

A1 Освітні науки	
УДК 796.8:37.018.54(477)	
Дата першого надходження статті до видання	2026-07-30
Дата прийняття статті до друку після рецензування	2026-08-30
Дата публікації/оприлюднення	2026-08-30

Обґрунтованість впровадження Дзю-дзюцу в систему фізичного виховання України: освітній, оздоровчий і прикладний потенціал

Орлов Олександр Іванович

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

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

e-mail: alexalians007@gmail.com

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

Анотація. Метою статті є оцінювання освітнього, оздоровчого і прикладного потенціалу східного бойового мистецтва Дзю-дзюцу та розроблення на цій основі інтегрованої моделі його педагогічно адаптованого впровадження в систему фізичного виховання. Методологічну основу роботи становили системний, компетентнісний, особистісно орієнтований і здоров'язбережувальний підходи. Застосовано проблемно-тематичний аналіз наукових праць і нормативних документів, порівняння освітніх і спортивно-тренувальних цілей, структурно-функціональне моделювання, а також вторинний синтез результатів попередніх емпіричних досліджень автора, виконаних серед старшокласників. Встановлено, що педагогічна цінність Дзю-дзюцу визначається не відтворенням спортивної підготовки в школі, а варіативністю технічного матеріалу, керованою контактністю, можливістю поетапного ускладнення рухових завдань та інтеграцією фізичного, когнітивного, психоемоційного й соціального компонентів діяльності. Розроблено тривимірну модель, у якій освітній напрям охоплює формування навчально-рухової компетентності, тактичного мислення, самоконтролю та формувального оцінювання; оздоровчий – підвищення обсягу рухової активності, комплексний розвиток фізичних здібностей, функціональну адаптацію і психоемоційну саморегуляцію; прикладний – навички безпечного падіння, уникнення конфлікту, просторово-ситуаційного орієнтування та пропорційної захисної поведінки. Визначено наскрізні умови реалізації моделі: вилучення травмонебезпечних дій, пріоритет технічного контролю над силою і перемогою, послідовність «безконтактне виконання – регламентована взаємодія – варіативне ситуаційне завдання», диференціація навантаження, педагогічний і медико-функціональний контроль, підготовленість учителя та етична спрямованість занять. Наукова новизна статті полягає у розмежуванні потенційних ефектів самого рухового матеріалу Дзю-дзюцу і педагогічних умов, за яких ці ефекти можуть бути реалізовані в закладі освіти, а також у побудові матриці «компонент – механізм – очікуваний результат – індикатор оцінювання». Практичне значення визначається можливістю використання запропонованої моделі для розроблення варіативного модуля навчання, календарно-тематичного планування, критеріїв оцінювання та програми підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури. Обґрунтовано, що бойове мистецтво Дзю-дзюцу може бути доцільним та ефективним засобом фізичного виховання за умови його освітньої

трансформації, а не механічного перенесення спортивних або прикладно-бойових практик до шкільного середовища.

Ключові слова: рухова активність, бойове мистецтво Дзю-дзюцу, навчально-рухова компетентність, керована контактність, саморегуляція, безпечна поведінка, морально-вольове виховання, педагогічна адаптація.

Rationale for Integrating Ju-Jutsu into Ukraine's Physical Education System: Pedagogical, Health-Enhancing, and Applied Potential

Oleksandr Orlov

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

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

e-mail: alexalians007@gmail.com

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

Abstract. The purpose of the article is to assess the educational, health-enhancing, and practical potential of the Eastern martial art of Ju-jutsu and, on this basis, to develop an integrated model for its pedagogically adapted incorporation into the physical education system. The methodological framework of the study comprised systemic, competency-based, learner-centred, and health-preserving approaches. The research methods included a problem-oriented thematic analysis of scholarly publications and regulatory documents, a comparison of educational and sports training objectives, structural and functional modelling, and a secondary synthesis of the findings from the author's previous empirical studies involving upper-secondary school students. It was established that the pedagogical value of Ju-jutsu lies not in replicating sports training within the school setting, but in the variability of its technical content, controlled contact, the possibility of progressively increasing the complexity of motor tasks, and the integration of physical, cognitive, psycho-emotional, and social components of activity. A three-dimensional model was developed in which the educational dimension encompasses the formation of learning and motor competence, tactical thinking, self-monitoring, and formative assessment; the health-enhancing dimension includes increasing the volume of physical activity, the comprehensive development of physical abilities, functional adaptation, and psycho-emotional self-regulation; and the practical dimension involves skills in safe falling, conflict avoidance, spatial and situational awareness, and proportionate defensive behaviour. The cross-cutting conditions for implementing the model were identified as follows: the exclusion of injury-prone techniques; the prioritisation of technical control over strength and victory; adherence to the sequence "non-contact performance – regulated interaction – variable situational task"; differentiation of physical loads; pedagogical and medical-functional monitoring; teacher preparedness; and the ethical orientation of classes. The scientific novelty of the article lies in distinguishing between the potential effects inherent in the Ju-jutsu movement content itself and the pedagogical conditions under which these effects can be realised in an educational institution, as well as in constructing a "component – mechanism – expected outcome – assessment indicator" matrix. The practical significance of the study is determined by the possibility of using the proposed model to develop a variable learning module, curriculum and lesson planning, assessment criteria, and a professional development programme for physical education teachers. It is substantiated that the martial art of Ju-jutsu can serve as an

appropriate and effective means of physical education, provided that it undergoes educational transformation rather than being mechanically transferred from sports or combat-oriented practices into the school environment.

Keywords: physical activity, the martial art of Ju-jutsu, learning and motor competence, controlled contact, self-regulation, safe behaviour, moral and volitional education, pedagogical adaptation.

