Особливої уваги заслуговує вивчення етичних та правових стандартів, таких як дотримання антидопінгового законодавства, правові аспекти персональних тренерських послуг, захист персональних даних клієнтів фітнес-клубів тощо.

Висновки. Філософсько-правові аспекти фітнесу як соціокультурного явища вимагають глибокого методологічного осмислення. Інтеграція філософського аналізу з правовими підходами у наукових дослідженнях дозволяє не лише глибше зрозуміти суть фітнесу як культурної практики, а й підвищити якість підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Методологічна грамотність у цьому контексті забезпечує обґрунтованість досліджень і їхню релевантність до викликів сучасного світу.

References

1.Andreasson, J., & Johansson, T. (2014). The Fitness Revolution: Historical Transformations in a Global Gym and Fitness Culture. Sport Science Review, XXIII(3-4), 91–112. https://doi.org/10.2478/ssr-2014-0006

2.Breivik, G. (2022). Sport as part of a meaningful life. Journal of the Philosophy of Sport, 49(1), 19–36. https://doi.org/10.1080/00948705.2021.1972814

3.Ivanii, I. V. (2014) Methodological basis for the formation of physical culture personality. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, (5). https://doi.org/10.6084/m9.figshare.971030

4.Mehlman Petrzela, N. (2020). From Performance to Participation: The Origins of the Fit Nation. Transatlantica, (2). https://doi.org/10.4000/transatlantica.16318

5.Mytskan, B., Mytskan, T., Iermakov, S., & Yermakova, T. (2022). Physical culture in the context of modern philosophical anthropology. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 26(3), 210–221. https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0309

6.Sassatelli, R. (2010). Fitness Culture: Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun. New York: Palgrave Macmillan.

7.Sekot, A. (2010). Physical Activity as a Sociological Phenomenon. Physical Culture and Sport. Studies and Research, 50(1). https://doi.org/10.2478/v10141-010-0022-0

8.Dworkin, S. L., & Wachs, F. L. (2009). Body Panic: Gender, Health, and the Selling of Fitness. New York & London: New York University Press.

9.Tang, J., & Xie, Z. (2021). Discipline and distinction in the age of the Internet: A sociological study of the fitness practice. The Journal of Chinese Sociology, 8, 6. https://doi.org/10.1186/s40711-021-00142-1

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).27
УДК:37.014+372.8:796.85

Орлов О.І.
https://orcid.org/0009-0003-3965-2620
кандидат педагогічних наук, Заслужений тренер України,
докторант Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ
Тимошенко О.В.
https://orcid.org/0000-0002-5310-4941
доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

РЕАЛІЗАЦІЯ МЕТОДОЛОГІЧНИХ ПРИНЦИПІВ НАВЧАННЯ ЄДИНОБОРСТВАМ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

У статті, на основі аналізу і синтезу даних сучасної наукової та науково-методичної літератури, освітлено результати пошуку і реалізації ефективних методологічних принципів навчання єдиноборствам у процесі фізичного виховання учнів старшої школи в Україні. Стаття вирізняється новим комплексним підходом до формування особистості підлітків у процесі вивчення східних єдиноборств, який грунтується на сполученні традиційних методологічних принципів з принципами, які властиві східній філософії. Це слугує підґрунтям для зростання не лише фізичних характеристик підростаючого покоління, але й вдосконалення процесу формування моральності, відповідальності та порядності майбутніх захисників країни. Реалізація методологічних принципів навчання східним єдиноборствам (і бойовим мистецтвам теж) у підлітків 16-17 років, що навчаються в загальноосвітній школі, повинна відбуватися паралельно у вигляді реалізації класичних педагогічних принципів з урахуванням специфіки даних видів боротьби та віку осіб, що навчаються. Така реалізація також повинна враховувати, хоча б частково, канони східної філософії для зростання морально-етичних характеристик молодої людини у загально-філософському сенсі в процесі навчання. На основі виявлених узагальнених закономірностей методологічних принципів навчання єдиноборствам ми маємо об'єктивні передумови включення єдиноборств у систему фізичного виховання учнів старшої школи.

Ключові слова: *єдиноборства, бойові мистецтва, дзю-дзюцу, педагогічні принципи навчання, середня школа, учні старших класів.*

Orlov O.I., Tymoshenko O.V. Implementation of methodological principles of martial arts training in the physical education process for high school students. *The article, based on the analysis and synthesis of data from modern scientific and scientific-methodological literature, is highlighting the results of the search and implementation of effective methodological principles for teaching martial arts in the process of physical education of high school students in Ukraine. The article is distinguished by a new comprehensive approach to the formation of the personality of adolescents in the process of studying*

oriental martial arts, which is based on a combination of traditional methodological principles with the principles inherent in oriental philosophy. This serves as a basis for the growth of not only the physical characteristics of the younger generation, but also for improving the process of forming morality, responsibility and decency of future defenders of the country. The implementation of methodological principles for teaching oriental martial arts (and martial arts too) to adolescents aged 16-17 studying in a comprehensive school should occur in parallel in the form of the implementation of classical pedagogical principles, taking into account the specifics of these types of fighting and the age of the students. Such implementation should also take into account, at least in part, the canons of Eastern philosophy for the growth of the moral and ethical characteristics of a young person in a general philosophical sense in the learning process. Based on the identified generalized patterns of methodological principles of martial arts training, we have objective prerequisites for including martial arts in the system of physical education of high school students.

