



До проблеми вибору виду єдиноборств під час занять фізичною культурою в старшій школі

Орлов О. І.

Державний податковий університет

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Анотація

Мета. На основі аналізу даних наукової літератури і практичного досвіду обґрунтувати вибір системи єдиноборств для впровадження в процес фізичного виховання у старшій школі.

Матеріал і методи. Методи дослідження: аналіз і синтез даних сучасної наукової та науково-методичної літератури і мережі Інтернет з проблеми, що вивчається; узагальнення досвіду практики.

Результати. В оглядовій статті проведено порівняльний критичний аналіз позитивних і негативних сторін різних видів боротьби, включаючи бойові та східні єдиноборства й національні види єдиноборств, а також на основі результатів проведеного аналізу та синтезу даних наукової літератури обґрунтовано доцільність (чи недоцільність) впровадження тих або інших видів єдиноборств для досягнення максимально гармонійного розвитку особистості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. Детально описано характеристичні особливості та потенційні ризики впливу на стан здоров'я представників трьох названих вище різних груп єдиноборств.

Висновки. Вибір виду рухової діяльності для занять фізичною культурою у старшій школі повинен базуватися на поєднанні фізіологічної безпеки, методичної системності та адаптації до вікових особливостей учнів. Східні єдиноборства, завдяки своїй структурованості та виховній складовій, є набагато більш прийнятними для впровадження у навчальний процес з фізичного виховання у старших класах загальноосвітньої школи порівняно з змішаними єдиноборствами (ММА), а також бойовим гопаком, Спасом, хортингом, боротьбою на пасках та іншими національними видами єдиноборств. Останні є видовищними і відрізняються достатньо високим рівнем впливу на національну свідомість, але в силу вираженості негативного впливу фізичної дії на організм юнаків та непридатності у практичній сфері (система самозахисту), на наш погляд, не є абсолютно обумовленими для впровадження в процес фізичного виховання у школі.

Ключові слова: загальноосвітня школа, учні старших класів, фізичне виховання, бойові мистецтва, східні єдиноборства, змішані єдиноборства (ММА), національні види єдиноборств, стан здоров'я, психологічні характеристики.

Abstract

On the issue of choosing a type of combat sport during physical education classes in high school

O. Orlov

Purpose. Based on the analysis of scientific literature and practical experience, to substantiate the choice of martial arts system for implementation in the process of physical education in high school.

Material and methods. Research methods: the study utilized analysis and synthesis of contemporary scientific and methodological literature, as well as relevant online sources, in combination with the generalization of practical experience.

Results. For the first time, this review article presents a comparative critical analysis of the advantages and disadvantages of various combat sports, including traditional martial arts, Eastern martial systems, and national styles. Based on the findings derived from the literature, the paper substantiates the feasibility (or lack thereof) of introducing specific types of combat sports to support the harmonious personal development of high school students within the framework of physical education. Characteristic features and potential health-related risks associated with representatives of the three aforementioned groups are examined in detail.

Conclusions. The choice of physical activity types for high school physical education should be grounded in a balance of physiological safety, methodological consistency, and age-appropriate adaptation. Eastern martial arts, owing to their structural clarity and strong educational focus, are significantly more appropriate for integration into the physical education curriculum of general secondary schools compared to mixed martial arts (MMA), as well as national Ukrainian styles such as Boyovy Hopak, Spas, Horting, and belt wrestling. Although these national systems are visually impressive and culturally resonant, their intense physical demands on adolescents and limited relevance for practical self-defense purposes, in our view, make them less suitable for systematic implementation in school-based physical education.

Keywords: secondary school, high school students, physical education, martial arts, Eastern combat sports, mixed martial arts (MMA), national styles of combat sports, health status, psychological characteristics.





Вступ

Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовка дошкільників, учнівської й студентської молоді. Це пов'язано з кризою у національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовки підростаючого покоління. Основними причинами кризи є: знецінення соціального престижу здоров'я; фізичної культури і спорту; відставання від сучасних вимог усіх ланок підготовки і перепідготовки фізкультурних кадрів; недооцінка в дошкільних установах, навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури і спорту, залишковий принцип їх фінансування. Торкаючись питань оздоровчих аспектів діяльності загальноосвітніх шкіл, у сучасній Концепції розвитку середньої загальноосвітньої школи відзначається, що за останні роки значно зросло навчальне навантаження учнів, зумовлене невідповідністю змісту освіти навчальним технологіям, з одного боку, і віковим психофізіологічним особливостям організму дітей та підлітків, з іншого (https://www.navs.edu.ua/files/zakon_ukr/proek-rozv-osvitu.pdf).

Це гальмує різнобічний розвиток представників підростаючого покоління, негативно впливає на стан їхнього здоров'я, мотивацію до навчання, академічну успішність та прийняття зваженого рішення проблеми вибору майбутньої сфери діяльності. Слід зауважити, що у минулій Концепції–2002 було зроблено висновок, що у системі освіти України з фізичного виховання виникла необхідність радикальної перебудови цього процесу (<https://ru.osvita.ua/vnz/reports/pedagog/14009/>), що було підтримано і положеннями Доктрини розвитку освіти (<https://ru.osvita.ua/vnz/reports/pedagog/14009/>).

В Україні зараз набула чинності нова Концепція розвитку щоденного спорту в закладах освіти, метою якої є запровадження новітніх підходів до фізичного виховання, а також створення умов для гармонійного розвитку та збільшення об'єму рухової діяльності здобувачів освіти (<https://osvita.ua/school/85329/>).

Документ розроблений Міністерством освіти і науки спільно з Міністерством молоді та спорту України й в ньому обґрунтовано необхідність новітніх підходів до фізичного виховання, викликана факторами ризику виникнення хронічних захворювань через недостатню рухову активність, нездорове харчування, куріння, надмірне вживання алкоголю, наркотичних речовин тощо. Автори Концепції зазначають, що локомоції є важливим чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці. У зв'язку з цим постає проблема вдосконалення рухового режиму дітей та молоді та виявлення умов, що забезпечують його активізацію. За даними ВООЗ в 2019 році за рівнем здоров'я українці перебували на 93 місці із 169 країн світу. На даний час ситуація ще більш погіршилась (<https://www.who.int/ukraine/uk/publications/WHO-EURO-2023-7651-47418-69673>).

Концепцією розвитку щоденного спорту в закладах освіти визначаються пріоритетні напрями діяльності, які

мають бути реалізовані шляхом створення нових підходів до проведення уроків з фізичної культури та позаурочних занять з фізичного виховання, посилення відповідальності керівників закладів освіти для забезпечення належного рівня рухової активності, а також забезпечення постійного медико-педагогічного контролю за фізичним станом здоров'я здобувачів освіти.

Реалізовувати Концепцію її автори пропонують шляхом розробки модельної навчальної програми з фізичної культури для шкіл з урахуванням мінімальної та максимальної кількості обов'язкових навчальних занять, удосконалення методики проведення позаурочних заходів фізкультурно-оздоровчого спрямування, проведення занять у спортивних гуртках, секціях і клубах, групах загальної фізичної підготовки тощо. Автори Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти наголошують, що її реалізація сприятиме формуванню ефективної навчальної системи щоденної рухової активності в закладах освіти, створенню нової моделі мотивації дітей до занять фізичною культурою та спортом, створенню умов для занять руховою активністю здобувачів освіти шляхом модернізації, ремонту об'єктів спортивної інфраструктури закладів освіти (<https://osvita.ua/school/85329/>).

Вибір адекватної рухової діяльності під час занять фізичною культурою у старшій школі є актуальною проблемою сучасної педагогіки фізичного виховання. Важливою складовою цього вибору є визначення оптимальних видів фізичної активності, які сприятимуть гармонійному розвитку учнів, їхньому фізичному, психічному та соціальному здоров'ю (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text>).

Як зазначає В.Г. Саєнко, особливий інтерес викликають бойові мистецтва як різновид рухової діяльності (Саєнко, 2009), зокрема східні бойові мистецтва та згодом – й єдиноборства, що виступають праматір'ю сучасних бойових систем і мають широкий вплив на фізичну культуру у світі (Орлов, Радішевський та ін., 2025). Єдиноборства Сходу, які налічують понад 1500 різновидів, на сьогодні є особливо популярними в усьому світі. До того ж, додатково в багатьох країнах сформовані і практикуються як свої національні види боротьби, так і численні традиційні стилі бойових мистецтв, що пройшли багатовіковий шлях адаптації. Останнім часом в Україні розвиваються багато видів східних єдиноборств, а саме: айкідо, в'єтвудао, дзю-дзюцу (джиу-джитсу), дзюдо, карате, кунгфу, тайський бокс, тхеквондо, ушу (таолу і саньда) та ін.

Але переважна більшість описаних систем і видів єдиноборств стосується аспектів вибору засобу фізичного розвитку дорослих. Що ж до впровадження різних видів боротьби в процес вивчення фізичної культури в умовах загальноосвітньої школи, то в цьому питанні результатів наукових розвідок вітчизняних і зарубіжних вчених набагато менше (Єрьоменко, 2020b; Орлов, 2024; Орлов & Тимошенко, 2025; Радченко, 2020, 2024; Солдатенко, 2021; Туряниця & Соболенко, 2022; Avelar-Rosa et al., 2013; Ciaccioni et al., 2024; Chen, 2020).

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами. Дослідження проводилося відповідно



тематичного плану Державного податкового університету, тема НДР «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (термін виконання 2021-2026 рр., номер держреєстрації 0121U113261) та тематичного плану Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, тема НДР «Психолого-педагогічні засоби організації та оптимізації навчальної діяльності в умовах постійних змін» (термін виконання 2021-2025 рр., номер держреєстрації 0121U111317).

Мета дослідження – на основі аналізу даних наукової літератури та практичного досвіду обґрунтувати вибір системи єдиноборств для впровадження в процес фізичного виховання у старшій школі.

Матеріал і методи

Проведене дослідження базується на вивченні результатів вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури і даних мережі Інтернет стосовно системи впровадження в процес занять фізичною культурою в загальноосвітній школі різних видів єдиноборств як комплексуючих локомоцій, що впливають на формування та вдосконалення фізичних, ментальних, психологічних, патріотичних характеристик, а також на порівнянні позитивних і негативних сторін різних систем єдиноборств. Методологія включала аналіз та наступний синтез даних з проблеми, що вивчалася, для прийняття зваженого рішення щодо вибору виду єдиноборств після всестороннього їхнього порівняння з урахуванням узагальнення досвіду

практики автора.

Результати дослідження та їх обговорення

Сучасні єдиноборства у світі представлені різноманітними системами, які за своїм походженням та характером діяльності поділяються на спортивні, традиційні та змішані (Pereira-Marcos et al., 2022). Спортивні єдиноборства, такі як олімпійське дзюдо, бокс, тхеквондо, тощо, передбачають чітку методику підготовки та проведення змагань і безпеку для здоров'я спортсменів, орієнтовані на розвиток фізичних здібностей та функціональної підготовленості. Традиційні єдиноборства (східні) водночас з цими характеристиками зберігають свої культурно-історичні особливості та несуть філософські аспекти (табл. 1).