Вступ

Актуальність проблеми. Повномасштабна війна, тривале дистанційне й змішане навчання, переміщення сімей, нерівність доступу до спортивної інфраструктури та психоемоційне виснаження істотно змінили умови рухової активності української молоді. За даними Л. Рак та співавторів, 70,9 % обстежених підлітків у воєнний час мають низький рівень рухової активності [9]. Ця тенденція поєднується з освітніми втратами у сфері фізичного виховання, які мають не лише кількісний, а й структурний характер: порушується систематичність занять, зривається варіативність рухового досвіду, знижується можливість об'єктивного педагогічного контролю [2]. Отже, актуальним є пошук такого змісту фізичного виховання, який одночасно повертає учня до регулярної діяльності, підтримує психоемоційну стійкість і має зрозумілу для нього практичну цінність.

Чинні програми фізичної культури для 10–11 класів ґрунтуються на модульній побудові, компетентнісному спрямуванні та можливості вибору видів рухової діяльності відповідно до інтересів учнів і ресурсів закладу [3]. Державний стандарт профільної середньої освіти посилює вимоги до особистої відповідальності, здоров'язбереження, безпечної поведінки та здатності діяти в змінних ситуаціях [8]. Однак сама наявність варіативності не гарантує залучення учнів: модуль має створювати переживання досяжного прогресу, давати швидкий і зрозумілий зворотний зв'язок, допускати диференціацію та не зводити успішність до природно зумовленої швидкості, сили або спортивного досвіду.

Дзю-дзюцу становить інтерес саме як багатокомпонентний руховий матеріал, а не як готова спортивна дисципліна для перенесення до школи. Східне бойове мистецтво Дзю-дзюцу (柔術 Jū-jutsu) на сьогодні налічує в Японії багато різних «рю», тобто шкіл¹. Для того, щоб поставити крапку стосовно правильної вимови назви цього бойового мистецтва (дзю-дзюцу чи джиу-джитсу), достатнього згадати, що перший ієрогліф, який використовується також в назві дзюдо (柔道 Jūdō), відповідно читається саме як дзю (柔). Другий ієрогліф читається як дзюцу (術 jutsu) і перекладається як «мистецтво, спосіб, техніка, магія»². І тому подальший розвиток мистецтва Дзю-дзюцу ми бачимо не лише у вдосконаленні технічних дій та зростанні психофізіологічної стабільності, але й в збагаченні процесу підготовки науковими підходами, що на сьогодні стає нормою в бойових мистецтвах [1; 5; 10]. Зміст навчання охоплює стійки й переміщення, звільнення від захоплень, виведення з рівноваги, кидкові й контрольні дії, страхування та самострахування, елементи ударної техніки, ситуативне

¹Lind W. Das Lexikon der Kampfkünste. Germany: Penguin Verlag, 2001. 719 p. ISBN 978-3-328-00898-9.

²Орлов О.І., Лозовий А.Л., Скальські Д.В. Спеціальні вирази і терміни, що використовуються в бойових мистецтвах і єдиноборствах: словник-довідник: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. О.І. Орлова, Л.М. Гуніної-Орлової, Н.В. Цигановської, Д.В. Скальські. Гданськ–Київ: PTN, 2026. 305 с. DOI: 10.5281/zenodo.20367666.

комбінування. Учитель може вилучати небезпечні компоненти, змінювати опір партнера, темп, амплітуду й інформаційну складність завдання. Така «конструкторна» властивість дозволяє перетворити технічний арсенал на педагогічний інструментарій для різних навчальних цілей.

Актуальність питання не слід обґрунтовувати лише популярністю бойових мистецтв та єдиноборств або суспільним запитом на самозахист. Для освітньої системи важливішим є те, чи забезпечує запропонований зміст право учня на безпечне навчання, чи підтримує здоров'я, чи допускає інклюзивну й диференційовану участь, чи формує переносні компетентності. Відповідно, доцільність Дзю-дзюцу в освітніх закладах має оцінюватися за освітніми, оздоровчими та прикладними критеріями, а не за кількістю технік, видовищністю або змагальною результативністю.

Виділення невирішеної частини проблеми. Результати сучасних оглядів літератури підтверджують, що участь школярів у програмах фізичного виховання із включенням бойових мистецтв може позитивно впливати на кардіореспіраторну витривалість, силу, гнучкість, координацію, рівновагу та склад тіла, хоча величина ефектів залежить від тривалості, змісту й методики занять [19; 25]. У мета-аналізі впливу олімпійських єдиноборств на фізичну підготовленість неспортсменів найбільш послідовні зміни стосувалися координаційно-силових характеристик і функціональної підготовленості, однак автори наголосили на неоднорідності програм [19]. Це означає, що назва виду діяльності сама по собі не є достатнім предиктором отриманого результату.

Соціально-психологічний напрям досліджень стосовно використання технік східних єдиноборств у загальноосвітній школі також демонструє переважно позитивні, але контекстно залежні результати. Класичний огляд J. Vertonghen і M. Theeboom пов'язує характер змін із педагогічним стилем, соціальним середовищем і цільовою спрямованістю початкової програми [28]. Рандомізовані дослідження, виконані за участю шкільного контингенту засвідчили можливість поліпшення саморегуляції, резильєнтності й окремих показників психічного благополуччя [18; 22; 23]. Водночас систематичний огляд впливу бойових мистецтв на агресію, на нашу думку, не підтверджує спрощеної тези, що будь-яка практика автоматично знижує агресивність: вирішальне значення мають правила, етична рамка, роль учителя (не виключаючи впливу сімейного виховання) та спосіб організації партнерської взаємодії [21].

Для освітнього використання Дзю-дзюцу важливими є результати досліджень фізичної грамотності. Вона розглядається як інтеграція рухової компетентності, мотивації, упевненості, знань і відповідальності за активний спосіб життя [14]. Єдиноборства можуть підтримувати всі ці компоненти, оскільки поєднують засвоєння техніки з негайним сенсорним зворотним зв'язком, необхідністю контролювати власні дії та взаємодіяти з партнером. Проте цей потенціал реалізується лише тоді, коли оцінюється індивідуальний прогрес і якість виконання, а не домінування над суперником.