***Keywords**: martial arts, combat sports, jujutsu, pedagogical principles of teaching, secondary school, high school students.*

Постановка проблеми. Державна політика України в сфері фізичної культури і спорту передбачає впровадження нових форм організації занять учнів середньої школи фізичними вправами, що містять у собі елементи єдиноборств та їхніх попередників − бойових мистецтв, які мають не тільки технічне, загальнооздоровче, але й вагоме виховне і моральне значення для підростаючого покоління. У сучасній педагогіці фізичної культури визначають два напрями освіти: "фізична освіта" й "олімпійська освіта". Фізична освіта – навмисна передача знань та інтелектуальних цінностей від покоління до покоління з метою збереження здоров'я, покращення функціональних можливостей організму та розвитку фізичних здібностей. J. Bielski зауважує, що фізична освіта була названа "фізичним вихованням", хоча і не повною мірою відповідала предмету вивчення − вона відображала два головних процеси: корекцію тіла засобами фізичного вдосконалення і дбайливе ставлення до свого тіла. Таким чином, фізична освіта об'єднує два процеси: фізичне навчання і фізичне виховання [19]. Відомий український дослідник теорії та методики спортивної підготовки професор Л.В. Волков і польський вчений J. Nowocien звертають увагу на те, що фізична освіта в традиційному розумінні виконує функції фізичного виховання. Вона розглядає питання мотивації, компенсації, адаптації і корекції в фізичному вихованні, яка на сучасному етапі отримує абсолютно нову, непередбачену інформацію більш широкого розуміння [5; 22].

Тому пошук сучасних форм фізичного виховання не тільки не припиняється, але й набуває нових, так би мовити, гарячих напрямків. І одним з таких напрямків є застосування елементів єдиноборств під час уроків фізичної культури у загальноосвітніх школах, що набуває особливої важливості в старших класах, оскільки в даному контексті мова йде про допризовників, які вже завтра можуть стати на захист нашої держави. Уроки фізичної культури у старших школярів із застосуванням технік і проникнення у самий дух єдиноборств східного напряму вважаються одним із критеріїв, що віддзеркалюють рівень професійної підготовленості спеціалістів фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. На сьогодні ж в оновленому предметі "Захист України" (модельна навчальна програма для 10-11 класів, що вже отримала гриф "Рекомендовано МОН України") відзначається, що вона дозволить формувати національну свідомість і життєво необхідні навики у молоді [20]. Модельна навчальна програма "Захист України" матиме певні особливості:

– курс буде єдиним для всіх учнів, що забезпечує рівні можливості незалежно від статі;

– учні будуть вивчати актуальні теми – від військових технологій до інформаційної безпеки;

– старшокласники підтримують практичні навики зі стрілкової підготовки, орієнтування на місцевість, тактичній медицині;

– фокус програми буде спрямований на громадянський захист і планування майбутнього.

Але, на наш погляд, деякі моменти програми не можуть на сьогодні бути реалізовані на практиці без переоснащення кабінетів для занять у школах, що потребуватиме часу та багато матеріальних вкладень. І тому ця цікава програма буде мати цінність у визначеному майбутньому, в той час коли Україна потребує підготовлених фізично, психологічно і технічно захисників вже сьогодні й завтра. Водночас, паралельно із розвитком, вдосконаленням і реальним впровадженням у навчальний процес учнів 10-11 класів програми "Захист України" необхідні кроки, спрямовані на зростання усіх компонентів, необхідних юнакам і дівчатам у недалекому майбутньому – у військовий час і в мирному житті. І тому, на нашу думку, що узгоджується з точкою зору інших дослідників, впровадження східних єдиноборств та бойових мистецтв Сходу як "першоджерельних основ розвитку спортивних єдиноборств" у навчальний процес фізичного виховання старшокласників створює реальне підґрунтя саме для цього [6; 9; 12; 13]. Крім того, вивчення бойових мистецтв і східних єдиноборств стане у пригоді під час самозахисту в екстремальних ситуаціях, що можуть виникнути в будь-який час з будь-якою людиною. До того ж, такі заняття не потребують особливого оснащення, основним з яких є татамі (різновид борцівського килиму), тобто не є матеріально ємними, яке може бути корисним для вечірніх занять у клубній формі та у спортивних секціях такого напряму.

Тим самим актуальність, соціальна значущість і недостатня розробка стану цієї проблеми визначили **мету** дослідження: пошук і реалізація ефективних методологічних принципів навчання єдиноборствам у процесі фізичного виховання учнів старшої школи України.

