Uzun R. N., Bayrakdaroğlu S., Akar Ö. O., Öz F. Effects of wrestling training on psychological well-being, anxiety and resilience in adolescent boys. *BMC. Psychology*. 2026. V. 14(1). P. 239. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-026-03962-3>.
27. Piepiora P. A., Migasiewicz J., Witkowski K. The traditional karate training and sports fight systems of kumite. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*. 2016. V. 7(2). P. 91–95.
28. Piepiora P. A., Piepiora Z. N. The philosophy of karate in terms of the Dojo-kun and the Niju-kun on the example of Shotokan style. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*. 2016. V. 7(1). P. 31–35.
29. Rodrigues A., Marttinen R., Banville D. Martial arts and combat sports for youth: a 10-year scoping review. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2024. V. 43(1). P. 1–11. DOI: 10.1123/jtpe.2023-0122.
30. Stamenković A., Manić M., Roklicer R., Trivić T., Malović P., Drid P. Effects of participating in martial arts in children: a systematic review. *Children*. 2022. V. 9(8). Art. 1203. DOI: 10.3390/children9081203.

31. The concept of kendo: must know before you start kendo. Kendo Guide. URL: https://www.kendo-guide.com/concept_of_kendo.html (дата звернення: 16.07.2026).
32. Vertonghen J., Theeboom M. The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: a review. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2010. V. 9(4). P. 528–537.
33. Zivin G., Hassan N. R., DePaula G. F., Monti D. A., Harlan C., Hossain K. D., Patterson K. An effective approach to violence prevention: traditional martial arts in middle school. *Adolescence*. 2001. V. 36(143). P. 443–459.

References

1. Orlov, O. I. (2025). Do problemy vyboru vydu yedynoborstud pid chas zaniat fizychnoiu kulturoiu v starshii shkoli [On the problem of choosing a type of combat sport for physical education classes in high school]. *Yedynoborstva*, 4(38), 5–18. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-4.01> [in Ukrainian].
2. Orlov, O. I. (2026). Metodychni pidkhody do vyznachennia motyvatsiinykh stymuliv zaniat starshoklasnykiv yedynoborstvamy [Methodological approaches to determining motivational incentives for high school students' participation in combat sports]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 4(204), 109–117. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04\(204\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).19) [in Ukrainian].
3. Orlov, O. I. (2024). Mistse boiovykh mystetstv u fizychnomu vykhovanni uchniv zahalnoosvitnoi shkoly: Realii sohodennia [The place of martial arts in the physical education of secondary school students: Current realities]. In *Suchasni medychni aspekty kompleksnoi rehabilitatsii. Vyklyky ta perspektyvy – 2024: Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii* [Modern medical aspects of comprehensive rehabilitation: Challenges and prospects – 2024: Proceedings of the scientific and practical conference] (pp. 39–44). Odesa: POLIHRAF. <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/16072> [in Ukrainian].
4. Orlov, O. I. (2024). Periodyzatsiia trenuvalnogo protsesu pry zaniattiakh boiovym mystetstvom dziu-dziutsu pidlitkiv vikom 14–17 rokiv [Periodization of the training process in ju-jutsu martial arts for adolescents aged 14–17 years]. *OLYMPICUS*, 2, 154–166. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.20> [in Ukrainian].
5. Orlov, O. I., & Gunina-Orlova, L. M. (2026). Intehratyvna otsinka fizychnoi pidhotovlenosti starshoklasnykiv pid chas zaniat yedynoborstvamy: Naukovo-praktychnyi pidkhid [Integrative assessment of high school students' physical fitness during combat sports classes: A scientific and practical approach]. *Naukovyi visnyk Pivdennoukrainskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni K. D. Ushynskoho*, 1(154), 194–209. <https://doi.org/10.24195/2617-6688-2026-1-26> [in Ukrainian].
6. Orlov, O. I., & Gunina-Orlova, L. M. (2026). Mistse ta dotsilnist zastosuvannia teppinhmetrii pry pobudovi metodychnoi systemy navchannia yedynoborstvam u starshii shkoli [The role and feasibility of tapping measurement in developing a methodological system for teaching combat sports in high school]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 3K(203), 248–257. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k\(203\).58](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).58) [in Ukrainian].
7. Orlov, O. I., Radishevskiy, Ye. A., & Bilko, O. A. (2025). Boiovi mystetstva yak poperednyky yedynoborstr: Istorychni aspekty rozvytku v Ukraini [Martial arts as predecessors of combat sports: Historical aspects of their development in Ukraine]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 2(187), 149–155. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).28) [in Ukrainian].
8. Orlov, O. I., & Tymoshenko, O. V. (2025). Realizatsiia metodolohichnykh pryntsypiv navchannia yedynoborstvam u protsesi fizychnoho vykhovannia uchniv starshoi shkoly