Питання безпеки MA&CS³ у цілому в науковій літературі висвітлюється неоднозначно. Огляди травматизму в популярних серед молоді змішаних бойових мистецтвах (ММА), муай-тай, кікбоксингу, K-1⁴ – показують відмінності між дисциплінами, віком, правилами, рівнем контакту та змагальною практикою [15; 16; 20]. Тому методологічно некоректно, на нашу думку, проголошувати Дзю-дзюцу

³MA&CS – бойові мистецтва і спортивні єдиноборства (від англ. скор. – *Martial Arts&Combat Sports*).

⁴K-1 – сучасне єдиноборство; різновид кікбоксингу, що поєднує техніку ударів руками й ногами з кікбоксингу, муай-тай та карате. Дозволені удари кулаками (руками), ногами та колінами по будь-якому рівню тулуба (голова, корпус, ноги).

«найменш травматичним» видом без порівняльних даних у зіставних умовах. Більш науково обґрунтованим є інше твердження: різноманітний арсенал Дзю-дзюцу допускає педагогічну селекцію безпечного змісту, поступове засвоєння техніки безпечного падіння (укемі), контроль швидкості й опору та виключення ударів у голову, больових і задушливих дій у шкільному модулі.

Українські дослідники розглядають єдиноборства як засіб фізичного розвитку, самоконтролю, професійно-прикладної підготовки й мотивації до рухової активності [1; 10]. У попередніх роботах автора даної статті обґрунтовано критерії вибору виду єдиноборств для старшої школи та показано, що Дзю-дзюцу відповідає вимогам педагогічної варіативності, керованої контактності й поетапного навчання [4]. Емпіричні дослідження, проведені у старшокласників, виявили сприятливу динаміку кардіореспіраторних, психофізіологічних і психологічних показників за систематично організованих занять [5–7]. У цій статті зазначені результати не відтворюються як нові первинні дані, а використовуються для перевірки внутрішньої узгодженості розробленої авторської інтегрованої моделі.

Попри накопичення даних про окремі фізичні та психосоціальні ефекти бойових мистецтв, невирішеним залишається питання їх педагогічної трансформації для закладів освіти. У більшості наукових праць описано спортивну секцію, короткочасну інтервенцію або одну групу результатів; значно рідше встановлюється зв'язок між компонентом навчального змісту, механізмом його дії, очікуваним освітнім результатом, безпековою умовою та індикатором оцінювання. Також потребують розмежування потенціал Дзю-дзюцу як рухової системи і фактичний ефект конкретної програми, що залежить від кваліфікації вчителя, тривалості занять, дозування навантаження й педагогічного клімату.

Метою статті є формування на основі оцінки освітнього, оздоровчого і прикладного потенціалу східного бойового мистецтва Дзю-дзюцу інтегрованої моделі доцільності його педагогічно адаптованого впровадження в систему фізичного виховання.

Наукова новизна полягає у розробленні тривимірної моделі потенціалу Дзю-дзюцу, яка розмежовує змістовий ресурс бойового мистецтва, педагогічні механізми його реалізації, очікувані результати й індикатори оцінювання. Удосконалено вимоги до безпечної освітньої трансформації єдиноборств через поєднання керованої контактності, формувального оцінювання та ризик-орієнтованого відбору технічного матеріалу.

Практичне значення результатів полягає у можливості використання моделі під час створення варіативного модуля з фізичної культури, планування уроків і позаурочних занять, розроблення критеріїв оцінювання та програм підготовки педагогів. Запропонована логіка може бути адаптована й до інших видів єдиноборств після окремої оцінки їх змісту та ризиків вивчення.

Методологія

Дослідження виконано як теоретико-аналітичне моделювання з елементами вторинного синтезу емпіричних даних. Проблемно-тематичний аналіз використано для виокремлення тверджень про фізичні, психологічні, освітні, соціальні та безпекові наслідки занять. Порівняльний аналіз застосовано для розмежування цілей спортивної підготовки і шкільного фізичного виховання. Метод концептуального картування забезпечив групування ефектів у три виміри, а структурно-функціональне моделювання обґрунтувало встановлення логічно-послідових зв'язків «зміст – механізм – результат – індикатор – умова безпеки».

Для запобігання некоректному причинному тлумаченню використовувалася трирівнева градація доказів: 1. підтверджений результат конкретного дослідження; 2. узгоджений потенціал, встановлений у кількох роботах; 3. педагогічна гіпотеза, що потребує апробації. Твердження про оздоровчий або виховний ефект включалися до моделі лише за наявності теоретично зрозумілого механізму та можливого індикатора. Твердження про найнижчий травматизм Дзю-дзюцу було відхилено як недостатньо підтверджене; натомість сформульовано умови керування ризиком.

Вторинний синтез попередніх емпіричних результатів автора використано не для повторного доведення ефективності програми, а для перевірки того, чи охоплює модель фактично зареєстровані зміни. Емпіричне підґрунтя дослідження становив дворічний педагогічний експеримент серед 32 хлопців 16–17 років (експериментальна і контрольна групи по 16 осіб) та пов'язані психофізіологічні й психологічні серії [5–7]. У поточній роботі не здійснювалося повторного статистичного аналізу первинного масиву.

База використаних теоретичних джерел охоплювала нормативні документи України щодо фізичної культури й профільної середньої освіти [3; 8], рекомендації з якісного фізичного виховання [27], систематичні та оглядові дослідження бойових мистецтв, праці з фізичної грамотності, шкільних інтервенцій, саморегуляції й профілактики травматизму, а також чотири публікації автора, безпосередньо пов'язані з вибором Дзю-дзюцу та апробацією методичної системи [4–7]. Хронологічний пріоритет надавався публікаціям останніх п'яти років, а фундаментальні праці залучалися для пояснення сталих педагогічних механізмів.