Аналіз таблиці 1 показує, що єдиноборства класифікуються:

1. *За географічною ознакою.* Західні єдиноборства виникли в Європі та Америці, орієнтовані переважно на змагальну складову, спортивний результат, розвиток силового компоненту. Характеризуються зниженою значущістю підходів до удосконалення техніки, меншим філософсько-етичним підґрунтям. Східні єдиноборства походять із Азії (Японія, Китай, Корея, В'єтнам, Таїланд), мають багатовікові традиції, часто поєднують фізичну підготовку з етико-філософським вченням (Будо, Дао), спрямовані на гармонійний розвиток особистості.

2. *Професійно-прикладні.* Армійський рукопашний

Таблиця 1. Класифікація найбільш поширених єдиноборств (цит. за: А.Є. Тарас, 1997; у модифікації автора)

Характеристика	Класи єдиноборств	Найбільш типові види
За географічною ознакою	Західні	Бокс, сават, кікбоксинг, панкратіон, фрі-файт, мікс-файт, хортинг, ММА
	Східні	Карате-до, тхеквондо, ушу, дзю-дзюцу, сумо, тайський бокс, в'єтвудао
Професійно-прикладні	Армійський рукопашний бій	Дзю-дзюцу, український рукопаш, крав-мага, бойове самбо, кемпо, рукопашний бій
	Рукопашний бій правоохоронних органів	
	Спецтехніка (СПО – спеціальна підготовка охоронців)	
Спортивні	Ударні	Бокс, карате-до, кікбоксинг, муай-тай, сават, ушу, тхеквондо, К-1
	Кидкові	Класична (греко-римська) боротьба, вільна боротьба, сумо, дзюдо, самбо, казахша курес
	З використанням больових та задущлих технічних дій	Дзю-дзюцу, дзюдо, самбо
	Інтегральні (змішані)	Дзю-дзюцу, бої без правил, бушидо, ММА, фрі-файт, мікс-файт, хортинг
Демонстраційні, сценічні	Будо	Дзю-дзюцу, айкідо, ушу, карате-до, український бойовий гопак, капоейра
Рекреаційні	Будо	Дзю-дзюцу, кунгфу, карате-до, тай-бо
Реабілітаційні	Будо-фітнес	Дзю-дзюцу, тайцзі-цюань, багуа-цюань, тай-бо, ушу
Монастирські	Будо	Ушу
З музичним супроводом	Будо-фітнес	Тайцзі-цюань, ушу, український бойовий гопак, капоейра, муай-тай
Комерційні	–	ММА, бокс, К-1, бої без правил



бій – спеціалізовані техніки для ефективної нейтралізації супротивника в бойових умовах. Рукопашний бій правоохоронних органів – це адаптований для затримання та контролю правопорушників комплекс технічних дій. СПО – система прикладної охоронної підготовки в умовах обмеженого часу і простору, з використанням технік евакуації охороняємої особи.

3. *Спортивні*. Ударні – передбачають удари руками, ногами, колінами з метою отримання балів, часткової або повної нейтралізації суперника в поєдинку (нокдаун чи нокаут). Кидкові – спрямовані на дестабілізацію супротивника шляхом кидків. З больовими/задушливими прийомами – завершення бою через підпорядкування суперника (submission). Інтегральні (змішані) – поєднують техніки з різних стилів, варіативні та фізично вимогливі до питань оголошення переможця бою.

4. *Демонстраційні (сценічні)*. Мають на меті естетичну, рекламну демонстрацію техніки, сили, гнучкості та точності. Застосовуються на фестивалях, показових виступах, у культурному контексті.

5. *Рекреаційні*. Передбачають оздоровчі заняття з помірним фізичним навантаженням. Орієнтовані на аматорів, які прагнуть підтримки фізичної форми й емоційної розрядки.

6. *Реабілітаційні*. Спеціальні комплекси для профілактики й відновлення після травм або хронічних захворювань, поранень, що є особливо актуальним у сучасній Україні. Зазвичай включають повільні рухи та дихальні практики.

7. *Монастирські*. Практикувалися в буддійських, даоських і конфуціанських монастирях як форма духовного самовдосконалення. Поєднують фізичну дисципліну з медитацією.

8. *З музичним супроводом*. Поєднання бойових елементів із ритмом і пластикою. Розвивають координацію, почуття ритму, естетику руху. Часто використовуються у фітнесі та сценічних постановках.

Характеристика змішаних бойових єдиноборств. Змішані бойові мистецтва (ММА – від англ. mixed martial arts) є видом спорту (за своєю сутністю не є категорією бойових мистецтв, незважаючи на назву), який включає в себе різноманітні засоби і способи ведення оборони й нападу в рукопашному бою. ММА поєднують різні техніки, що підвищує їхню ефективність у бою, але одночасно ускладнює систематичність навчання школярів під час їхніх занять фізичною культурою. ММА не мають свого визначального первинного коріння, а їхню основу складають технічні дії японських шкіл дзю-дзюцу, різних видів боротьби (греко-римської та вільної, дзюдо, бразильського джиу-джитсу, тощо) і класичної ударної техніки (бокс, муа-тай, карате та кікбоксинг). На відміну від класичних бойових мистецтв та єдиноборств, які у своїй більшості походять із країн Сходу, ММА не несуть в собі духовного або релігійного навантаження, віддаючи перевагу агресивному, на грані спортивного та військово-прикладного, аспекту (Основи методики спортивних єдиноборств..., 2022).

Не дивлячись на це, уніфіковані і змішані єдиноборства стають дедалі популярнішими в сучасному світі. Особливу популярність мають відкриті змагання з ММА – бої змішаного стилю, або «бої без правил». Найпопулярнішими серед регулярних змагань є абсолютний бійцівський чемпіонат, чемпіонат Strikeforce, бійцівський чемпіонат PRIDE (до ліквідації в 2007 р.), бійцівський чемпіонат RINGS (до розвалу у 2002 р.) та ін. (<https://uk.wikipedia.org/wiki>). В Україні до змішаних єдиноборств належать панкратіон, мікс-файт (<https://ua.korrespondent.net/sport>) і частково – фпi-файт (<http://www.scu.org.ua/ua/federations/freetfight>).

ММА, хоча і демонструють високу ефективність у професійному спорті, є комплексним і потенційно небезпечним видом спорту, що ускладнює його застосування у навчальній програмі з фізичної культури для школярів через високий ризик травм (López et al., 2020). На наш погляд, жорстокість і значний психологічний тиск на бійців ММА взагалі унеможливають заняття цим видом спорту у школі. Розглядаючи змішані бойові мистецтва як освітні та оздоровчі інструменти, відомі португальські дослідники доходять висновку, що включення їх до навчальних програм з фізичного виховання є недоцільним та представляють лише альтернативний дидактичний підхід. На думку цих відомих вчених, вчителів загальноосвітньої школи не звикли обирати ці практики для своїх занять. Такі виправдання, як брак матеріалів у школах, інтереси учнів, стимулювання насильства, в тому числі, і поява булінгу, та відсутність дидактичних орієнтирів, називають основними причинами незастосування ММА (Avelar-Rosa et al., 2013).

Ці дослідники пішли далі та проаналізували частоту впровадження різних бойових мистецтв та бойових єдиноборств (MA&CS) у навчальних закладах при вивченні програм фізичного виховання та спортивних наук (PESS). Так, французькі університети представляли MA&CS в усіх аналізованих програмах, але найчастіше пропонувалися стилі дзюдо та бокс / французький бокс. Більшість іспанських університетів пропонували MA&CS, в цьому випадку дзюдо мало перевагу над іншими практиками. Менше половини португальських університетів пропонували магістерську програму з комп'ютерних наук та програмне забезпечення (MA&CS), а ті, що пропонували, зазвичай обирають дзюдо. Таким чином, можна з упевненістю стверджувати, що MA&CS часто включаються до ступенів PESS у цих чотирьох країнах саме у вигляді дзюдо. Також можна впевнено зробити висновок, що дзюдо є найвпливовішим видом спорту в програмах PESS цих країн (Pimentel Gomes et al., 2012).

Дослідники, в тому числі, й зарубіжні відмічають, що у ММА поширені удари в голову (в тому числі – ногами), підсічки, больові та задушливі прийоми, що часто призводить до забиттів, розтягнень і травми голови (Lystad et al., 2014; Demorest & Koutures, 2016). До того ж, удари з високої стойки по лежачому противнику (партер) мають ризик небезпеки для здоров'я та життя, а також несуть потенційну небезпеку для погіршення функцій центральної нервової системи з гальмуванням психічного розвитку особистості



(Височіна, 2017). Такі дії, у випадку включення ММА до шкільної програми, сприятимуть розвитку зайвої жорстокості та агресивності, відсутності почуття відповідальності за життя іншої людини.

Дуже важливим чинником, що обумовлює недоцільність занять вище перерахованими видами єдиноборств, є страх і психоемоційне перевантаження. Участь у цих бойових практиках, особливо в ММА, може викликати психологічний дискомфорт – страх поразки, біль, приниження (Moore et al., 2020). Хоча психосоціальна підтримка в цьому випадку може допомогти, відсутність цілісної психотерапевтичної складової часто призводить до стресу в учнів без відповідної психологічної підготовки (Височіна, 2017; James et al., 2016).

Так, ММА безумовно може спричиняти психологічний дискомфорт та проблеми з психічним здоров'ям у бійців. Інтенсивні фізичні вимоги цього виду спорту, тиск змагань (змагальна атмосфера, проведення поєдинку в клітці – октагоні, агресія з боку вболівальників та ін.) та ризик травмування можуть сприяти розвитку стресу, тривоги та навіть більш серйозних станів, таких як депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Розглянемо ці потенційні ризики виникнення серйозних відхилень трохи детальніше:

1. *Стрес і тривога.* Хвилювання перед поєдинком (передстартове хвилювання, передстартова «лихоманка» (Височіна, 2017). Страх програти, не виправдати очікувань тренера або отримати травму може призвести до появи вираженої тривоги. Необхідність постійного контролю ваги й сам процес зниження загальної маси тіла може бути фізично та психічно виснажливим, що посилює прояви стресу. Визначне місце у виникненні стресу має також фінансовий тиск на психіку, оскільки для багатьох бійців ММА дохід пов'язаний з результатом, що створює додаткову негативну дію на бажання досягнення результату (постійне бажання перемоги) та стан здоров'я. Травма та процес відновлення теж провокують стресові ситуації для бійців. Необхідність швидкого постантажування відновлення (занадто малий проміжок часу на відновлення) між боями може призвести до поспіху повернення до змагань, коли спортсмен ще не повністю відновився, що збільшує стрес і подальший ризик травмування. Передчасне повернення до тренувань і змагань після травм та захворювань погіршує якість життя і є тригером погіршення стану здоров'я, хронізації патологічних процесів і швидко призводять до перетренування з подальшим відстороненням від змагальних виступів, що посилює ступінь психічного та психофізіологічного стресу (Gunina et al., 2021).