Методи дослідження: теоретичний аналіз із метою визначення рівня розробки досліджуваної проблеми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення та синтез даних численних джерел літератури свідчить що вся система єдиноборств і бойових мистецтв, має бути побудована на правильній організації занять та тренувального процесу в цілому, а також, що дуже важливо, методологічних принципах вивчення кожної базової вправи, де повинен існувати чіткий алгоритм виконання технічної дії, методика страховки й допомоги, розкриваються типові помилки [3; 13; 14]. Ці установки мають на меті дотримання послідовності навчання фізичним вправам, властивим єдиноборствам, залежно від віку, статі і індивідуальних особливостей тих учнів, які займаються [21; 26]. Важливим елементом формування занять

єдиноборствами у школі, а також й у більш старшому віці, є також впровадження в навчальний процес технічних та моральних принципів бойових мистецтв [2]. Серед багатьох видів бойових мистецтв засоби прадавнього східного бойового мистецтва Дзю-дзюцу є, безумовно, найбільш ефективними в фізичному вихованні учнів старшої школи, оскільки вони здійснюють позитивний вплив на стан їхнього здоров'я, розвиток фізичних здібностей, успішність в осягненні великого масиву сучасних знань [15], але, крім цього, є й частиною так необхідної на сьогоднішній день, системи самозахисту [23; 25].

Виклад основного матеріалу. Звичайно, що під час вивчення єдиноборств й бойових мистецтв повинно існувати дотримання загальновизнаних методологічних принципів − свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності та поступового підвищення вимог; динамічності. Зміст і форма, методи навчання на заняттях фізичної культури повинні викликати в здобувачів освіти позитивну емоційну реакцію [4; 18], особливо з урахуванням тих складних умов, в яких наша держава перебуває зараз [7].

1. Принципи свідомості та активності передбачають визначення шляхів творчої співпраці викладача, який займається досягненням цілей у навчально-виховній діяльності. Його сутність полягає у формуванні в індивіда стійкої потреби в освоєнні цінностей фізичної культури, у стимулюванні його прагнення до самопізнання та самовдосконалення. Якщо ті, які займаються, мають високий рівень мотивації, що визначає їх потреби та інтереси в навчально-виховному процесі, то ефективність викладача буде високою. Тому вивчення мотиваційної сфери індивіда, його інтересів у сфері фізичної культури є важливим аспектом формування свідомості та активності [17].

2. Принцип наочності реалізується у процесі пізнання сутності рухових дій, що вивчаються, біомеханічних закономірностей їх побудови. Він передбачає формування у тих, хто займається точного чуттєвого образу (моделі діяльності) техніки, тактики, що виявляються, фізичних здібностей не тільки за зоровими відчуттями, але головним чином за сукупністю відчуттів, що надходять від інших органів чуття: слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів. Під сприйняттям прийнято розуміти процес цілісного відображення рухової дії, що вивчається (наприклад: біг, стрибки, плавання, кидки, удари, больові впливи). І, нарешті, уявлення характеризується уявним відтворенням рухової діяльності. У практиці спорту представлення фізичних вправ, їх багаторазове уявне повторення використовують як методичний прийом ідеомоторного тренування.

3. Принципи доступності та індивідуалізації передбачають визначення стимулюючої міри проблеми складності педагогічного завдання у процесі фізичного виховання, враховуючи особливості віку, статі, стану здоров'я та рівня підготовленості. Доступність залежить як від можливостей, що займаються, так і від об'єктивних труднощів, які виникають при виконанні завдань: координаційної складності, надмірної енергоємності, небезпеки. Якщо рівень складності завдання під час занять єдиноборствами значно перевищуватиме можливості того, хто займаються, його виконання може призвести до порушень техніки рухів, функціональним перенапруженням. І, навпаки, надто легкі завдання будуть малоефективними у підвищенні підготовленості тих, хто займається. Тому правильне визначення оптимальної міри доступності – один з важливих аспектів управлінської діяльності педагога у навчально-виховному процесі. У практиці використання принципу доступності необхідно дотримуватись правил: від невідомого до відомого, від легкого до важкого, від простого до складного, від головного до другорядного, від близького до далекого [8].

4. Принцип систематичності передбачає побудову навчально-виховного процесу у вигляді певного алгоритму, що забезпечує логіку та взаємозв'язок різних аспектів управління. Він вимагає, щоб заняття фізичними вправами не зводилися до проведення епізодичних, розрізнених заходів, а здійснювалися безперервно та послідовно. Послідовність у заняттях фізичними вправами забезпечується і під час низки умов:

– забезпечення послідовного переходу від розвитку одних фізичних здібностей до інших (наприклад, вправ на розвиток швидкісних здібностей: швидкості, швидкісно-силових, швидкісно-витривалих, в подальшому силових здібностей, витривалості);

– суворе узгодження з попередніми розподілом (повторення та зв'язок із попереднім планом занять) до переходу до нового навчального матеріалу;

– доцільний порядок та спрямованість застосовуваних фізичних навантажень (чередування загального обсягу навантажень із інтенсивністю та часом відпочинку);

– у цьому процесі важливого значення набуває врахування закономірностей вікового розвитку фізичних здібностей і навіть перенесення (взаємозаміни) рухових навичок і фізичних здібностей;

– одним з важливих аспектів в реалізації принципу систематичності, що забезпечує закріплення досягнутого рівня підготовленості, є багаторазове повторення одних і тих же завдань в окремому занятті, а також саме цих занять через їх нові форми та умови виконання протягом відносно тривалого часу [11].