Одиницею аналізу було змістове твердження про наслідок або умову використання єдиноборств серед дітей і підлітків. Для кожного твердження фіксувалися цільова група, середовище занять, вид діяльності, педагогічний механізм, результат і обмеження перенесення до школи. Така процедура дала змогу не ототожнювати дані зі спортивних клубів, клінічних програм і обов'язкових уроків фізичної культури.

Аналітичну матрицю було сформовано у текстовому редакторі та електронній таблиці. На першому етапі твердження кодували за такими доменами: рухова компетентність, фізична підготовленість, функціональний стан, психоемоційна саморегуляція, соціальна взаємодія, прикладна безпека і травматичний ризик. На другому етапі змістово споріднені коди було об'єднано в освітній, оздоровчий і прикладний виміри. На третьому етапі для кожного компонента визначено спостережуваний індикатор і мінімальну організаційно-безпекову умову. Під час систематизації та тематичного групування сформованих автором матеріалів як допоміжний інструмент використовувалися засоби штучного інтелекту. Остаточне кодування, інтерпретацію результатів і побудову інтегрованої моделі здійснено автором. Внутрішню узгодженість моделі перевірено автором шляхом зіставлення з результатами попередньої апробації серед старшокласників [5–7].

Кількісні показники попередніх досліджень у статті подаються лише там, де вони пояснюють логіку моделі. Це запобігає дублюванню раніше опублікованих таблиць і зберігає відмінність між первинним експериментом та новим результатом концептуального синтезу.

Модель описує педагогічну доцільність, а не клінічну ефективність і не порівняльну перевагу Дзю-дзюцу над усіма іншими видами рухової діяльності. Основне емпіричне підґрунтя стосується хлопців старшого шкільного віку; перенесення висновків на інші вікові групи, дівчат, учнів з особливими освітніми потребами потребує окремої перевірки. Результати залежать від кваліфікації педагога, оснащення,

тривалості програми й дотримання протоколу безпеки. Частина актуальних праць 2025–2026 років має короткий період незалежного відтворення, тому їх висновки використано обережно.

Результати

1. Освітня трансформація Дзю-дзюцу: від бойової системи до навчального змісту

Перший результат аналізу полягає у встановленні принципової відмінності між «викладанням Дзю-дзюцу в школі» та «використанням педагогічно адаптованого матеріалу Дзю-дзюцу у фізичному вихованні». У першому випадку домінує логіка виду: повнота технічного арсеналу, ступенева атестація, спортивна спеціалізація або прикладна ефективність. У другому домінує логіка освіти: безпечне засвоєння базових рухових дій, індивідуальний прогрес, здоров'я, співпраця, самоконтроль і перенос навчального результату в повсякденну поведінку.

Освітня трансформація передбачає чотири операції. Перша це селекція, коли вилучаються удари в голову, больові та задушливі прийоми, неконтрольовані кидки, повноконтактні поєдинки й дії, у яких помилка партнера має неприйнятну ціну. Друга операція включає редуцію, коли складна техніка розкладається на опорне положення, переміщення, порушення рівноваги, контроль траєкторії та безпечне завершення. Третя операція – це реконструкція, коли елементи об'єднуються не за логікою змагання, а за навчальним завданням. Четверта, яка визначає заключний етап, відображена як педагогічне оцінювання, під час якого критеріями стають правильність, координованість, контроль сили, безпека партнера, варіативність і рефлексія.

Історична багатокомпонентність Дзю-дзюцу є важливою не як підстава для культурної романтизації, а як ресурс методичної варіативності. Японські школи тривалий час передавали техніки в закритих традиціях, а модернізація бойових мистецтв супроводжувалася їх переосмисленням як засобу дисципліни, виховання і фізичної освіти [11; 26]. Для української школи прийнятним є не копіювання ритуалів або ієрархій, а критично відібрані принципи: повага до партнера, відповідальність за силу впливу, повторюваність дії, культура руху та самовладання [4].

2. Тривимірна модель потенціалу

За результатами концептуального картування сформовано тривимірну модель. Її виміри не є ізольованими (рис. 1). Одна й та сама вправа, припустимо, виведення з рівноваги, може одночасно розвивати координацію, навчати біомеханічних принципів, вимагати емоційного контролю та формувати відповідальність за безпеку партнера. Розподіл на виміри потрібний для планування цілей і оцінювання, а не для поділу уроку на три незалежні частини.

Представлена модель відображає взаємозв'язок трьох напрямів потенціалу Дзю-дзюцу, кожен із яких розкривається через змістовий ресурс, педагогічні механізми його реалізації, очікувані результати та індикатори оцінювання. Цілісність моделі забезпечують наскрізні умови безпечної та педагогічно доцільної адаптації бойового мистецтва до освітнього середовища.

Освітній вимір. Освітній потенціал реалізується через навчально-рухову компетентність. Учень повинен не лише відтворити форму, а розуміти вихідну ситуацію, вибирати безпечну відповідь, регулювати амплітуду й силу, оцінювати результат і коригувати дію. Це наближає навчання до проблемно-ситуаційної моделі: завдання має декілька допустимих рішень, а правильність визначається сукупністю критеріїв (див. рис.1).