2. *Безпосередні заняття ММА як потенціал для більш серйозних проблем з психічним здоров'ям.* Повторні черепно-мозкові травми (струси головного мозку, забої, гематоми) можуть призвести до таких станів, як ПТСР і депресія. Деякі бійці можуть звертатися до вживання речовин психостимулюючої дії (психотропні препарати кофеїн, сибутрамін, метилгептанамін, наркотичні речовини кокаїн, морфін, канабіс та ін.), щоб краще впоратися з фізичним та психічним перенавантаженням, пов'язаним зі заняттями ММА, що призводить до виникнення залежності

(пристрасть і звикання), агресивних / депресивних розладів особистості.

3. *Важливість підтримки психічного здоров'я.* Необхідність розвитку психічної сили та стійкості при тренуваннях з ММА також можуть негативно впливати на стан психологічної рівноваги, тому вкрай важливо мати системи підтримки. Визнання потенційних проблем із психічним здоров'ям та звернення за професійною допомогою є дуже важливим для того, щоб адепти ММА були успішними та реалізованими у спортивній діяльності та у звичайному житті, що не завжди є можливим.

4. *Шляхами можливого вирішення проблем, що виникають з боку психічного здоров'я при заняттях ММА* є ведення відкритого діалогу спортивного психолога з бійцями, заохочення до відкритих розмов про психічне здоров'я в спільноті ММА, надання спортсменам відкритого і широкого доступу до фахівців та ресурсів у галузі психічного здоров'я (що не завжди можливе в Україні, оскільки таких фахівців явно нестаче, та високі фінансові витрати на такий супровід). І, нарешті, необхідне зміщення фокусу з суто «жорсткого» або «варварського» підходу на модель, більш орієнтовану на спортсмена, особливо школяра, що може допомогти надати пріоритет збереженню психічного благополуччя. Але прихильники розваг у вигляді споглядання схваток у ММА не готові платити свої гроші за не ризиковані розваги. Тому за суттю боєць ММА, щоб добре заробляти, попадає у безвихідне становище агресії та жорстокості, а шлях до формування «зміни культури» глядачів боїв з ММА в Україні ще тільки зароджується.

Виходячи з вищенаведених фактів приходимо до висновку, що заняття ММА непридатними для впровадження в систему навчання старшокласників фізичній культурі цього виду єдиноборств.

До цієї самої системи єдиноборств, як вказує відомий дослідник ведення рукопашного бою Ю.А. Радченко, тісно примикає рукопашний бій, що належить до комплексних і змішаних видів єдиноборств, а правилами змагань якого для здобуття перемоги дозволено застосування різноманітної ударної та борцівської технік з різних положень (Радченко, 2020, 2024). Далі автор зазначає, що «...технічний арсенал спортсменів, які займаються рукопашним боєм, більш розширений, ніж у будь-якому іншому суміжному виді спорту, але в більшості не відрізняється від інших видів змішаних єдиноборств, в яких використовується одночасно ударна та борцівська техніка, однак має свої особливості». (Радченко та ін., 2023). Рукопашний бій є одним із найскладніших видів бойових єдиноборств, до особливостей якого належать безпосередня техніки боротьби між суперниками, багатий різноманітний технічний арсенал, що був запозичений із різних видів єдиноборств, нестача часу для прийняття зваженого рішення, наявність багатьох різноманітних відволікаючих факторів, а також присутність у тренувальному й змагальному процесі дій «...з різними видами вогнепальної (автомат, пістолет), холодної зброї (ніж, саперна лопатка), з підручними й спецзасобами (резинова палиця, щит), зв'язування, конвоювання...», протистояння відразу декільком суперникам. Завдяки таким особливостям, рукопашний бій є вагомим частиною



бойової та спеціальної фізичної підготовки представників сектору безпеки й оборони та військової підготовки населення держави (Радченко, 2024).

Але, на нашу думку, незважаючи на збільшення популярності цього виду єдиноборств серед різних верств населення, в тому числі, у підростаючого покоління, впровадження рукопашного бою в навчальну програму з фізичного виховання, навіть у старших класах загальноосвітньої школі, не є доцільним у зв'язку з наявністю ряду чинників. До них належать необхідність високого рівня фізичної та функціональної підготовленості, переважно недостатній розвиток психофізіологічного стану школярів на фоні відпрацювання технік захисту і атак через акцент на прямолінійні силові здібності, не остаточно сформована соціальна відповідальність, високий ризик травмонебезпеки, а також складності методичних і кваліфікаційних підходів цієї системи бойових єдиноборств. Вірогідно, таку практику краще здійснювати в окремих секціях і клубах із занять єдиноборствами під керівництвом досвідчених тренерів / тренерів-викладачів.

Характеристики національних видів єдиноборств у контексті фізичного виховання старшокласників. Як визначають сучасні вітчизняні дослідники, є незаперечним фактом, що одним із найважливіших елементів етнічної культури та самобутності того чи іншого народу є національні види єдиноборств. У свою чергу, внаслідок історичної асиміляції, взаємозбагачення культурними цінностями та їх гармонійного доповнення, наймасовіші та найпопулярніші види єдиноборств стали частиною спільних культурних цінностей людства. У той же час важливою характерною відмінною рисою національних видів єдиноборств від інших видів спорту є історичні аспекти їх розвитку і трансформації (Кернас та ін., 2023).

Останнім часом в нашій державі, як й в інших країнах світу, поширилася тенденція до створення (відродження) національних видів єдиноборств, заснованих на національних та культурних традиціях України (Каляндрук, 2007; Притула 2021; Притула & Конох, 2022; Цьось & Деделюк, 2014; Zhanibek et al., 2021). Вони включають як відновлені історичні види, так і новостворені, що базуються на українських традиціях та методах фізичного виховання, а саме: козацький двобій (відроджений вид бою, що включає техніки боротьби, ударів та використання зброї, здавньо властиві козацькому способу ведення бою один на один); рукопаш гопак (стиль бою, що поєднує елементи українського танцю гопак з бойовими прийомами); українська боротьба на пасках (різновид спортивної боротьби, обов'язковим атрибутом якої є присутність паска як елементу техніки та захоплення на спортсменах. Розпочинається поєдинок, коли борці взяли один одного за паски, перемогу в сутичці отримує атлет, який залишився стояти на ногах) (Арзютов & Волошин, 2015; Лазоренко та ін., 2020); український рукопаш Спас (Огірко, 2025). Свого часу з 31 липня по 2 серпня 1998 р. у м. Запоріжжя пройшов Другий всеукраїнський фестиваль козацьких бойових і традиційних мистецтв. Першого серпня цього року в рамках фестивалю відбувся Перший чемпіонат України з українського рукопашу. Це були перші змагання на рівні

незалежної держави України з національних видів єдиноборств (Притула, 2021; Притула & Конох, 2022).

Попри визначену популярність в Україні новостворених видів національних єдиноборств – бойового гопака, хортингу, Спасу, частково фрі-файту та ін. (Ільченко & Вожжов, 2022; Мулик & Литвиненко, 2023; Цьось & Деделюк, 2014; Avelar-Rosa et al., 2013), питання доцільності їхнього практичного застосування в процесі занять фізичною культурою в учнів старшої школи викликає багато сумнівів. Це пов'язано з тим, що, зокрема, бойовий гопак, хортинг і Спас, як й інші новостворені національні системи, відзначаються значним рівнем контактності та складністю технік. Наявність даного факту вимагає високого розвитку підготовленості і може не відповідати функціональним можливостям підлітків віком 16-17 років, що обумовлено малорухомим способом життя (збільшення гіподинамії) з наступним формуванням різноманітних патологічних станів, включаючи ментальні порушення, і погіршенням загального стану здоров'я як хлопців, так й дівчат (Rahmati et al., 2024; Schlösser et al., 2014; Watson et al., 2021; Yan et al., 2009).

Контактність і високий ризик травматизації при заняттях цими, не так давно визнаними в Україні, як види спорту, локомоціями передбачають активні удари й силові прийоми, що викликають підвищений ризик фізичних ушкоджень – найбільш поширеними видами травм серед спортсменів, спеціалізуються у національних видах єдиноборств є травми голови й шиї, травми плеча й передпліччя, вивихи в суглобах пальців рук і ніг, у тому числі колінного, плечового й ліктьового, також забої, які здебільшого локалізуються в ділянці плеча, стегна та значно частіше – у ділянці тулуба (Бакіко та ін., 2019). Зокрема, це не узгоджується з віковими та фізичними можливостями підлітків (Латишев та ін., 2023; Kostikiadis et al., 2018).

На жаль, більшість вищеперерахованих національних бойових систем не мають сертифікованих та адаптованих до вікових особливостей підлітків навчальних програм і відповідних методичних розробок щодо проведення таких занять на уроках фізичної культури в школі. У науковій літературі підкреслюється потреба в стандартизації технічного й методичного матеріалу для їхнього використання в освітньому процесі середньої школи (Wang & Liu, 2018). Навчальні програми для дорослих, що наразі існують, часто зосереджені на покращенні рівня професійної підготовки, збільшення фізичної витривалості та ефективності в бою, що може бути не зовсім доречним для підлітків на визначеному етапі онтогенезу. Наприклад, само визначення бойового хортингу як системи комплексного фізичного виховання, створеної для професійної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України, співробітників фізичної охорони, різних підрозділів спецслужб МВС, СБУ, МНС та інших силових відомств держави, не передбачає можливості застосування цього виду національних єдиноборств серед дітей та підлітків (Єрьоменко, 2020a). Водночас, в інших роботах автора зазначається потенціал застосування хортингу у методиці викладання фізичної культури спортсменам учнівського та студентського віку (Єрьоменко & Дорошенко, 2021). Більшість робіт автора є



одноосібними або зі співавторами, відсутнє дослідження сторонніх фахівців, яке унеможливило всебічне науково обґрунтоване висвітлення проблеми, обмежує міждисциплінарну дискусію і, як наслідок, не дає можливості сформулювати об'єктивну і зважену позицію щодо доцільності впровадження хортингу в освітній процес, не зважаючи на наявність Навчальної програми з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти (Єрмоєнко, 2020b). Тому на наш погляд, проблема включення бойового хортингу в програму вивчення фізичної культури у закладах середньої освіти до цього часу є невирішеною і несе потенційні ризики при заняттях старшокласників, оскільки далеко не повною мірою враховує особливості даного онтогенетичного періоду розвитку школярів. Відсутність же реальних навчальних програм, сертифікованих та апробованих на ступінь безпеки за участі лікарів спортивної медицини, може призвести до невідповідного навчання, виникнення травм та зниження мотивації до занять фізичною культурою та єдиноборствами, зокрема, у підлітків 16-17 років, які в недалекому майбутньому є резервом для патріотично налаштованих захисників України.