Крім того, ще за часів Я. А. Коменського та Й. Г. Песталоцці було сформовано, а пізніше підтверджено багаторічною практикою, більш розширену систему основних універсальних принципів, які додатково до вищенаведених, традиційних у фізичній культурі і спорті, під час викладання теоретико-методичних основ цієї дисципліни (і єдиноборств, зокрема) також цілком обґрунтовано використовувати, а саме:

- науковості;
- розвивального та виховного характеру навчання;
- міцності результатів навчання;
- зв'язку навчання з життям, практикою.

До уніфікованої групи принципів, що відображають специфічні закономірності побудови занять фізичними вправами у сфері фізичного виховання, спортивного тренування, в тому числі, у східних єдиноборствах, входять принципи безперервності, прогресування педагогічних впливів, циклічності та вікової адекватності впливу. Їхня характеристика

передбачає розкриття змісту вимог принципів та взаємозв'язку з особливостями побудови та технологією управління (планування, прийняття управлінських рішень, контролю та обліку, корекції педагогічного процесу [1].

5.Принцип безперервності є одним із найважливіших принципів побудови занять фізичними вправами, при вивченні єдиноборств, в тому числі. Його реалізація передбачає неприпустимість надто великих та педагогічно невиправданих перерв між заняттями, що призводять до зниження рівня фізичної підготовленості. Доцільність навчально-виховного процесу забезпечується визначенням адекватного врахування специфіки фізичного навантаження та відпочинку, який би сприяв реалізації закономірностей інтегративної взаємодії термінового та відставленого тренувального ефекту в кумулятивному процесі. При реалізації цього принципу, щоб ефект кожного наступного заняття "нашаровувався" певним чином на "сліди" попереднього, закріплюючи та поглиблюючи їх. Залежно від того, в якій стадії відпочинку виконуватимуться навантаження, виділяють *чотири основні варіанти побудови заняття. Перший варіант* використовується при двох-трьохразових заняттях на тиждень і передбачає виконання тренувальної роботи у фазі невідновлення, чим забезпечуються компенсаторні передумови для сумарного тренувального ефекту. Його застосування доцільно головним чином у розвитку витривалості (важливо: потребує ретельного контролю функціонального стану організму, щоб не доводити до стадії перенапруження та перетренованості). *Другий варіант* передбачає проведення наступного заняття в період повного відновлення організму особи, що займається, і забезпечує підтримку певного рівня фізичної працездатності. *У третьому* варіанті передбачається використання суперкомпенсаторного інтервалу відпочинку, що забезпечує виконання наступного навантаження на стадії підвищеної працездатності. *Четвертий варіант* передбачає проведення наступного заняття через тривалий період відпочинку, коли структурні сліди попереднього заняття майже втрачені (ця форма організації заняття використовується переважно у сфері активного дозвілля − фізичної рекреації, оскільки забезпечує стійкий рекреативно-оздоровчий ефект).

6.Принцип прогресування впливів під час навчання єдиноборствам передбачає цілеспрямоване підвищення вимог до рухової активності (за параметрами обсягу та інтенсивності) у процесі адаптації індивіда до фізичного навантаження. Реалізація цього принципу забезпечує планомірний перехід об'єкту педагогічного впливу з одного якісного рівня на більш високий, що практично виражається зростанням тренованості, підвищенням функціональних можливостей організму та фізичних здібностей. Він відображає необхідність неухильного підвищення вимог до тих, хто займається. Сутність цих вимог полягає в постійному оновленні та ускладненні використовуваних вправ, методів, умов занять, а також величинами фізичного навантаження, обсягу та інтенсивності.

7.Принцип циклічності визначає структурну впорядкованість навчально-виховного процесу. Його сутність полягає у композиційній повторюваності окремих занять та його серій. У практиці прийнято розрізняти мікро-, мезо- та макроструктуру виховного процесу. Тривалість мікроциклу зазвичай не перевищує семиденний режим рухової діяльності. Він є основною структурною одиницею планування навчально-виховного процесу. Його зміст передбачає організацію занять цільової спрямованості та відпочинку з урахуванням сукупності факторів, що відображають закономірності адаптації організму до фізичного навантаження і забезпечують виражений кумулятивний (цілеспрямований, концентрований у заданому напрямку) ефект. Структура мікроциклу варіативна і наближена до специфіки етапу підготовки. Доцільність використання того чи іншого варіанту мікроциклу обумовлена безліччю факторів, у тому числі, переважною спрямованістю тренувального впливу, оперативним та поточним станом тих хто займається.