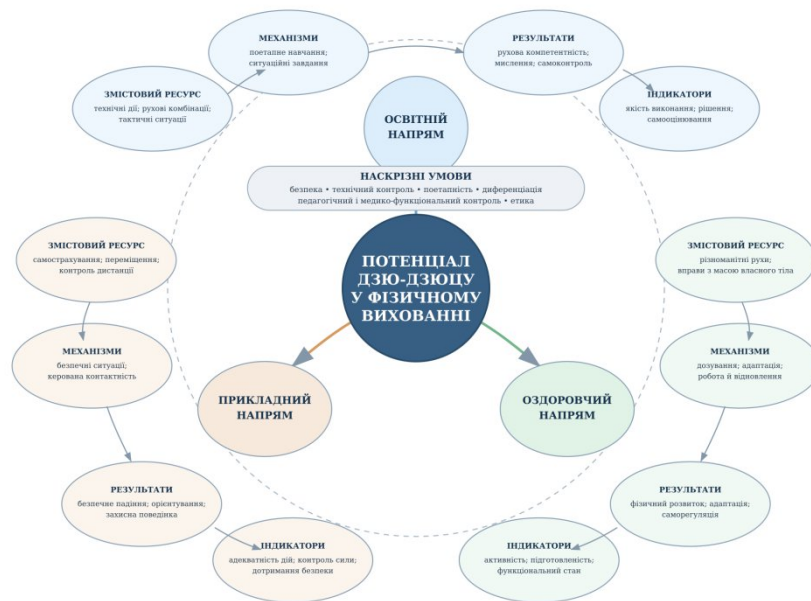


Рис. 1. Тривимірна модель освітнього, оздоровчого і прикладного потенціалу бойового мистецтва Дзю-дзюцу в фізичному вихованні

Варіативність технічного матеріалу підтримує диференціацію. Учні з різними антропометричними даними й рівнем початкової підготовленості можуть досягати спільної мети різними способами: змінювати дистанцію, напрям переміщення, темп або спосіб контролю. Така організація зменшує залежність успіху від абсолютної сили. Успішність учня з нижчим рівнем фізичної підготовленості стає видимою через точність, своєчасність і самоконтроль, що підтримує компетентність і внутрішню мотивацію.

Формувальне оцінювання доцільно будувати за п'ятьма групами критеріїв: технічна правильність; координаційна цілісність; безпечність; варіативність; самоконтроль і партнерська взаємодія. Кожен критерій має описові рівні, а оцінка супроводжується коротким зворотним зв'язком. Змагальний результат не вилучається повністю, але не може бути головним критерієм шкільної успішності.

Оздоровчий вимір. Оздоровчий потенціал формується через високу моторну щільність, зміну режимів роботи та залучення великих м'язових груп. Переміщення, ухилення, вправи на рівновагу, робота з власною масою тіла й короткі координаційні серії дозволяють поєднувати аеробні та анаеробні компоненти без необхідності ранньої спеціалізації (див. рис. 1). Систематичні огляди підтверджують можливість поліпшення сили, витривалості, гнучкості, рівноваги й координації в дітей, але підкреслюють залежність ефекту від структури програми [19; 25].

Важливою перевагою є можливість контролю дихання під час занять⁵ і дозування навантаження не лише за кількістю повторень. Учитель змінює довжину й інтенсивність серії, опір партнера, площу переміщення, кількість інформаційних сигналів і тривалість відпочинку. Відтак одна технічна вправа може виконувати функцію координаційного навчання, швидкісної роботи або помірного інтервального

⁵ Прим. автора: майже всюди при виконанні технічних (рухових) дій необхідний контроль дихання (кокью но сейджьо – яп. 呼吸の制御 kokyū no seigyō)

навантаження. Обов'язковими є контроль самопочуття, відновлення та недопущення практик зниження маси тіла, властивих змагальним єдиноборствам.

Психоемоційний компонент оздоровлення пов'язаний із керованою невизначеністю. Партнер-уке (受) – той, на кому виконується прийом, змінює положення й напрям дії, але діє в межах правил; учень-торі (取り, とり) – той, що виконує, демонструє техніку, вчиться зберігати увагу, гальмувати імпульсивну відповідь і відновлювати контроль після помилки. Саме поєднання помірною виклику, повторюваності та безпечного зворотного зв'язку може сприяти саморегуляції [18; 22; 23]. Надмірна контактність, приниження або культ жорсткості змінюють механізм на протилежний і є повністю несумісними зі шкільною програмою.

Прикладний вимір. Прикладний потенціал Дзю-дзюцу не слід ототожнювати з підготовкою до бійки. Його ядром є безпечна поведінка: розпізнавання ризику, збереження дистанції, вербальна деескалація, вихід із небезпечної зони, звільнення від простого захоплення, захист голови під час падіння, звернення по допомогу. Фізична протидія подається як крайній і пропорційний спосіб припинення небезпеки, а не як засіб самоствердження (див. рис.1).

Навички укемі (受け身 ukemi) – мистецтва безпечного падіння, мають ширше значення, ніж підготовка до кидків. Вони формують автоматизовану організацію тіла під час втрати рівноваги: групування, захист голови, розподіл ударного навантаження, контроль напрямку. Водночас перенос цих умінь на випадкові падіння не є автоматичним; потрібні варіативні, але безпечні ситуації, різні вихідні положення та поступове зменшення підказок.

Ситуаційні завдання розвивають швидкість вибору, просторове орієнтування й здатність діяти в умовах неповної інформації. Їх педагогічна цінність полягає не в максимальній реалістичності, а в навчанні алгоритму «побачити – оцінити – уникнути – захиститися – припинити дію». Сценарій завершується рефлексією: чи можна було уникнути контакту, чи була відповідь пропорційною, чи зберігалася безпека партнера.

3. Матриця результатів та індикаторів

Узагальнення зв'язків між компонентами моделі подано в таблиці 1. Вона виконує функцію конструктора програми: учитель може обрати очікуваний результат, визначити механізм, навчальний матеріал та спосіб спостереження. Індикатори навмисно не прив'язані до спортивних розрядів або перемог.

4. Стан і передумови впровадження в Україні

У чинній практиці елементи єдиноборств представлені нерівномірно. Частина закладів має досвід варіативних модулів із дзюдо, боротьби або самозахисту, проте їх реалізація значною мірою залежить від особистої спеціалізації вчителя, наявності покриття й партнерства зі спортивною організацією. Це створює дві крайнощі: повну відсутність відповідного змісту або фактичне перенесення секційного тренування на урок. Запропонована модель займає проміжну позицію – стандартизує освітнє ядро, але залишає педагогу можливість добирати вправи відповідно до ресурсів.