В той же час будь-які заняття бойовими єдиноборствами, що представлені у національних видах, повинні враховувати вікові особливості підлітків, які включають психологічні зміни, характеристики фізичного розвитку та мотивації, що потребують індивідуального підходу в навчанні та ретельного медико-біологічного контролю, утрудненого в сучасних умовах відсутністю лікарського персоналу в загальноосвітніх школах.

На контрасті з більш легкими для вивчення традиційними східними єдиноборствами, які мають чітку репертуарну побудову (Chao et al., 2023), виражена структура і поетапність не є характерними не тільки для бойового хортингу, але й для гопака, Спасу, українського рукопашу (так само, як в і MMA). Поєднання ударів і больових прийомів взагалі ускладнює впровадження вищезгаданих національних видів єдиноборств в рамках занять старшокласників фізичною культурою.

Існують дані стосовно травматичності та хронічних ушкоджень, особливо під час занять MMA та бойовими єдиноборствами (часті випадки струсів мозку, черепно-мозкових травм і навіть розвитку хронічної травматичної енцефалопатії – СТЕ) у спортсменів з досвідом занять понад 3 роки (<https://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index.html>; Lystad et al., 2014). У шкільному віці подібні навантаження можуть бути надмірними та призвести до незворотних наслідків.

Крім того, не можна обійти увагою такий факт, як висвітлення деякими авторами, які не мають спеціальної освіти та досвіду викладання, сутності бойових мистецтв України, не є науково-обґрунтованим і тому не може мати місця у навчальному процесі в загальноосвітній школі. Подібні роботи мають суто бібліографічний та науково-популярний характер і непридатні для розробки методичних підходів до вивчення і формування програми технічної підготовки з метою впровадження в регулярний навчальний процес вивчення фізичної культури. Наприклад, у відомій монографії історичного характеру з бойових мистецтв

можна прочитати фразу стосовно того, що козаки-характерники, володіючи надмістичними можливостями, могли перетворюватися на хижих звірів – вовків чи росомах або на кущі (Каляндрук, 2007). Такі «характерники», як пише далі автор, «...могли відмикати замки без ключів, плавати човном по підлозі, як по морських хвилях, переправлятися через ріки на повстині чи рогожі, брати голими руками розпечені ядра, бачити на кілька верст навколо себе за допомогою особливих «верцадел», жити на дні ріки, залазити й вилазити з міцно зав'язаних чи навіть зашитих мішків, «перекидатися» на котів, перетворювати людей на кущі, вершників на птахів, залазити у звичайне відро й пливти в ньому під водою сотні і тисячі верст». Яким чином може вчитель у загальноосвітній школі на уроках фізичної культури із застосуванням національних видів єдиноборств пояснити сучасним учням такі факти метафізичного характеру? Які дії повинні бути виконані вчителем для впровадження таких підходів в процес освіти старшокласників?

Таким чином, наявні у сучасній літературі дані дають нам чітку відповідь про повну недоцільність впровадження цих видів єдиноборств у шкільну програму занять фізичною культурою, оскільки її першочерговими завданнями є оздоровлення, гармонійний – фізичний та психічний – розвиток особистості, навчання руховим діям як основи для полегшення вибору школярами подальшого напрямку занять різними видами спорту.

Вибір шляхів гармонійного розвитку учнів старших класів при заняттях фізичною культурою. Важливою складовою цього вибору є визначення оптимальних видів фізичної активності, які сприятимуть гармонійному розвитку учнів, їхньому фізичному, психічному та соціальному здоров'ю (Вербецька та ін., 2023; Орлов, 2024; Саєнко, 2009; Kopzhanov et al., 2024).

Особливий інтерес в аспекті модернізації спортивної підготовки та оновлення змісту фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти викликають східні бойові мистецтва та їхнє логічне продовження – східні єдиноборства, що виступають праматір'ю сучасних бойових систем і мають широкий вплив на фізичну культуру у світі (<https://www.fightmatrix.com/2025/01/28/top-10-martial-arts-schools-in-the-world/>). Бойові мистецтва Сходу, такі як кунг-фу, карате, айкідо, дзюдо, дзю-дзюцу, тхеквондо, ушу та ін. виникли багато століть тому й відображають глибокі культурні, філософські та етичні традиції своїх народів (Synarski, 2017). Вони не лише формувалися як системи фізичної підготовки для самозахисту і бойових дій, а й як шляхи самовдосконалення, що поєднують фізичне, моральне та духовне виховання (Chao et al., 2023). Ці системи відзначаються структурованістю, методичністю та високим рівнем контролю техніки виконання, що робить їх придатними для навчального процесу в загальноосвітній школі (Martinkova & Parry, 2016).

До того ж, з даних зарубіжної літератури достатньо давно відомий оздоровчий вплив східних бойових мистецтв (дзюдо, муай тай, дзю-дзюцу, айкідо та ін.) у дітей та підлітків (Mokhtar et al., 2025), наприклад, на перебіг бронхіальної астми (Carson et al., 2013; Kriegel, 1998), ура-



жень опорно-рухового апарату (Glavaš et al., 2023), на скорочення періоду відновлення після ковідної інфекції (Jurak et al., 2021).

Теоретико-методичною основою навчального процесу за допомогою засобів єдиноборств, як було показано нами раніше, може бути тільки науково-обґрунтована та експериментально перевірена система педагогічних впливів, яка дозволяє забезпечити удосконалення фізичних, функціональних, моральних і вольових здібностей, що в цілому здатні сформувати всебічний розвиток особистості. Однак неодноразові спроби розробки відповідних рекомендацій здебільшого не передбачають єдиної методології, не охоплюють усіх компонентів відповідної системи, носять розрізнений характер та виключають можливість реалізації власних спроможностей, інтересів і потреб молоді, що підкреслює актуальність обраної проблеми і спонукає до авторського вирішення (Орлов, 2024).

З цього витікає, що вивчення бойових мистецтв Сходу як різновиду рухової діяльності у контексті реформування освітнього простору України набуває сьогодні особливого значення (Туряниця & Соболенко, 2022). В теперішній час педагогічна спільнота стикається з викликом – запропонувати школярам такі форми рухової активності, які не лише сприятимуть оптимальному розвитку фізичних здібностей, функціональних можливостей, психофізіологічного стану, але й формуватимуть ціннісне ставлення до здоров'я, власної безпеки, а також підвищуватимуть рівень мотивації до занять фізичною культурою в старших класах загальноосвітньої школи (Солдатенко, 2021), а також у дорослому житті.

XXI століття – це час переходу до високотехнологічного інформаційного суспільства, у якому якість людського потенціалу, рівень освіченості і культури всього населення набувають вирішального значення для економічного і соціального поступу країни. Інтеграція і глобалізація соціальних, економічних і культурних процесів, які відбуваються у світі, перспективи розвитку української держави на найближчі два десятиліття вимагають глибокого оновлення системи освіти, зумовлюють її випереджувальний характер. Вхід України у світовий освітній простір зумовлює приведення вітчизняних освітніх стандартів, зокрема щодо тривалості здобуття загальної середньої освіти, у відповідність до норм світового співтовариства (не менше 12 років). Загальна середня освіта має забезпечити умови для морального, інтелектуального, фізичного, художньо-естетичного розвитку учнів, виховання громадянина демократичного суспільства, яке визнає освіченість, вихованість, культуру найвищими цінностями, незамінними чинниками соціального прогресу. Середня загальноосвітня школа є тим основним соціальним інститутом, що реалізує мету загальної середньої освіти, робить вирішальний внесок у формування інтелекту, самосвідомості нації, забезпечення її фізичного і духовного здоров'я.

Особливої актуальності набуває проблема вибору виду рухової діяльності в старшій школі, коли учні вже володіють певним досвідом фізичної активності, здатні до рефлексії, проявляють індивідуальні інтереси та готуються до дорослого життя. У цьому віці фізичне виховання

повинно виконувати не лише оздоровчу, а й соціалізуючу, світоглядну й навіть професійну функцію. Одним із найбільш перспективних напрямів у цьому контексті виступають бойові мистецтва, особливо східного походження, які, завдяки своїй філософській глибині, етичній спрямованості та методичній системності, можуть ефективно інтегруватися в шкільну програму (Орлов & Тимошенко, 2025; Bäck & Kim, 2013; Chen, 2020).

Історично заняття східними бойовими мистецтвами були спрямовані не лише на фізичне вдосконалення, а й на виховання духовної стійкості, внутрішньої гармонії, відповідальності, поваги до старших і традицій. Система підготовки в таких єдиноборствах, як дзюдо, дзю-джюцу, карате, айкідо, ушу, тхеквондо та інші, передбачає поетапне засвоєння техніки, контроль безпечності, наявність елементів змагальності й естетичної виразності (Strayhorn et al., 2009). Вони забезпечують високий рівень фізичного навантаження в поєднанні з психоемоційною регуляцією, що особливо важливо у підлітковому віці, коли часто спостерігається внутрішня нестабільність та зниження мотивації до традиційних форм уроку фізичної культури (Ciaccioni et al., 2024).

Враховуючи вищевикладене, вибір виду рухової діяльності для занять фізичною культурою у старшій школі повинен базуватися на поєднанні фізіологічної безпеки, методичної системності та адаптації до вікових особливостей учнів. Східні єдиноборства, завдяки своїй структурованості та виховній складовій, є набагато більш прийнятними для навчального процесу з фізичного виховання у старшій школі порівняно з бойовим гопаком, Спасом, ММА, хортингом та іншими національними видами єдиноборств. Останні є видовищними і відрізняються достатньо високим рівнем впливу на національну свідомість, але в силу вираженості негативної фізичної дії на організм юнаків та непридатності у практичній сфері (система самозахисту), на наш погляд, не є абсолютно обумовленими для впровадження в систему фізичного виховання у школі. Для ефективного та безпечного виховного процесу школярів повинні обиратися види єдиноборств, де співвідношення ударного та кидкового компоненту повинне складати 35 : 65 % (Артюшенко та ін., 2025; Орлов, Артюшенко та ін., 2025; Lenetsky et al., 2022).

У самому скороченому вигляді перевагами занять східними єдиноборствами (а також бойовими мистецтвами Сходу) в процесі занять фізичною культурою старшокласників є наступні:

1. Усебічний фізичний розвиток. Східні бойові мистецтва забезпечують комплексний розвиток основних та спеціальних фізичних здібностей. (Kostikiadis et al., 2018). Регулярні тренування сприяють зміцненню опорно-рухового апарату та покращенню функціональних можливостей організму, що є особливо важливим у період інтенсивного росту підлітків.

2. Необхідність становлення та гармонізації психічної особистості. Крім фізичної складової, східні єдиноборства активно розвивають психічні навички: концентрацію, самоконтроль, стресостійкість та емоційну рівновагу. Вони формують внутрішню гармонію та допомагають уч-



ням долати психологічні бар'єри, що сприяє їх загальному психічному здоров'ю.

3. Необхідність зростання рівня академічної успішності школярів в сучасних конкурентних умовах набуття вищої освіти. Дослідження показують, що заняття східними бойовими мистецтвами та єдиноборствами покращують когнітивні функції, увагу та пам'ять, що позитивно впливає на навчальні досягнення. Розвиток дисципліни та планування власного часу, які формуються під час тренувань, сприяють підвищенню академічної успішності.