- [Implementation of methodological principles of teaching combat sports in the physical education of high school students]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 4(190), 132–138. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).27) [in Ukrainian].
9. Orlov, O. I., & Cheek, B. K. (2024). Prohnozuvannia funktsionalnoi pidhotovlenosti i pobudovy variatyvnoi taktyky vedennia poiedynku elitnykh yedynobortsiv na osnovi otsinky psykhofiziologichnoho stanu [Prediction of functional preparedness and development of variable bout tactics in elite combat athletes based on psychophysiological assessment]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 8(181), 188–195. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).34) [in Ukrainian].
10. Bäck, A., & Kim, D. (1979). Towards a Western philosophy of the Eastern martial arts. *Journal of the Philosophy of Sport*, 6(1), 19–28. <https://doi.org/10.1080/00948705.1979.10654147>
11. Barley, O. R., Chapman, D. W., Guppy, S. N., & Abbiss, C. R. (2019). Considerations when assessing endurance in combat sport athletes. *Frontiers in Physiology*, 10, Article 205. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00205>
12. Chen, O. (2020). Olympic samurai: Japanese martial arts between sports and self-cultivation. *Sport in History*, 40(3), 1–28. <https://doi.org/10.1080/17460263.2020.1739739>
13. Cynarski, W. J. (2017). The philosophy of martial arts: The example of the concept of Ido. *Acta Universitatis Carolinae Kinanthropologica*, 53(2), 95–106. <https://doi.org/10.14712/23366052.2017.7>
14. Demorest, R. A., & Koutures, C. (2016). Youth participation and injury risk in martial arts. *Pediatrics*, 138(6), Article e20163022. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-3022>
15. Huang, H. C., Wu, W. L., Chang, Y. K., & Chu, I. H. (2018). Physical fitness characteristics of adolescent wushu athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(4), 399–406. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.16.06748-7>
16. International Wushu Federation. (n.d.). *Taolu*. Retrieved July 16, 2026, from <https://www.iwuf.org/en/sport-wushu/competitive-wushu/taolu/>
17. Kim, P. S., Shin, Y. H., Noh, S. K., Jung, H. L., Lee, C. D., & Kang, H. Y. (2013). Beneficial effects of judo training on bone mineral density of high-school boys in Korea. *Biology of Sport*, 30(4), 295–299. <https://doi.org/10.5604/20831862.1077556>
18. Kowalczyk, M., Zgorzalewicz-Stachowiak, M., Błach, W., & Kostrzewa, M. (2022). Principles of judo training as an organised form of physical activity for children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), Article 1929. <https://doi.org/10.3390/ijerph19041929>
19. Lorenzo-Lima, L. de, Gaines, S. A., & Waterbury, E. M. (2025). Rank-based psychological characteristics in Brazilian jiu-jitsu athletes. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 10(2), Article 100. <https://doi.org/10.3390/jfmk10020100>
20. Reddit. (n.d.). *Martial Arts*. Retrieved July 16, 2026, from <https://www.reddit.com/r/martialarts/>
21. Martinkova, I., & Parry, J. (2016). The paradox of martial arts: Safe combat. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 16(4), 4–10. <https://doi.org/10.14589/ido.16.4.2>
22. Mathunjwa, M. L., Shaw, I., Shaw, B. S., & Poole, O. J. (2025). Martial arts and physical education in higher education. *International Journal of Higher Education*, 14(3), 51–60. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v14n3p51>
23. Orlov, A., Artyushenko, A., Milashus, K., Gunina-Orlova, L., Domina, Z., & Kostenko, M. (2025). Functional training in martial arts: Its role in optimizing the process of physical

- education of senior students. *Sporto Mokslas*, 2(108), 29–36. <https://doi.org/10.15823/sm.2025.108.3>
24. Orlov, O. (2025). A rational approach to the process of physical education in high school using martial arts. In *Sport, Olimpism, Sănătate: Congresul Științific Internațional* (pp. 109–112).
25. Orlov, O., Skalski, D. W., Grygus, I., & Tsyhanovska, N. (2025). *Doskonalenie metod nauczania Ju-jitsu w szkołach wyższych: Podręcznik*. Wydawnictwo Uczelniane Pomorska Szkoła Wyższa. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17351883>
26. Özkan, R., Yılmaz, C., Uzun, R. N., Bayrakdaroğlu, S., Akar, Ö. O., & Öz, F. (2026). Effects of wrestling training on psychological well-being, anxiety and resilience in adolescent boys. *BMC Psychology*, 14(1), Article 239. <https://doi.org/10.1186/s40359-026-03962-3>
27. Piepiora, P. A., Migasiewicz, J., & Witkowski, K. (2016). The traditional karate training and sports fight systems of kumite. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 7(2), 91–95.
28. Piepiora, P. A., & Piepiora, Z. N. (2016). The philosophy of karate in terms of the Dojo-kun and the Niju-kun on the example of Shotokan style. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 7(1), 31–35.
29. Rodrigues, A., Marttinen, R., & Banville, D. (2024). Martial arts and combat sports for youth: A 10-year scoping review. *Journal of Teaching in Physical Education*, 43(1), 1–11. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2023-0122>
30. Stamenković, A., Manić, M., Roklicer, R., Trivić, T., Malović, P., & Drid, P. (2022). Effects of participating in martial arts in children: A systematic review. *Children*, 9(8), Article 1203. <https://doi.org/10.3390/children9081203>
31. Kendo Guide. (n.d.). *The concept of kendo: Must know before you start kendo*. Retrieved July 16, 2026, from https://www.kendo-guide.com/concept_of_kendo.html
32. Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(4), 528–537.
33. Zivin, G., Hassan, N. R., DePaula, G. F., Monti, D. A., Harlan, C., Hossain, K. D., & Patterson, K. (2001). An effective approach to violence prevention: Traditional martial arts in middle school. *Adolescence*, 36(143), 443–459.