Потреба в стандартизації не означає уніфікації кожного уроку. Єдиними мають бути результати, заборонені дії, прогресія контактності й критерії допуску. Варіативними можуть бути технічні приклади, тривалість тематичних блоків, інвентар і спосіб організації групи. Такий поділ забезпечує порівнюваність результатів і водночас враховує різні умови міських та сільських закладів, очного й змішаного навчання.

Таблиця 1.

**Матриця освітнього, оздоровчого та прикладного потенціалу
бойового мистецтва Дзю-дзюцу (джерело: авторська розробка)**

Вимір / компонент	Педагогічний механізм	Очікуваний результат	Індикатор	Ключова умова
<i>Освітній:</i> техніка й тактика	поетапне розв'язання рухової задачі	навчально-рухова компетентність	рубрика правильності, координації й варіативності	оцінювання прогресу, а не перемоги
<i>Освітній:</i> самоконтроль	негайний партнерський і педагогічний зворотний зв'язок	регуляція сили, темпу й емоцій	дотримання сигналу зупинки; самооцінка	психологічно безпечний клімат
<i>Оздоровчий:</i> фізичні здібності	різноманітні переміщення, рівновага, робота з масою тіла	сила, швидкість, координація, гнучкість, витривалість	віково адекватні тести; індивідуальна динаміка	поступове навантаження й відновлення
<i>Оздоровчий:</i> психоемоційний стан	керована невизначеність і повторюваний успіх	саморегуляція, упевненість, резильєнтність	шкали напруження; відвідуваність; самопочуття	відсутність приниження та примусу до контакту
<i>Прикладний:</i> укемі	варіативне безпечне падіння	захист голови, групування, контроль траєкторії	чек-лист безпечного виконання	належне покриття й поступова висота
<i>Прикладний:</i> ситуаційна безпека	алгоритм оцінки ризику і деескалації	уникнення, дистанція, пропорційна відповідь	рішення у сценарному завданні	фізична протидія – крайній засіб
<i>Ціннісний компонент</i>	взаємна відповідальність у парі	повага, дисципліна, громадянська відповідальність	спостереження за поведінкою; рефлексія	етична рамка кожного завдання

Початкове впровадження Дзю-дзюцу в систему фізичного виховання у закладах освіти доцільно здійснювати як пілот, а не як одночасне масштабування. Пілотний цикл повинен містити вхідну оцінку рухової підготовленості й ставлення учнів, реєстрацію відвідуваності, карту суб'єктивного навантаження, контроль технічної безпечності та підсумкове опитування. Позитивний ефект визначатиметься не тільки приростом результатів тестів, але й відсутністю серйозних інцидентів, зменшенням відмов від участі в заняттях і здатністю вчителя підтримувати моторну щільність без втрати контролю.

5. Мотивація до систематичної рухової активності

Мотиваційна привабливість Дзю-дзюцу пов'язана з тим, що учень швидко бачить функцію вправи. Переміщення має значення для дистанції, рівновага – для стійкості, групування – для безпеки, а точність є дуже важливою для контролю партнера / суперника. Така очевидність мети зменшує розрив між вправою та її особистісним сенсом. Водночас інтерес зникає, якщо урок перевантажений японською

термінологією (але мінімальний рівень знання термінів і команд повинен входити до програми занять), тривалими шикуннями або механічним повторенням без ситуативного контексту.

Підтримання мотивації вимагає коротких циклів досяжного прогресу. Доцільно планувати завдання так, щоб протягом двох-трьох уроків учень міг продемонструвати завершену, але безпечну дію. Наступне ускладнення додає лише один новий параметр. Публічне ранжування учнів за силою або результатом поєдинку замінюється особистою картою прогресу. Це особливо важливо для підлітків із негативним попереднім досвідом фізичної культури.

Право на вибір реалізується не відмовою від спільної мети, а вибором рівня складності, ролі, темпу або способу демонстрації результату. Учень, який тимчасово не може працювати в контакт, виконує спостереження за критеріями, індивідуальну координаційну вправу чи моделює рішення. Такий формат зберігає належність до групи та запобігає покаранню фізичною пасивністю.

6. Розвиток фізичних здібностей і функціональна адаптація

Рухова структура Дзю-дзюцу дає змогу комплексно навантажувати нижні й верхні кінцівки, м'язи тулуба та стабілізаційні ланцюги (основу цього єдиного комплексу утворюють глибокі локальні та поверхневі глобальні м'язи кора). Для розвитку швидкості використовуються короткі переміщення за сигналом; швидко-силових здібностей – контрольовані поштовхи, тяги та підвідні дії без кидка; сили – вправи з власною масою тіла й дозованим опором партнера; гнучкості – активні рухи в безпечній амплітуді; витривалості – інтервальні серії техніко-координаційних завдань.

Координаційна складність занять Дзю-дзюцу є особливо цінною для шкільного віку. Учень змінює опору, узгоджує роботу рук і ніг, реагує на напрям партнера (уке), відновлює рівновагу та керує просторовим положенням. На відміну від ізолюваного тестування, в даному випадку ці якості проявляються в цілісній задачі. Однак для оцінювання слід поєднувати стандартизований тест із педагогічним спостереженням, адже поліпшення конкретної техніки не завжди означає загальний перенос координації.

Функціональна адаптація потребує поступового збільшення обсягу, а не інтенсивності контакту. Першим збільшується час безперервної техніко-координаційної роботи, другим – кількість варіантів, третім – помірний опір. Максимальна швидкість і змагальна невизначеність не є необхідною умовою оздоровчого ефекту. Така послідовність зменшує ризик, дозволяє зберігати правильну техніку й відповідає принципу доступності.

У період активного росту особливого значення набуває контроль дискомфорту, болю, сну й відновлення. Учнів потрібно навчати відрізняти допустиме м'язове стомлення від гострого болю та повідомляти про симптоми без страху втратити оцінку. У шкільному модулі не використовуються зважування, «зганяння» маси тіла або тренування через травму. Оздоровча спрямованість занять несумісна з практиками, характерними для підготовки до вагових категорій.