4. Гостра необхідність виховання морально-вольових та патріотичних якостей. Східні єдиноборства містять у собі кодекси честі, етики та поваги, що сприяють формуванню високих моральних стандартів (Bäck & Kim, 2013). У контексті сучасних соціальних викликів в Україні це є важливою складовою виховання відповідальних, патріотично налаштованих громадян.

5. Можливість практичного використання (самозахист, військова підготовка, можливість подальшої професійної реалізації). Володіння техніками східних єдиноборств забезпечує не лише спортивні навички, але й практичні засоби самозахисту та підготовку до службових завдань у силових структурах. Крім того, знання та досвід можуть стати основою для професійної діяльності в спорті, освіті або безпековій сфері (Орлов & Тимошенко, 2025).

6. Зовнішня краса східних єдиноборств. Виступи, демонстрації та форми східних бойових мистецтв і єдиноборств приваблюють не лише практичністю, а й естетичною виразністю, що підвищує мотивацію учнів до занять (Орлов, 2024). Гармонія рухів, ритм і чіткість технік фор-

мують високу художню цінність.

7. Відсутність застосування надто складного та дорогого обладнання. На відміну від багатьох інших видів спорту, більшість східних єдиноборств не вимагають дорогого інвентарю чи складної спортивної інфраструктури (Hue et al., 2019). Це робить їх доступними для широкого кола школярів і спрощує впровадження в навчальні програми.

Висновки

Таким чином, формуючи вибір єдиноборств для впровадження у шкільну програму вивчення старшокласниками фізичної культури вчителів / тренерів слід враховувати вище перераховані переваги занять східними єдиноборствами і виходити з основної мети, яку ставлять під час навчання учні, особливо, якщо навчання проводиться в умовах клубної системи або спортивної секції (позашкільна робота).

Отже, у випадку впровадження східних єдиноборств в систему фізичного виховання у загальноосвітній школі, цілком можливо гармонізувати фізичний і психічний розвиток підростаючого покоління та даємо йому в руки надійний інструмент самозахисту, зростання рівня дисциплінованості, відповідальності, вольових якостей та патріотизму.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку мають сприяти розробці варіативних методик занять східними єдиноборствами учнів старшої школи, що допоможе інтегрувати традиційні цінності та сучасні вигоди фізичного виховання в навчальний процес.

Список літератури

- Арзютов, Г. М., & Волошин, О. О. (2015). Атакуючі дії в боротьбі на поясах з урахуванням вольової підготовленості (огляд джерел літератури). Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 3К(56), 35–38. <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b5d8a6c5-6eeb-40bb-9b24-3e5608755449/content>
- Артюшенко, А. О., Вербицький, В. А., & Орлов, О. І. (2025). Особливості методики підготовки юнаків 14–15 років, які займаються змішаними єдиноборствами. Єдиноборства, 3(37), 70–76. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-3.10>
- Бакіко, І. В., Радченко, О. В., & Констанкевич, В. П. (2019). Загальна характеристика травматизму в східних єдиноборствах. Єдиноборства, (1), 4–14. http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2019_4_3.
- В Україні розвиватимуть щоденний спорт у школах. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.ua/school/85329/> (Дата звернення: 12.07.2025).
- Вербецька, А. М., Орлов, О. І., & Гуніна, Л. М. (2023). Формування здоров'язбережувального середовища у закладах вищої освіти під час оволодіння бойовим мистецтвом Дзю-дзюцу. Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти, 90–92. https://drive.google.com/file/d/1h37a1rutNdF4_9fRV7eZ1YyDBrsZBwk/view?ts=656f0dc1
- Височіна, Н. Л. (2017). Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія. Центр учбової літератури, Київ. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/9311da5c-ed8c-42a1-9472-894c7ea2ff68>

References

- Arziutov, G. M., & Voloshyn, O. O. (2015). Atakuiuchi dii v borotbi na poiasakh z urakhuvanniam volovoi pidhotovlenosti (ohliad dzherel literatury) [Attacking actions in belt wrestling considering volitional preparedness: literature review]. *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedagogichnogo univertsitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15: Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)* [Scientific journal of the M. P. Dragomanov National Pedagogical University Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 3K(56), 35–38. <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b5d8a6c5-6eeb-40bb-9b24-3e5608755449/content> [in Ukrainian].
- Artiushenko, A. O., Verbytskyi, V. A., & Orlov, O. I. (2025). Osoblyvosti metodyky pidhotovky iunakiv 14–15 rokiv, iaki zaimaiutsia zmishanymy iedynoborstvamy [Peculiarities of the training methodology for 14–15 year old boys engaged in mixed martial arts]. *Yedynoborstva* [Martial Arts], 15, 3(37), 70–76. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-3.10> [in Ukrainian].
- Bakiko, I. V., Radchenko, O. V., & Konstankevych, V. P. (2019). Zahalna kharakterystyka travmatyzmu v skhidnykh iedynoborstvakh [General characteristics of injuries in martial arts]. *Yedynoborstva* [Martial Arts], (1), 4–14. http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2019_4_3. [in Ukrainian].
- V Ukrayini rozvivatimut shodenniy sport u shkolah. – [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostup: <https://osvita.ua/school/85329/> (data zvernennya: 12.07.2025).
- Verbetska, A. M., Orlov, O. I., & Hunina, L. M. (2023). Formuvannia zdoroviazberezhuvalnogo sredovyshecha u zakladakh vyshchoi osvity pid chas ovoloaddinia boiovym mystetstvom Dziu-dziutsu [Formation of a health-preserving environment in higher education institutions during mastering the martial art of Ju-jutsu]. *Suchasnyi ozdorovchyi fitnes iak innovatsiina forma orhanizatsii navchalnoho protsesu zdobuvachiv vyshchoi osvity* [Modern health fitness as an innovative form of organizing the educational process of higher education students], 90–92. https://drive.google.com/file/d/1h37a1rutNdF4_9fRV7eZ1YyDBrsZBwk/view?ts=656f0dc1 [in Ukrainian].
- Vysochina, N. L. (2017). Psykholohichne zabezpechennia u systemi pidhotovky sportsmeniv v olimpiyskomu sporti: monohrafiia [Psychological support in the system of



- Всеукраїнська федерація фрі-файту та контактних єдиноборств та змішаних бойових мистецтв. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.scu.org.ua/ua/federations/freefight> (Дата звернення: 12.07.2025).
- Єрмоєнко, Е. А. (2020а). *Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія*. ГС «НФБХУ», Київ : <https://combat-horting.org.ua/node/78>
- Єрмоєнко, Е. А. (2020б). *Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти схвалено міністерством освіти і науки України (Лист № 22.1/12-Г-357 від 12.06.2020 р.)*. Київ. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://combat-horting.org.ua/node/78>. (Дата звернення: 12.07.2025).
- Єрмоєнко, Е. А., & Дорошенко М. М. (2021). Бойовий хортинг у методіці виховання фізичної культури й основ здоров'я та визначення працездатності спортсменів учнівського і студентського віку (2021). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 4(134), 45–54. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4\(134\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.4(134).12)
- Звіт про діяльність Бюро ВООЗ в Україні за 2022 р. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.who.int/ukraine/uk/publications/WHO-EURO-2023-7651-47418-69673> (Дата звернення: 12.07.2025).
- Змішані бойові мистецтва. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (Дата звернення: 12.07.2025).
- Ільченко, С. С., & Вожжов, І. А. (2022). Проєкт варіативного модуля «Козацький двобій» для учнів та учениць 6 класу «НУШ». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3(148), 49–56. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3\(148\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148))
- Каляндрук, Т. (2007). *Таймніці бойових мистецтв України*. ЛА «Піраміда» Львів. <https://academplus.com/index.php>
- Кернас, А., Дразіна (Долгієр), Є., Нікітюк, В., & Ромашенко, В. (2023). Історичні аспекти розвитку та еволюції європейських та східних видів єдиноборств. *Scientific Collection «InterConf+»*, 36(167), 405–411. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.08.2023.033>
- Концепція 12-річної загальноосвітньої школи. *Директор школи*. 2002. 1(193). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/pedagog/14009/> (Дата звернення: 12.07.2025).
- Концепція розвитку освіти України на 2025–2025 рр. – [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.navs.edu.ua/files/zakon_ukr/proek-rozv-osvitu.pdf (Дата звернення: 12.07.2025).
- Лазоренко, С. А., Балашов, Д. І., & Лазоренко, С. С. (2020). *Термінологія сучасних силових єдиноборств та спортивної боротьби: Словник для студентів ЗВО. Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт; 014 Середня освіта (Фізична культура)*. ФОП Цьома С.П., Суми. <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7ee98198-f83e-442f-9c16-a032e85f537b/content>
- Латишев, М., Тропін, Ю., & Каупуж, А. (2023). Травматизм в єдиноборствах. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти», Т. 1, 33–38.
- Мікс-файт в Україні офіційно визнано видом спорту. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ua.korrespondent.net/sport/> (Дата звернення: 12.07.2025).
- Мулик, В. В., & Литвиненко, А. М. (2023). Визначення найбільш популярних українських національних видів спортивних єдиноборств. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури і спорту*, 10(170), 111–118. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).24)
- Національна доктрина розвитку освіти (2002). *Освіта України*. (33). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/>
- training athletes in Olympic sports: monograph]. Tsentr uchbovoi literatury, Kyiv. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/9311da5c-ed8c-42a1-9472-894c7ea2ff68> [in Ukrainian].
- Vseukrayinska federatsiya fri-faytu ta kontaktnih edinoborstv ta zmishanih boyovih mistetstv. – [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu: <http://www.scu.org.ua/ua/federations/freefight> (data zvernennya: 12.07.2025).
- Yeromenko, E. A. (2020a). *Boiovyi khortynh yak zasib profesiino-psykholohichnoi pidhovtovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy : monohrafiya* [Combat horting as a means of professional and psychological training of law enforcement officers of Ukraine: monograph]. HS «NFBKhU», Kyiv. <https://combat-horting.org.ua/node/78> [in Ukrainian].
- Yeromenko, E. A. (2020b). *Navchalna prohrama z boiovyoho khortynhu dlia zakladiv pozashkilnoi osvity skhvaleno ministerstvom osvity i nauky Ukrainy (Lyst № 22.1/12-H-357 vid 12.06.2020 r.)* [The combat horting curriculum for after-school education institutions has been approved by the Ministry of Education and Science of Ukraine (Letter No. 22.1/12-G-357 dated June 12, 2020)]. Kyiv. – [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu: <https://combat-horting.org.ua/node/78>. (data zvernennya: 12.07.2025). [in Ukrainian].
- Yeromenko, E. A., & Doroshenko M. M. (2021). Boiovyi khortynh u metodytsi vykhovannia fizychnoi kultury i osnov zdorovia ta vyznachennia pratsездatnosti sportsmeniv uchnivskoho i studentskoho viku [Combat horting in the methodology of physical education and health basics and determining the working capacity of athletes of school and university age] *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedagogichnogo univrsitetu imeni M. P. Drahomanova. Serija 15: Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)* [Scientific journal of the M. P. Dragomanov National Pedagogical University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 4(134), 45–54. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series> [in Ukrainian].
- Zvit pro diialnist Biuro VOOZ v Ukraini za 2022 r. [Report on the activities of the WHO Office in Ukraine for 2022]. – [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu: <https://www.who.int/ukraine/uk/publications/WHO-EURO-2023-7651-47418-69673> (data zvernennya: 12.07.2025). [in Ukrainian].
- Zmishani boyovi mistetstva. – [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (data zvernennya: 12.07.2025).
- Ilchenko, S. S., & Vozhzhov, I. A. (2022). Proiekt variativnoho modulja «Kozatskyi dvobii» dlia uchniv ta uchenyt 6 klasu «NUSh» [Project of the variation module «Cossack Duel» for 6th grade students of «NUSh»]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serija 15: Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)* [Scientific journal of the M. P. Dragomanov National Pedagogical University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 3(148), 49–56. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3\(148\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148)). [in Ukrainian].
- Kaliandruk, T. (2007). *Taiemnytsi boiovykh mystetstv Ukrainy* [Secrets of Ukrainian martial arts]. LA «Piramida», Lviv. <https://academplus.com/index.php> [in Ukrainian].
- Kernas, A., Drazina (Dolhiier), Ye., Nikitiuk, V., & Romashchenko, V. (2023). Istorychni aspekty rozvytku ta evoliutsii ievropeiskyykh ta skhidnykh vydiv iedynoborstv [Historical aspects of the development and evolution of European and Eastern martial arts]. *Scientific Collection «InterConf+»*, (36(167), 405–411. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.08.2023.033> [in English].
- Kontsepsiia 12-richnoi zahalnoosvitnoi shkoly [The concept of a 12-year comprehensive school]. (2002). *Dyktor shkoly*. 1(193). – [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/pedagog/14009/> (data zvernennya: 12.07.2025). [in Ukrainian].
- Kontsepsiia rozvytku osvity Ukrainy na 2025–2025 rr. [Concept of the development of education in Ukraine for 2025–2025]. – [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu: https://www.navs.edu.ua/files/zakon_ukr/proek-rozv-osvitu.pdf (data zvernennya: 12.07.2025). [in Ukrainian].
- Lazorenko, S. A., Balashov, D. I., & Lazorenko S. S. (2020). *Terminolohiia suchasnykh sylovykh odnoborstv ta sportyvnoi borotby: Slovnyk dlia studentiv ZVO. Special'nist': 017 Fizychna kul'tura i sport; 014 Serednja osvita (Fizychna kul'tura)* [Terminology of modern powerlifting and wrestling: Dictionary for students of higher education institutions. Specialization: 017 Physical Education and Sports; 014 Secondary Education (Physical Education)]. FOP Tsoma S.P., Sumy. <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7ee98198-f83e-442f-9c16-a032e85f537b/content> [in Ukrainian].
- Latyshev, M., Tropin, Iu., & Kaupuzhs, A. (2023). Travmatyvm v iedynoborstvakh [Trauma in martial arts]. *Problemy i perspektivy rozvytku sportyvnykh ihor ta iedynoborstv u zakladykh vyshchoi osvity* [Problems and Prospects for the Development of Sports Games and Martial Arts in Higher Education Institutions], T. 1, 33–38 [in Ukrainian].
- Miks-fayt v Ukraini ofitsiyno viznano vidom sportu. – [Elektronniy resurs]. – Rezhim dostupu: <https://ua.korrespondent.net/sport/> (data zvernennya: 12.07.2025).
- Mulyk, V. V., & Lytvynenko, A. M. (2023). Vyznachennia naibilsh populiarnykh ukrain-