8.Принцип вікової адекватності педагогічного впливу реалізується у процесі цілеспрямованого регулювання заходів виховного характеру на різних етапах онтогенезу (індивідуального розвитку організму від початку існування до закінчення життя). Оскільки вікова динаміка розвитку фізичних здібностей, а також удосконалення вегетативних і моторних функцій організму, багато в чому визначають зміст навчально-виховного процесу, реалізація цього принципу передбачає постановку довгострокових цілей, підбір оптимальних засобів і методів фізичного виховання та спортивного тренування в різні вікові періоди. Предикати (властивості, функції) принципу вікової адекватності обумовлюють вирішення складних методологічних та технологічних проблем. Найбільш актуальними серед яких є визначення вікових періодів, сприятливих для початку активної рухової діяльності та спортивної спеціалізації; уточнення змісту та переважної спрямованості базової підготовки. До них доцільно віднести також недостньо вивчені питання оптимального співвідношення різних сторін підготовки у процесі багаторічного тренування.

Кожен із принципів було розглянуто лише для зручності викладу. Насправді вони систематизовані в систему єдиного педагогічного процесу і відображають його окремі сторони. Так, свідомість та активність обов'язково припускають доступність навчання та розвитку фізичних здібностей. Доступність та індивідуалізація забезпечується наочністю та систематичністю. Принцип систематичності, своєю чергою, сприяє поступовому підвищенню тренувального впливу. Враховуючи складність структури уніфікованої системи принципів, можна стверджувати, що жоден з них не реалізується повною мірою окремо, тобто у відриві від сукупності інших принципів, які повинні бути використані при заняттях єдиноборствами у загальноосвітніх школах [1]. Успішність навчально-виховного процесу під час занять фізичною культурою, й єдиноборства, не є виключенням, буде гарантованою лише в тому випадку, якщо при прийнятті управлінських рішень викладач (тренер) враховуватиме вимоги усіх принципів [10].

Додаткові методологічні принципи при вивченні східних єдиноборств. Такі принципи реалізуються у ключі зростання духовності школярів, що займаються єдиноборствами та бойовими мистецтвами. Багато східних шкіл використовують як символ квітку лотоса.

Як людина прокидається і прагне йти назустріч своїм бажанням, так і лотос, народжений у воді, намагається досягти її поверхні. Лотос досягає поверхні води і стикається з сонячним світлом, так і людина, що доклала чимало зусиль, набила синців і здобула досвід, досягає прояснення. Пробудження і розквіт духовного потенціалу людини є вищою фазою його розвитку, що символічно представлено тим, як розпускається на поверхні води квітка лотосу, що є свого роду кульмінацією зростання.

Як лотос складається з багатьох пелюсток, так бойове мистецтво складається з декількох основних частин, які є рівновеликими. Розвинувши одну з них більшою мірою за рахунок іншої, ми порушимо гармонію, що в кінцевому наслідку зводить східне єдиноборство та бойове мистецтво або до чистого рукопашного бою, або до медитативної із відкинутою бойовою системою, техніки, або до медицини, філософії або до простого зведення правил й установок. До таких частин, які складають вузькоспеціальну методологію вивчення східних єдиноборств та бойових мистецтв, належать наступні позиції.

По-перше, знання. Воно має на увазі розуміння людиною філософських концепцій, що лежать в основі Всесвіту. На цьому будується оволодіння усіма прикладними аспектами східного єдиноборства та бойового мистецтва. Езотерична частина цього учіння передається в розділі "міккіо" тільки присвяченим.

По-друге, мистецтво розвитку тіла − знайомство з теорією і практикою східної медицини, уміння надати допомогу собі і товаришу, реабілітологія, дієтологія і лікувальна фізкультура, а також різноманітні розвиваючі тренувальні практики.

Третій аспект східних єдиноборств і бойових мистецтв − бойова техніка і тактика, тобто ті безпосередні дії та прийоми, які дають можливість упевнено відчувати себе в екстремальних ситуаціях реального життя.

Четверта частина, яка є найскладнішою для розуміння у наукових рамках та викладання цього предмету при навчанні фізичній культурі − магія. Для людини, що присвятила себе вивченню єдиноборств і бойових мистецтв, як першоджерел східних видів боротьби, це способи оволодіння різними видами енергії та трансформації її в потрібному напрямку. Робота з енергією припускає розвиток надприродних, в тому числі, фізичних та розумових здібностей [15, 24]. Основна частина цього розділу бойового мистецтва, його езотерична форма, за традицією, може бути передана особисто тільки учню, що пройшов цілий ряд попередніх випробувань і присвячень, й допущеному до вивчення таємного вчення (міккіо, що у перекладі з японської звучить як "знання передаються").

П'ята пелюстка лотоса, п'ятий аспект східного єдиноборства та бойового мистецтва − моральність і етика, тобто та система цінностей, ті правила і засади, які диктують людині необхідність застосовувати усі перераховані знання та уміння в позитивній з погляду суспільної моралі та честі формі.

Висновки. Реалізація методологічних принципів навчання єдиноборствам (і бойовим мистецтвам теж) у підлітків 16-17 років, що навчаються в загальноосвітній школі, повинна відбуватися паралельно у двох напрямках. По-перше у вигляді реалізації класичних педагогічних принципів, які мають бути адаптовані під специфіку технічних, психофізіологічних, тактичних і періодизаційних характеристичних особливостей даних видів боротьби та специфіку віку осіб, що навчаються. По-друге, реалізація методологічних принципів навчання східним єдиноборствам повинна враховувати, хоча б частково, канони східної філософії, які є основою зростання не лише моральності і порядності людини у загально-філософському сенсі, але й ті надприродні особливості, які можуть набуватися учнями протягом навчання і які завжди будуть перевагою людини у процесі дорослішання і вступу до реального життя.