7. Психологічний стан, саморегуляція та соціальна взаємодія

Партнерська робота створює унікальний тип зворотного зв'язку: надмірна сила, запізнення або втрата контролю відразу відчуються іншою людиною. За правильної педагогічної рамки це вчить учнів калібрувати власну поведінку, тобто слід не лише виконати завдання, а й забезпечити можливість його безпечно виконати партнеру. У такий спосіб емпатія і відповідальність стають операційною частиною рухової діяльності під час навчання Дзю-дзюцу.

Саморегуляція формується через ритуал початку й завершення, включаючи медитацію, дихальне відновлення, очікування сигналів («хаджиме – почати, «яме» – закінчити, припинити). Принциповою є добровільність і прогнозованість: учень знає, який контакт можливий і як його зупинити. Якщо невизначеність стає неконтрольованою, вона не розвиває стійкість, а посилює тривожність. Тому психологічна безпека має таке саме значення, як покриття (татамі) у залі занять (додзю) та технічний допуск.

Робота в парах потребує систематичної ротації, але без примусового контакту, який учень сприймає як небезпечний або дискомфортний. Педагог враховує масу тіла, рівень навичок, взаємну довіру та соціальну динаміку. Стабільні пари корисні на етапі засвоєння, тоді як контрольована зміна партнерів потрібна для переносу навички. Домінування одного учня, кепкування або використання техніки поза завданням мають негайно припинятися.

8. Морально-вольове та громадянсько-патріотичне виховання

Морально-вольовий результат не може оцінюватися декларацією про «виховання характеру». Він має проявлятися у спостережуваній поведінці: дотриманні правил після помилки, здатності зупинити дію, допомозі партнеру, наполегливості без небезпечного форсування, прийнятті зворотного зв'язку та відповідальному ставленні до інвентарю. Такі індикатори роблять виховну мету перевірюваною.

У сучасному українському контексті прикладна готовність має поєднуватися з правовою й етичною грамотністю. Учні обговорюють межі необхідної оборони на доступному рівні, пріоритет евакуації та звернення по допомогу, неприпустимість демонстрації прийомів як засобу залякування. Захист Батьківщини й громади інтерпретується через цінність життя, взаємодопомогу, дисципліну та відповідальність, а не через романтизацію насильства.

Міжкультурний компонент дозволяє пояснити, як японська традиція адаптувалася в різних країнах і чому запозичення потребує критичного ставлення. Повага до походження не передбачає некритичного відтворення ієрархічних практик. Українська школа інтегрує лише ті елементи, що узгоджуються з правами дитини, демократичною культурою, гендерною рівністю та безпекою.

9. Академічна успішність і перенос навчальних умінь

Можливий вплив на академічну діяльність пояснюється не «магічним» ефектом бойового мистецтва, а тренуванням загальних регуляторних процесів. Запам'ятовування послідовності, утримання правила, гальмування передчасної реакції, переключення між ролями та аналіз помилки мають спільні когнітивні компоненти з навчальною діяльністю. Для перевірки переносу потрібні окремі дослідження з контролем вихідної успішності, відвідуваності й соціально-економічних чинників.

У практиці школи доцільно відстежувати не тільки семестрові оцінки, а ближчі показники: здатність дотримуватися інструкції, час включення в роботу, кількість нагадувань про правило, самооцінку концентрації та дисциплінованість. Якщо ці показники поліпшуються, можна формулювати гіпотезу про опосередкований академічний ефект. Без такого ланцюга робити причинний висновок про підвищення успішності некоректно.

10. Проектування навчального модуля

Зміст базового модуля при заняттях Дзю-дзюцу може бути організований у шість тематичних блоків, а саме, такі як культура безпеки й правила партнерства; стійки, дистанція і переміщення; рівновага, страхування та самострахування; звільнення від простих захоплень; контрольні дії без больового впливу; ситуаційна деескалація й

рефлексія. Кожен наступний блок використовує результати попереднього, а укемі й сигнал зупинки повторюються наскрізно.

Структура уроку передбачає коротке визначення безпекового фокусу, підготовчу частину з руховими моделями майбутнього завдання, навчання одного нового елемента, серію диференційованих вправ, ситуаційне застосування в дозволених межах та завершальну рефлексію. Рефлексія займає дві-три хвилини й відповідає на питання: що забезпечило контроль, де виникла втрата рівноваги, як партнер допоміг навчанню, яке рішення було найбезпечнішим.

Оцінювання проводиться накопичувально. Учень отримує окремий зворотний зв'язок за технічну форму, безпеку, взаємодію та самостійність. Підсумкова демонстрація складається не з вільного поєдинку, а з декількох контрольованих сценаріїв різної складності. Такий формат дозволяє оцінювати компетентність, не створюючи переваги учням із клубним досвідом або більшою масою тіла.

Для змішаного або дистанційного навчання придатні лише безконтактні компоненти: переміщення, рівновага, координаційні послідовності, вправи на мобільність, аналіз відеоситуацій і алгоритми безпечної поведінки. Самостійне відпрацювання падінь, кидків чи звільнень із членами сім'ї не рекомендується. Повернення до партнерської практики відбувається лише в обладнаному просторі під безпосереднім контролем підготовленого педагога.

Обговорення

Інтерпретація результатів. Побудована інтегрована модель показує, що педагогічна доцільність використання східного бойового мистецтва Дзю-дзюцу виникає на перетині трьох вимірів. Якщо зберегти лише прикладний компонент, урок ризикує перетворитися на спрощену підготовку до силової протидії. Якщо залишити лише оздоровчий, втрачається ситуаційна й когнітивна специфіка матеріалу. Якщо обмежитися технічною освітою, але не контролювати навантаження та етичну рамку, можливі формалізм і небезпечна конкуренція. Отже, якість програми визначається балансом, а не максимальною насиченістю прийомами.