laws/show/347/2002#Text... (Дата звернення: 12.07.2025).

- Огірко О. В. (2025). Тіловиховання – основа національних видів єдиноборств. *Спортивна підготовка юнаків та студентів в неолімпійських видах єдиноборств в умовах навчального закладу*, 24–26. <https://nvlvet.com.ua/index.php/conferences/article/view/5537>
- Орлов, О. І. (2024). Місце бойових мистецтв у фізичному вихованні учнів загальноосвітньої школи: реалії сьогодення. *Сучасні медичні аспекти комплексної реабілітації. Виклики та перспективи*, 39–44. <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/16072>
- Орлов, О. І., Артюшенко, А. О., Олешко, В. Г., Чередник, О. П., Малинський, І. Й., & Головащенко, Р. В. (2025). Вдосконалення методики навчання дзю-дзюцу в закладах вищої освіти: підручник (за заг. ред. О. І. Орлова). Азбука, Київ. <https://eprints.cdu.edu.ua/pdf>
- Орлов, О. І., Радішевський, С. А., & Білько, О. А. (2025). 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)*, 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).
- Орлов, О. І., & Тимошенко, О. В. (2025). 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)*, 4(190)25, 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)
- Основи методики спортивних єдиноборств: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни; укладач Тимочко О. І. (2022). ДВНЗ Ужгородський Національний університет. Ужгород. 61 с. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/66639>
- Причула, О. (2021). Перша письмова згадка про бойовий вишкіл «СПАС» на Хортиці. Витоки та становлення козацького руху на етнічних землях України, 109–112. https://www.lute.lviv.ua/fileadmin/www.lac.lviv.ua/data/pidrozdzily/Naukovo_Doslidna_Chastyna/Docs/2021_kozactvo.pdf
- Причула, О., & Конох, А. (2022). Хронологія відродження козацьких бойових мистецтв в Україні в 1990–1998 рр. XX ст. крізь призму козацького бойового мистецтва «СПАС». *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(60), 23–27. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-23-27>
- Радченко Ю. А., & Радченко, А. А. (2023). Структура техніки рукопашного бою (спортивний напрям). *Rehabilitation & Recreation*, (17), 233–244. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.29>
- Радченко, Ю. А. (2020). Особливості побудови навчально-тренувального процесу рукопашників на початковому етапі підготовки. *Український журнал медицини, біології і спорту*, 5(2(24)), 283–289. <https://doi.org/10.26693/jmbs05.02.283>
- Радченко, Ю. А. (2024). Теоретико-методичні основи системи оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою). (Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту). Київ, Україна. https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/referat_radchenko_yu.pdf
- Сасенко, В. Г. (2009). Доцільність введення східних єдиноборств як навчальної дисципліни. *Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні*, (15), 221–228. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11721.95848>.
- Солдатенко, І. (2021). *Реформування фізичного виховання в умовах шкільної освіти України: Методичні рекомендації з фізичної культури за 2021-2022 навчальний рік*. <https://naurok.com.ua/metodichni-rekomendaci-z-fizichno-kulturi-2021-2022-245966.html>
- Турияница, І., & Соболенко, А. (2022). Особливості техніки навчання бойових мистецтв для студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (7(152)), 17-19. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc>
- skykh natsionalnykh vydiv sportyvnykh iedynoborstv [Identification of the most popular Ukrainian national martial arts]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serija 15: Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi kul'tury i sportu* [Scientific journal of the M. P. Dragomanov National Pedagogical University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture and Sports], 10(170), 111–118. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).24) [in Ukrainian].
- Natsionalna doktryna rozvytku osvity [National Doctrine of the Development of Education]. (2002). *Osvita Ukrainy*. (33). – [Elektronnyi resurs]. – Rezhim dostupu: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text>. (data zvernennya: 12.07.2025). [in Ukrainian].
- Ohirko, O. V. (2025). Tilovykhovannia – osnova natsionalnykh vydiv iedynoborstv [Bodybuilding is the basis of national martial arts competitions]. *Sportyvna pidhotovka iunakiv ta studentiv v neolimpiyskykh vyдах iedynoborstv v umovakh navchalnoho zakladu* [Sports training of young men and students in non-Olympic martial arts in an educational institution], 24–26. <https://nvlvet.com.ua/index.php/conferences/article/view/5537> [in Ukrainian].
- Orlov, O. I. (2024). Mistse boiovykh mystetstv u fizychnomu vykhovanni uchniv zahalnoosvitnoi shkoly: realii sohohodennia [The role of martial arts in the physical education of secondary school students: the realities of the situation]. *Suchasni medychni aspekty kompleksnoi reabilitatsii. Vykyky ta perspektyvy* [Modern medical aspects of comprehensive rehabilitation. Challenges and prospects], 39–44. <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/16072> [in Ukrainian].
- Orlov, O. I., Artiushenko, A. O., Oleshko, V. H., Cherednyk, O. P., Malynskiy, I. Y., & Holovashchenko, R. V. (2025). Vdoskonalennia metodyky navchannia dzju-dziutsu v zakladykh vyshchoi osvity: pidruchnyk (za zah. red. O. I. Orlova) [Improvement of the methodology of teaching judo-judo in higher education institutions: a manual (ed. by O. I. Orlova)]. Azbuka, Kyiv. <https://eprints.cdu.edu.ua/pdf> [in Ukrainian].
- Orlov, O. I., Radishevskiy, Ye. A., & Bilko, O. A. (2025). Boiovi mystetstva iak poperednyky iedynoborstv: istorychni aspekty rozvytku v Ukraini [Martial arts as predecessors of combat sports: Historical aspects of development in Ukraine]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serija 15: Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)* [Scientific Journal of the Mykhaylo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 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].
- Orlov, O. I., & Tymoshenko, O. V. (2025). Implementation of methodological principles of teaching combat sports in physical education of high school students. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serija 15: Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)* [Scientific Journal of the Mykhaylo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 4(190)25, 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 English].
- Osnovy metodyky sportyvnykh iedynoborstv: metodychni rekomendatsii dlia samostiinoi roboty zdobuvachiv vyshchoi osvity z dystsypliny [Fundamentals of the methodology of sports single combat sports: methodological recommendations for independent work of higher education graduates in the discipline]; ukladach Tymochko O. I. (2022). DVNZ Uzhhorodskiy Natsionalnyi universytet [State higher educational institution Uzhhorod National University], Uzhhorod. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/66639> [in Ukrainian].
- Prytula, O. (2021). Persha pysmova zhadka pro boiovyi vyshkil «SPAS» na Khortytsi. [The first written statement about the combat outpost «SPAS» on Khortytsya]. *Vytyky ta stanovlennia kozatskoho rukhu na etnichnykh zemliakh Ukrainy* [The origins and establishment of the Cossack army on the ethnic lands of Ukraine], 109–112. https://www.lute.lviv.ua/fileadmin/www.lac.lviv.ua/data/pidrozdzily/Naukovo_Doslidna_Chastyna/Docs/2021_kozactvo.pdf [in Ukrainian].
- Prytula, O., & Konokh, A. (2022). Khronolohiia vidrodzhennia kozatskykh boiovykh mystetstv v Ukraini v 1990–1998 rr. KhKh st. kriz pryizmu kozatskoho boiovoho mystetstva «SPAS» [Chronology of the revival of Cossack martial arts in Ukraine in 1990–1998, through the prism of the Cossack martial arts «SPAS»]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* [Physical education, sports and culture in modern society], 4(60), 23–27. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-23-27> [in Ukrainian].
- Radchenko, Iu. A. (2020). Osoblyvosti pobudovy navchalno-trenuvalnoho protsesu rukopashnykh na pochatkovomu etapi pidhotovky [Peculiarities of the initial training process of hand-operated machines at the initial stage of preparation]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii i sportu* [Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports], 5(2(24)), 283–289. <https://doi.org/10.26693/jmbs05.02.283> [in Ukrainian].
- Radchenko, Iu. A., & Radchenko, A. A. (2023). Struktura tekhniki rukopashnoho boiu (sportyvnyi napriam) [Structure of hand-to-hand combat techniques (sports style)]. *Rehabilitation & Recreation*, (17), 233–244. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.29>