На основі виявлених узагальнених закономірностей методологічних принципів навчання єдиноборствам і бойовим мистецтвам у рамках шкільної програми ми маємо об'єктивні передумови включення єдиноборств у систему фізичного виховання учнів старшої школи.

Перспективи подальших досліджень полягають у створенні методичних і нормативних документів щодо організації впровадження вищевикладених постулатів у систему навчання учнів старших класів загальноосвітніх українських школ з предмету "фізична культура".

Література

1.Арзютов Г. М. Багаторічна підготовка у спортивних єдиноборствах. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 1999. 410 с.

2.Артюшенко А. О., Чистовська Ю. Ю. Features of mental states in representatives of different types of sports. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)".* 2024. Вип. 3 (175), С. 18−22.

3.Бушинкан Дзю-дзюцу Камоку. Атестаційна програма-2015; укладач Є. А. Радішевський. Одеса: Бушинкай Хамбу, 2015. 36 с.

4.Войтенко С. Новітні технології у фізичному вихованні : деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Молода спортивна наука України:* збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів: НВФ "Українські технології". 2006, Вип. 10: у 4-х томах. Т. 1, С.184−187.

5.Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Вид-ня 2-е, перероблене і доповнене. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.

6.Гінзбург І. В., Тищенко В. О. Джиу-джитсу як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України**.** *Єдиноборства.* 2023. № 2(28), С. 26–35. doi: 10.15391/ed.2023-2.03.

7.Драч І. І. Реалізація основних завдань Інституту вищої освіти НАПН України в умовах воєнного стану. *Вісник НАПН України.* 2023. Т. 5, № 1, С. 1−7. https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5107.

8.Забіяко Ю. Педагогічні технології навчання фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* збірник наукових праць. 2013. № 1 (21), С. 103−106.

9.Кузенков О. В., Матвієнко М. І., Масенко Л. В. Аспекти особливостей освоєння прийомів заходів фізичного впливу в процесі спеціальної фізичної підготовки студентів під час вивчення навчальної дисципліни "Основи самозахисту". Scientific Collection "InterConf": with the Proceedings of the 1 st International Scientific and Practical Conference "Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research" (March 19-20, 2021). Orléans, France: Epi, 2021, № 46, С. 132-139. doi: 10.51582/interconf.19-20.03.2021.

10. Кучерявий Р. М. Методи навчання на заняттях фізичної культури. *Народна освіта.* 2020. Вип. 2, С. 56−61.

11. Лясота Т. І. Інноваційні засоби фізичного виховання в підвищенні інтересу до уроку фізичної культури.

Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві: матеріали Всеукраїнської науково.-практичної конференції, м. Чернівці, 24-25 квітня 2015 року. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2015. С. 11–14.

12. Матвієнко М. І., Дідковський В. А., Масенко Л. В. Погляди на соціальні аспекти зародження бойових мистецтв як першоджерельних основ розвитку спортивних єдиноборств – основи спеціальної фізичної підготовки студентів до самозахисту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)".* 2023. № 3К(162), С. 248−253. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).51.

13. Мішаровський Р. М., Матвієнко М. І., Хоружева Л. Є., Юнак В. Г. Особливості викладання студентам навчальних дисциплін в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку. *Міжнародний науковий журнал "Грааль науки"*. 2023. № 24, С. 566–570. doi: https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.

14. Орлов О. Взаємозв'язок фізичних, функціональних та психофізіологічних показників у структурі підготовленості студентів при початковому навчанні бойовим мистецтвам. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 3-4, С. 56−61.

15. Орлов О., Волков Л. Основи побудови річного циклу навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів. *Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди"*: *збірник наукових праць*. 2013. Т. II, Вип. 28, С. 244−250.

16. Саламаха О. Є. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – карате, таеквон-до: навчальний посібник для самостійної роботи студентів. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 87 с.

17. Теорія та методика фізичного виховання : методичні вказівки; укладачі: В. В. Лоновенко, В. В. Тимошенко, Т. В. Коцар. Краматорськ: ДДМА, 2008. 36 с.

18. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Стан та основні напрями модернізації системи фізичного виховання школярів на сучасному етапі розвитку суспільства. *Фізичне виховання в школі.* 2011. № 6, С. 2−5.

19. Bielski J. Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego : podręcznik. Kraków: Oficina Wydawnicza "Impuls", 2005. 362 s.

20. https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2024/08/13/MNP-Zakhyst. Ukrayiny-Intehrovany.kurs-2024.pdf

21. Korobeynikov G. W., Mazmanian G., Jagiełło K. Psychophysiological states and motivation in elite judokas. *Archives of Budo.* 2010. N 6(3), P. 129−136.

22. Nowocien J. Studium o pedagogice kultury fizycznej. Warszawa: AWF, 2013. 243 s.

23. Orlov A. I. Use of pedagogical testing indicators in the assessment of physical and functional fitness of junior schoolchildren in the Republic of Kazakhstan. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: Матеріали VII Міжнародної інтернет-конференції*. Одеса, Південноукраїнський педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса, Вид-во "Букаев В.В.", 2023. С. 136−140.

24. Oyama M. Essential Karate. Ikeda Shoten Co., 1997. 216 *p*.

25. Podrihalo Olha, Romanenko Vyacheslav, Podrigalo Leonid, Iermakov Sergii, Olkhovyi Oleh [et al.]. Evaluation of the functional state of taekwondo athletes 7-13 years old according to the indicators of the finger-tapping test. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport.* 2023. Vol. 27, N 1. P. 3−9. https://doi.org/10.15391/snsv.2023-1.001.

26. Witkowski K., Cynarski W. J., Blazejewski W. Motivations and Determinants Underlying the Practice of Martial Arts and Combat Sports, "Ido Movement for Culture". *Journal of Martial Arts Anthropology.* 2013. Vol. 13(1), P. 17−26.

References

1.Arziutov H. M. (1999). Bahatorichna pidhotovka u sportyvnykh yedynoborstvakh. Kyiv: NPU imeni M.P. Drahomanova, 410 s [in Ukrainian].

2.Artyushenko A. O., Chistovska Yu. Yu. (2024). Osoblivosti psihichnih staniv u predstavnikiv riznih vidiv sportu [Features of mental states in representatives of different types of sports]. Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15 "Naukovo-pedagogIchnI problemi fizichnoyi kulturi (fizichna kultura i sport)". Vip. 3(175), S. 18−22. [in Ukrainian].

3.Bushinkan Dzyu-dzyutsu Kamoku. Atestatsiyna programa-2015 (2015); ukladach E. A. Radishevskiy. Odesa: Bushinkay Hambu. 36 s. [in Ukrainian].

4.Voytenko S. (2006). Novitni tehnologiyi u fizichnomu vihovanni: deyaki shlyahi udoskonalennya navchalnogo protsesu z flzichnogo vihovannya u vischih navchalnih zakladah [The latest technologies in physical education: some ways of improving the educational process in physical education in higher educational institutions]. Moloda sportivna nauka Ukrayini: zbIrnik naukovuh prats z galuzi fizichnoyi kulturi ta sportu. Vip. 10: u 4-h tomah. Lviv: NVF "Ukrayinski tehnologiyi". T. 1, S. 184−187. [in Ukrainian].

5.Volkov L. V. (2016). Teoriya i metodika dityachogo ta yunatskogo sportu. Vidannya 2-e, pereroblene i dopovnene. Kiyiv: Osvita Ukrayini. 464 s. [in Ukrainian].

6.Ginzburg I. V., Tischenko V. O. (2023). Dzhiu-dzhitsu yak zasib pidvischennya rivnya fizichnoyi pidgotovlenosti kursantiv zakladiv vischoyi osviti MVS Ukrayini [Jiu-jitsu as a means of increasing the level of physical fitness of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. Edinoborstva. Vol. 2(28), S. 26–35. doi: 10.15391/ed.2023-2.03. [in Ukrainian].

7.Drach I. I. (2023). Realizatsiya osnovnih zavdan institutu vischoyi osviti NAPN Ukrayini v umovah voennogo stanu [Implementation of the main tasks of the Institute of Higher Education of the National Academy of Sciences of Ukraine under martial law]. Visnik NAPN Ukrayini. Vol. 5(1), S. 1−7. https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5107. [in Ukrainian].

8.Zablyako Yu. (2013). Pedagogichni tehnologiyi navchannya fizichnoyi kulturi [Pedagogical technologies of teaching physical culture]. Fizichne vihovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi zbirnik naukovih prats. Vol. 1(21),

S. 103−106. [in Ukrainian].

9. Kuzenkov O. V., Matvienko M. I., Masenko L. V. (2021). Aspekti osoblivostey osvoennya priyomiv zahodiv fizichnoqo vplivu v protsesi spetsialnoyi fizichnoyi pidgotovki studentiv pid chas vivchennya navchalnoyi distsiplini "Osnovi samozahistu" [Aspects of the peculiarities of mastering the techniques of physical impact measures in the process of special physical training of students during the study of the educational discipline "Basics of self-defense"]. Scientific Collection "InterConf": with the Proceedings of the 1-st International Scientific and Practical Conference "Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research" (March 19-20, 2021). Orléans, France: Epi. № 46, S. 132−139. doi: 10.51582/interconf.19-20.03.2021. [in Ukrainian].

10. Kucheryaviy R. M. (2020). Metodi navchannya na zanyattyah fizichnoyi kulturi [Teaching methods in physical education classes] Narodna osvita. Vip. 2, S. 56−61. [in Ukrainian].