series15.2022.7(152).04

- Цюсь, А. В., & Деделюк, Н. А. (2014.). *Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст.: навч. посіб. для студентів. ВНЗ. Луцьк.*
- Avelar-Rosa, B., Gomes, M., López-Ros, V., & Figueiredo, A. (2013). Educational and Health Value of Martial Arts & Combat Sports and Its Representativeness in Physical Education Curricula. *Educational and health value of Martial Arts & Combat Sports and its representativeness in Physical Education curricula*. https://www.researchgate.net/publication/270958110_Educational_and_health_value_of_Martial_Arts_Combat_Sports_and_its_representativeness_in_Physical_Education_curricula#fullTextFileContent
- Bäck, A., & Kim, D. (2013). 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>
- Carson, K. V., Chandratilleke, M. G., Picot, J., Brinn, M. P., Esterman, A. J., & Smith, B. J. (2013). Physical training for asthma. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(9), CD001116. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001116.pub4>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2019). *Traumatic Brain Injury in Youth Sports*. <https://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index.html>
- Chao, H., Jaquet, D., & Kim, L. (Eds.). (2023). *Martial culture and historical martial arts in Europe and Asia: A multi-perspective view on sword culture*. Singapore: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-19-2037>
- 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>
- Ciacconi, S., Castro, O., Bahrami, F., Tomporowski, P. D., Capranica, L., Biddle, S. J. H., Vergeer, I., & Pesce, C. (2024). Martial arts, combat sports, and mental health in adults: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 70, 102556. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102556>
- Cynarski, W. J. (2017). The philosophy of martial arts – the example of the concept of <i>Do</i>. *Auc kinanthropologica*, 53(2), 95–106. <https://doi.org/10.14712/23366052.2017.7>
- Demorest, R. A., & Koutures, C. (2016). Youth participation and injury risk in martial arts. *Pediatrics*, 138(5), e20163022. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-3022>
- Glavaš, J., Rumboldt, M., Karin, Ž., Matković, R., Bilić-Kirin, V., Buljan, V., Obelić-Babok, T., & Aljinović, J. (2023). The impact of physical activity on adolescent idiopathic scoliosis. *Life (Basel)*, 13(5), 1180. <https://doi.org/10.3390/life13051180>
- Gunina, L. M., Vysochina, N. L., Danylenko, S. I., Mikhalyuk, E. L., & Voitenko, V. L. (2021). Approaches to pharmacological correction of psychophysiological stress in athletes. *Georgian Medical News*, 7-8(316-317), 158–164. <https://europepmc.org/article/med/34511464>
- Hue, Vu Van, & Thau, Dao Van (2019). A comparison of the strength of Vietnamese junior male Karate athletes with the athletes of the world. *Physical Education & Youth Development*, 120-124. <https://www.researchgate.net/publication/354806909>
- James, L. P., Haff, G. G., Kelly, V. G., & Beckman, E. M. (2016). Towards a determination of the physiological characteristics distinguishing successful mixed martial arts athletes: A systematic review of combat sport literature. *Sports Medicine*, 46(10), 1525–1551. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0493-1>
- Jurak, G., Morrison, S. A., Kovač, M., Leskošek, B., Sember, V., Strel, J., & Starc, G. (2021). A COVID-19 crisis in child physical fitness: Creating a barometric tool of public health engagement for the Republic of Slovenia. *Frontiers in Public Health*, 9, 644235. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.644235>
- Kopzhonov, G., Doshbekov, A., Belegova, A., Orlov, A., & Duisembek, A. 1795.2023.17.29 [in Ukrainian].
- Radchenko, Iu. A. (2020). Osoblyvosti pobudovy navchal'no-treunval'nogo procesu rukopashnykiv na pochatkovomu etapi pidgotovky [Peculiarities of construction of educational and training process of hand-to-hand fighters at the initial stage of preparation]. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports*, 5(2(24)), 283–289. <https://doi.org/10.26693/jmbs05.02.283>
- Radchenko, Iu. A. (2024). Teoretyko-metodychni osnovy systemy otsiniuvannya pidhotovlenosti iunykh sportsmeniv u iedynoborstvakh (na materiali rukopashnoho boiu) [Theoretical and methodological foundations of the system for assessing the preparation of young athletes in single combat (based on hand-to-hand combat materials)]. (Avtoreferat dysertatsii na здобuttia naukovoho stupenia doktora nauk z fizychnoho vykhovannia ta sportu). Kyiv, Ukraine. https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/referat_radchenko_yu.pdf [in Ukrainian].
- Saenko, V. H. (2009). Dotsilnist vvedennia skhidnykh iedynoborstv iak navchalnoi dysypliny [The importance of introducing martial arts as a primary discipline]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia v Ukraini* [Current problems of physical education in Ukraine], (15), 221–228. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11721.95848> [in Ukrainian].
- Soldatenko, I. (2021). Reformuvannia fizychnoho vykhovannia v umovakh shkolnoyi osvity Ukrainy: Metodychni rekomendatsii z fizychnoi kultury za 2021–2022 navchalnyi rik [Reforming physical education in the conditions of school education in Ukraine: Methodological recommendations for physical culture for the 2021–2022 academic year]. <https://naurok.com.ua/metodychni-rekomendaci-z-fizychno-kulturi-2021-2022-245966.html> [in Ukrainian].
- Turiantsia, I., & Sobolenko, A. (2022). Osoblyvosti tekhniky navchannia boiovykh mystetstv dlia studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Peculiarities of the technique of teaching martial arts to students of higher education institutions]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova* [Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University]. *Seriya* [Series] 15, (7(152)), 17–19. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc-series15.2022.7\(152\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc-series15.2022.7(152).04) [in Ukrainian].
- Tsac, A. V. & Dedeliuk, N. A. (2014.). *Istoriia fizychnoho vykhovannia na terenakh Ukrainy z naidavnishykh chasiv do pochatku XXI st.: navch. pocib. dlia studentiv* [History of physical education in Ukraine from the earliest times to the beginning of the XXI st.: navch. pocib. dlia studentiv], Lutsk. [in Ukrainian].
- Avelar-Rosa, B., Gomes, M., López-Ros, V., & Figueiredo, A. (2013). Educational and Health Value of Martial Arts & Combat Sports and Its Representativeness in Physical Education Curricula. *Educational and health value of Martial Arts & Combat Sports and its representativeness in Physical Education curricula*. https://www.researchgate.net/publication/270958110_Educational_and_health_value_of_Martial_Arts_Combat_Sports_and_its_representativeness_in_Physical_Education_curricula#fullTextFileContent [in English].
- Bäck, A., & Kim, D. (2013). 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> [in English].
- Carson, K. V., Chandratilleke, M. G., Picot, J., Brinn, M. P., Esterman, A. J., & Smith, B. J. (2013). Physical training for asthma. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(9), CD001116. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001116.pub4> [in English].
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2019). *Traumatic Brain Injury in Youth Sports*. <https://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index.html> [in English].
- Chao, H., Jaquet, D., & Kim, L. (Eds.). (2023). *Martial culture and historical martial arts in Europe and Asia: A multi-perspective view on sword culture*. Singapore: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-19-2037> [in English].
- 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> [in English].
- Ciacconi, S., Castro, O., Bahrami, F., Tomporowski, P. D., Capranica, L., Biddle, S. J. H., Vergeer, I., & Pesce, C. (2024). Martial arts, combat sports, and mental health in adults: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 70, 102556. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102556> [in English].
- Cynarski, W. J. (2017). The philosophy of martial arts – the example of the concept of <i>Do</i>. *Auc kinanthropologica*, 53(2), 95–106. <https://doi.org/10.14712/23366052.2017.7> [in English].
- Demorest, R. A., & Koutures, C. (2016). Youth participation and injury risk in martial arts. *Pediatrics*, 138(5), e20163022. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-3022> [in English].
- Glavaš, J., Rumboldt, M., Karin, Ž., Matković, R., Bilić-Kirin, V., Buljan, V., Obelić-Babok, T., & Aljinović, J. (2023). The impact of physical activity on adolescent idiopathic scoliosis. *Life (Basel)*, 13(5), 1180. <https://doi.org/10.3390/life13051180> [in English].