11. Lyasota T. I. (2015). Innovatsiyni zasobi fizichnogo vihovannya v pidvischenni interesu do uroku fizichnoyi kulturi [Innovative means of physical education in increasing interest in the lesson of physical culture]. Aktualni problemi fizichnoyi kulturi, sportu ta zdorov'ya lyudini u suchasnomu suspilstvi: materiali vseukrayinskoyi naukovo-praktichnoyi konferentsiyi, Chernivtsi, 24-25 kvitnya 2015 roku. Chernivtsi: ChNU. S. 11–14. [in Ukrainian].

12. Matvienko M. I., Didkovskiy V. A., Masenko L. V. (2023). Poglyadi na sotsialni aspekti zarodzhennya boyovih mistetstv yak pershodzherelnih osnov rozvitku sportivnih edinoborstv – osnovi spetsialnoyi fizichnoyi pidgotovki studentiv do samozahistu [Views on the social aspects of the birth of martial arts as the original foundations of the development of martial arts − the basis of special physical training of students for self-defense]. Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15. "Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi (fizichna kultura i sport)". № 3K(162), S. 248−253. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).51. [in Ukrainian].

13. Misharovskiy R. M., Matvienko M. I., Horuzheva L. E., Yunak V. G. (2023). Osoblivosti vikladannya studentam navchalnih distsiplin v umovah viyskovogo stanu, ekstremalnih situatsiy povitryanih trivog, vidklyuchen elektroenergiyi ta nestabilnogo zv'yazku [Peculiarities of teaching academic subjects to students in conditions of martial law, extreme situations of air raids, power outages and unstable communication]. Mizhnarodniy naukoviy zhurnal "Graal nauki". № 24, S. 566–570. doi: https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023. [in Ukrainian].

14. Orlov O. (2008). Vzaemozv'yazok fizichnih, funktsionalnih ta psihofiziologichnih pokaznikiv u strukturi pidgotovlenosti studentiv pri pochatkovomu navchanni boyovim mistetstvam [Interrelationship of physical, functional and psychophysiological indicators in the structure of students' readiness during initial training in martial arts]. Sportivniy vIsnik PridnIprov'ya. № 3-4, S. 56−61.

15. Orlov O., Volkov L. (2013). Osnovi pobudovi richnogo tsiklu navchannya boyovim mistetstvam studentiv vischih navchalnih zakladiv [Basics of building an annual cycle of training in martial arts for students of higher educational institutions]. Gumanitarniy visnik DVNZ "Pereyaslav-Hmelnitskiy derzhavniy pedagogichniy universitet imeni Grigoriya Skovorodi": zbirnik naukovih prats. T. II, Vip. 28, S. 244−250. [in Ukrainian].

16. Salamaha O. E. (2021). Osnovi prikladnoyi tehniki shidnih boyovih mistetstv – karate, taekvon-do: navchalniy posibnik dlya samostiynoyi roboti studentiv. Kiyiv: KPI imeni Igorya Sikorskogo. 87 s. [in Ukrainian].

17. Teoriya ta metodika fizichnogo vihovannya: metodichni vkazivki; ukladachi: V. V. Lonovenko, V. V. Timoshenko, T. V. Kotsar (2008). Kramatorsk: DDMA. 36 s. [in Ukrainian].

18. Timoshenko O. V., Domina Zh. G. (2011). Stan ta osnovni napryami modernizatsiyi sistemi fizichnogo vihovannya shkolyariv na suchasnomu etapi rozvitku suspilstva [The state and main directions of modernization of the system of physical education of schoolchildren at the current stage of the development of society]. FIzichne vihovannya v shkoli. № 6, S. 2−5.

19. Bielski J. (2005). Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego : podręcznik. Kraków: Oficina Wydawnicza "Impuls". 362 s. [in Polish].

20. https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2024/08/13/MNP-Zakhyst. Ukrayiny-Intehrovany.kurs-2024.pdf

21. Korobeynikov G. W., Mazmanian G., Jagiełło K. (2010). Psychophysiological states and motivation in elite judokas. *Archives of Budo.* Vol 6(3), P. 129−136. [in English].

22. Nowocien J. (2013). Studium o pedagogice kultury fizycznej. Warszawa: AWF. 243 s. [in Polish].

23. Orlov A. I. (2023). Use of pedagogical testing indicators in the assessment of physical and functional fitness of junior schoolchildren in the Republic of Kazakhstan. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: Матеріали VII Міжнар. інтернет-конференції.* Одеса, Південноукраїнський педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса, Вид-во "Букаев В.В.". С. 136−140. [in English].

24. Oyama M. (1997). Essential Karate. Ikeda Shoten Co. 216 *p.* [in English].

25. Podrihalo Olha, Romanenko Vyacheslav, Podrigalo Leonid, Iermakov Sergii, Olkhovyi Oleh [et al.] (2023). Evaluation of the functional state of taekwondo athletes 7-13 years old according to the indicators of the finger-tapping test. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport.* Vol. 27, N 1, P. 3−9. https://doi.org/10.15391/snsv.2023-1.001. [in English].

26. Witkowski K., Cynarski W. J., Blazejewski W. (2013). Motivations and Determinants Underlying the Practice of Martial Arts and Combat Sports, "Ido Movement for Culture". *Journal of Martial Arts Anthropology.* Vol. 13(1), P. 17−26. [in English].