- (2024). Forming the professional culture of a future specialist in the field of adaptive physical education and sport. *Retos*, 51, 800–807. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100940>
- Kostikiadis, I. N., Methenitis, S., Tsoukos, A., Veligeas, P., Terzis, G., & Bogdanis Gregory, C. (2018). The Effect of Short-Term Sport-Specific Strength and Conditioning Training on Physical Fitness of Well-Trained Mixed Martial Arts Athletes. *J. Sports Sci. Med.*; 17(3), 348–358. <https://www.researchgate.net/publication/325742745>
- Kriegel, V. G. (1998). Experiences and effects with 6 years of judo training in ambulatory rehabilitation of bronchial asthma in childhood. *Rehabilitation (Stuttg)*, 37(1), 36–43. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9551506/>
- Lenetsky, S., Uthoff, A., Coyne, J., & Cronin, J. (2022). A review of striking force in full-contact combat sport athletes: Methods of assessment. *Strength and Conditioning Journal*. 44(1), 71–83. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000643>
- López, I., Mielgo Ayuso, J., Terrados, N., & Calleja Gonzalez, J. (2020). Evidence-based post exercise recovery in combat sports: A narrative review. *The Journal of Sports Medicine*, 61(3). <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.11341-0>
- Lystad, R. P., Gregory, K., & Wilson, J. (2014). The epidemiology of injuries in mixed martial arts: A systematic review and meta-analysis. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.1177/2325967113518492>
- 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>
- Mokhtar, A. H., Zin, R. M. W. M., Yahya, A., Zain, F. M., Selamat, R., Ishak, Z., & Jalaludin, M. Y. (2025). Rationale, design, and methodology of My Body Is Fit and Fabulous at school (MyBFF@school) study: A multi-pronged intervention program to combat obesity among Malaysian schoolchildren. *BMC Public Health*, 24(Suppl 1), 3626. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20726>
- Moore, B., Dudley, D., Woodcock, & S. (2020). J. Bodyw. *Mov. Ther.*, 24(4), 402–412. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.06.017>
- Pereira-Marcos, P. V. C., Folle, A., Floriano, L. T., Souza, F. G., Wiggers, L. L. J., & Farias, G. O. (2022). Teaching combat sports in school physical education: Development of specific motor skills. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 22(4), 58–63. <https://doi.org/10.14589/ido.22.4.7>
- Pimentel Gomes, M., Avelar Rosa, B., Pereira Morato, M., Gavião de Almeida, J., Figueiredo, A., & Terrisse, A. (2012). Martial Arts & Combat Sports in Physical Education and Sport Sciences Degrees: Comparative Study of Brazil, France, Portugal and Spain. *Game, Drama, Ritual in Martial Arts and Combat Sports*, 68. https://www.academia.edu/60312714/Martial_Arts_and_Combat_Sports_in_Physical_Education_and_Sport_Sciences_Degrees
- Rahmati, M., Lee, S., Yon, D. K., Lee, S. W., Udeh, R., McEvoy, M., Oh, H., Butler, L., Keyes, H., Barnett, Y., Koyanagi, A., Shin, J. I., & Smith, L. (2024). Physical activity and prevention of mental health complications: An umbrella review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 160, 105641. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105641>
- Schlösser, T. P., Stadhouders, A., Schimmel, J. J., Lehr, A. M., van der Heijden, G. J., & Castelein, R. M. (2014). Reliability and validity of the adapted Dutch version of the revised Scoliosis Research Society 22-item questionnaire. *The Spine Journal*, 14(8), 1663–1672. <https://doi.org/10.1016/j.spinee.2013.09.046>
- Strayhorn, J. M., & Strayhorn, J. C. (2009). Martial arts as a mental health intervention for children? Evidence from the ECLS-K. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 3(1), 32. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-3-32>
- Top 10 Martial Arts Schools in the World - [Electronic resource] - Access mode: <https://www.fightmatrix.com/2025/01/28/top-10-martial-arts->
- Gunina, L. M., Vysochina, N. L., Danylenko, S. I., Mikhalyuk, E. L., & Voitenko, V. L. (2021). Approaches to pharmacological correction of psychophysiological stress in athletes. *Georgian Medical News*, 7-8(316-317), 158–164. <https://europepmc.org/article/med/34511464> [in English].
- Hue, Vu Van, & Thau, Dao Van (2019). A comparison of the strength of Vietnamese junior male Karate athletes with the athletes of the world. *Physical Education & Youth Development*, 120-124. <https://www.researchgate.net/publication/354806909> [in English].
- James, L. P., Haff, G. G., Kelly, V. G., & Beckman, E. M. (2016). Towards a determination of the physiological characteristics distinguishing successful mixed martial arts athletes: A systematic review of combat sport literature. *Sports Medicine*, 46(10), 1525–1551. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0493-1> [in English].
- Jurak, G., Morrison, S. A., Kovač, M., Leskošek, B., Sember, V., Strel, J., & Starc, G. (2021). A COVID-19 crisis in child physical fitness: Creating a barometric tool of public health engagement for the Republic of Slovenia. *Frontiers in Public Health*, 9, 644235. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.644235> [in English].
- Kopzhayev, G., Doshaybekov, A., Belegova, A., Orlov, A., & Duisembek, A. (2024). Forming the professional culture of a future specialist in the field of adaptive physical education and sport. *Retos*, 51, 800–807. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100940> [in English].
- Kostikiadis, I. N., Methenitis, S., Tsoukos, A., Veligeas, P., Terzis, G., & Bogdanis Gregory, C. (2018). The Effect of Short-Term Sport-Specific Strength and Conditioning Training on Physical Fitness of Well-Trained Mixed Martial Arts Athletes. *J. Sports Sci. Med.*; 17(3), 348–358. <https://www.researchgate.net/publication/325742745> [in English].
- Kriegel, V. G. (1998). Experiences and effects with 6 years of judo training in ambulatory rehabilitation of bronchial asthma in childhood. *Rehabilitation (Stuttg)*, 37(1), 36–43. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9551506/> [in English].
- Lenetsky, S., Uthoff, A., Coyne, J., & Cronin, J. (2022). A review of striking force in full-contact combat sport athletes: Methods of assessment. *Strength and Conditioning Journal*. 44(1), 71–83. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000643> [in English].
- López, I., Mielgo Ayuso, J., Terrados, N., & Calleja Gonzalez, J. (2020). Evidence-based post exercise recovery in combat sports: A narrative review. *The Journal of Sports Medicine*, 61(3). <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.11341-0> [in English].
- Lystad, R. P., Gregory, K., & Wilson, J. (2014). The epidemiology of injuries in mixed martial arts: A systematic review and meta-analysis. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.1177/2325967113518492> [in English].
- 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> [in English].
- Mokhtar, A. H., Zin, R. M. W. M., Yahya, A., Zain, F. M., Selamat, R., Ishak, Z., & Jalaludin, M. Y. (2025). Rationale, design, and methodology of My Body Is Fit and Fabulous at school (MyBFF@school) study: A multi-pronged intervention program to combat obesity among Malaysian schoolchildren. *BMC Public Health*, 24(Suppl 1), 3626. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20726> [in English].
- Moore, B., Dudley, D., Woodcock, & S. (2020). J. Bodyw. *Mov. Ther.*, 24(4), 402–412. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.06.017> [in English].
- Pereira-Marcos, P. V. C., Folle, A., Floriano, L. T., Souza, F. G., Wiggers, L. L. J., & Farias, G. O. (2022). Teaching combat sports in school physical education: Development of specific motor skills. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 22(4), 58–63. <https://doi.org/10.14589/ido.22.4.7> [in English].
- Pimentel Gomes, M., Avelar Rosa, B., Pereira Morato, M., Gavião de Almeida, J., Figueiredo, A., & Terrisse, A. (2012). Martial Arts & Combat Sports in Physical Education and Sport Sciences Degrees: Comparative Study of Brazil, France, Portugal and Spain. *Game, Drama, Ritual in Martial Arts and Combat Sports*, 68. https://www.academia.edu/60312714/Martial_Arts_and_Combat_Sports_in_Physical_Education_and_Sport_Sciences_Degrees [in English].
- Rahmati, M., Lee, S., Yon, D. K., Lee, S. W., Udeh, R., McEvoy, M., Oh, H., Butler, L., Keyes, H., Barnett, Y., Koyanagi, A., Shin, J. I., & Smith, L. (2024). Physical activity and prevention of mental health complications: An umbrella review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 160, 105641. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105641> [in English].
- Schlösser, T. P., Stadhouders, A., Schimmel, J. J., Lehr, A. M., van der Heijden, G. J., & Castelein, R. M. (2014). Reliability and validity of the adapted Dutch version of the revised Scoliosis Research Society 22-item questionnaire. *The Spine Journal*, 14(8), 1663–1672. <https://doi.org/10.1016/j.spinee.2013.09.046> [in English].
- Strayhorn, J. M., & Strayhorn, J. C. (2009). Martial arts as a mental health intervention for children? Evidence from the ECLS-K. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 3(1), 32. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-3-32> [in English].
- Top 10 Martial Arts Schools in the World - [Electronic resource] - Access mode: <https://www.fightmatrix.com/2025/01/28/top-10-martial-arts-schools-in-the-world/>



[schools-in-the-world/](#) (Accessed: 12.07.2025)

- Wang, C., & Liu, J. (2018). A study on the teaching content of martial arts in primary and secondary schools from the perspective of cultural inheritance. *Advances in Physical Education*, 8(1), 1–6. <https://doi.org/10.4236/ape.2018.81001>.
- Watson, A., Post, E., Biese, K., Kliethermes, S., Brooks, M. A., & Bell, D. (2021). Decreased physical activity and sleep, not sport specialization, predict illness in middle school athletes. *Sports Health*, 13(1), 25–30. <https://doi.org/10.1177/1941738120927599>
- Yan Y. X., Liu, Y. Q., Li, M., Hu, P. F., Guo, A. M., Yang, X. H., Qiu, J. J., Yang, S. S., Shen, J., Zhang, L. P., & Wang, W. (2009). Development and evaluation of a questionnaire for measuring suboptimal health status in urban Chinese. *Journal of Epidemiology*, 19(6), 333–341. <https://doi.org/10.2188/jea.je20080086>
- Zhanibek, K. Zh. B., Kasymbayeva, J. Sh. S. E., Minarbekov D. I. & Sydykov, N. T. (2021). The Influence of Qazaq Kuresiclasses on the management of the level of reserves of the athletes' body. *Cypriot Journal of Educational Science*. 16(6), 3147–3155. <https://doi.org/10.18844/cjes.v16i6.6514>

(Accessed: 12.07.2025) [in English].

- Wang, C., & Liu, J. (2018). A study on the teaching content of martial arts in primary and secondary schools from the perspective of cultural inheritance. *Advances in Physical Education*, 8(1), 1–6. <https://doi.org/10.4236/ape.2018.81001>. [in English].
- Watson, A., Post, E., Biese, K., Kliethermes, S., Brooks, M. A., & Bell, D. (2021). Decreased physical activity and sleep, not sport specialization, predict illness in middle school athletes. *Sports Health*, 13(1), 25–30. <https://doi.org/10.1177/1941738120927599> [in English].
- Yan Y. X., Liu, Y. Q., Li, M., Hu, P. F., Guo, A. M., Yang, X. H., Qiu, J. J., Yang, S. S., Shen, J., Zhang, L. P., & Wang, W. (2009). Development and evaluation of a questionnaire for measuring suboptimal health status in urban Chinese. *Journal of Epidemiology*, 19(6), 333–341. <https://doi.org/10.2188/jea.je20080086> [in English].
- Zhanibek, K. Zh. B., Kasymbayeva, J. Sh. S. E., Minarbekov D. I. & Sydykov, N. T. (2021). The Influence of Qazaq Kuresiclasses on the management of the level of reserves of the athletes' body. *Cypriot Journal of Educational Science*. 16(6), 3147–3155. <https://doi.org/10.18844/cjes.v16i6.6514> [in English].

Додаткова інформація

Відомості про статтю:

Онлайн-версія доступна за посиланням:
<https://doi.org/10.15391/ed.2025-4.01>

Конфлікт інтересів

Автор відзначає, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування

Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Отримано: 24.06.2025; Прийнято: 02.07.2025

Опубліковано: 01.11.2025

Відомості про авторів

Орлов Олександр Іванович:

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент; Державний податковий університет: вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область, 08205, Україна; докторант; Український державний університет імені Михайла Драгоманова: вул. Пирогова, 9, м. Київ, 02000. Україна.

<https://orcid.org/0009-0003-3965-2620>,
alexalians007@gmail.com

Information about the Authors

Oleksandr Orlov:

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor; State Tax University: 31 Universytetska St., Irpin, Kyiv Region, 08205, Ukraine; Doctoral candidate at the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University: 9 Pyrohova St., Kyiv, 02000, Ukraine.