Матеріали попереднього дворічного експерименту серед старшокласників узгоджуються з цією логікою. Більш виражена динаміка фізичної підготовленості в експериментальній групі поєднувалася зі сприятливими змінами частоти серцевих скорочень у спокої, сенсомоторного реагування та психологічної стійкості [5–7]. Важливим є саме поєднання результатів: воно не доводить універсальної переваги Дзю-дзюцу, але підтверджує, що структурована програма може одночасно впливати на декілька взаємопов'язаних ланок підготовленості.

Встановлене в попередній серії досліджень автора зростання інтегрального співвідношення резильєнтності й індексу психофізіологічного напруження від 0,54 до 2,04 [5] інтерпретується не як прямий ефект окремих технік, а як результат тривалої керованої діяльності. Повторювані ситуації з обмеженою невизначеністю, можливість виправляти помилки, зрозумілі правила й підтримка партнера утворюють навчальне середовище, в якому поступово зростає відчуття компетентності. Це пояснення узгоджується з результатами наукових розвідок інших авторів, що пов'язують бойові мистецтва із саморегуляцією та резильєнтністю [18; 22; 23].

Мотиваційний потенціал також не можна зводити до новизни або видовищності. Довготривала участь підтримується трьома механізмами: видимим прогресом у засвоєнні дій, автономією вибору варіанта виконання та соціально безпечною взаємодією. Якщо програма побудована навколо постійного порівняння й перемоги сильнішого, вона може відштовхувати учнів із низькою підготовленістю.

Диференційоване навчання й завдання з декількома рівнями складності дають змогу зберегти спільну тему уроку без уніфікації вимог [13].

Потенційний зв'язок із навчальною успішністю має формулюватися обережно. Фізична активність у школі загалом не знижує академічних результатів, а в окремих програмах пов'язана з поліпшенням уваги та виконавчих функцій [12; 17]. Бойові мистецтва можуть додатково тренувати інгібіторний контроль, переключення уваги та дотримання послідовності. Проте наявні дані не дають підстав обіцяти пряме підвищення оцінок саме від навчання Дзю-дзюцу. Для статті коректним є висновок про можливий опосередкований внесок через саморегуляцію, відвідуваність, залученість і когнітивний контроль.

Патріотичне та морально-вольове виховання доцільно будувати не на протиставленні культур або мілітаризації шкільного простору. Японське походження Дзю-дзюцу може стати матеріалом для міжкультурної освіти, тоді як український громадянський контекст задає цінності гідності, взаємодопомоги, відповідальності й готовності захищати життя. Вольові якості проявляються в дотриманні правил, завершенні складного завдання, контролі сили та повазі до партнера. Патріотизм у такій моделі є відповідальним громадянством, а не культивуванням агресивності.

Ризик-орієнтований підхід змінює дискусію про травматизм. Порівняльні огляди свідчать, що травми залежать від дисципліни й формату участі, а змагання та контакт із головою підвищують ризик [15; 16; 20]. Тому безпека шкільного модуля має оцінюватися не за репутацією виду, а за конкретними контрольованими чинниками. Запропоновано п'ять рівнів контролю: середовище й покриття; допуск і стан учня; технічний зміст; формат взаємодії; реагування на інцидент. Кожен урок починається з оцінки готовності й повторення сигналу негайної зупинки.

Керована контактність має три послідовні рівні. На безконтактному рівні формуються стійки, переміщення, групування, траєкторії й особистий простір. На регламентованому партнерському рівні ролі наперед визначені, опір мінімальний, швидкість контрольована, а завершення дії фіксується до небезпечної фази. На варіативному ситуаційному рівні змінюється один параметр – напрям, дистанція або момент початку – без переходу до вільного поєдинку. Перехід визначається готовністю, а не календарним терміном (табл. 2).

Таблиця 2.

Прогресія керованої контактності шкільного модуля (джерело: авторська розробка)

Рівень	Допустимий зміст	Критерій переходу	Неприпустимі дії
1. Безконтактний	стійки, переміщення, групування, імітація, дистанція	стабільна технічна форма й виконання команд	зіткнення, падіння без покриття
2. Регламентований	заздалегідь визначені ролі, мінімальний опір, контрольована швидкість	безпечність партнера, самоконтроль, сигнал зупинки	ривкові дії, больові й задушливі прийоми
3. Варіативний	зміна одного параметра ситуації, вибір із 2–3 безпечних рішень	стійке виконання під інформаційним ускладненням	вільний повноконтактний поєдинок, удари в голову

Організаційна реалістичність моделі залежить від кадрового забезпечення. Професійна кваліфікація тренера не є автоматичним еквівалентом педагогічної

готовності до роботи в школі. Учитель має володіти знаннями вікової фізіології, диференціацією, формувальним оцінюванням, інклюзивними практиками, першою допомогою та управлінням групою. Водночас учитель фізичної культури без спеціальної технічної підготовки не повинен самостійно вводити складні контактні елементи. Тому, на нашу думку, доцільною є сертифікована програма підвищення кваліфікації з практичною демонстрацією компетентності.

Матеріально-технічний мінімум включає не лише наявність татамі в додзю. Потрібні також санітарно безпечна зала, достатня площа на кожну пару учнів, відсутність перешкод, аптечка із засобами першої допомоги, доступ до зв'язку, зрозумілий план реагування та журнал інцидентів. Якщо немає належного покриття, модуль обмежується безконтактною технікою, переміщеннями, рівновагою, вправами з м'яким інвентарем і теоретико-ситуаційними завданнями; кидки й падіння на твердій підлозі неприпустимі.

Запропонована модель сумісна з модульною логікою української фізичної культури [3; 8]. На ознайомчому рівні можливий короткий блок із рухової безпеки та самострахування. Базовий модуль може тривати семестр і охоплювати стійки, переміщення, укемі, звільнення від простих захоплень, контроль рівноваги й етичні сценарії. Поглиблений рівень доцільний лише за наявності підготовленого педагога, інфраструктури та добровільного вибору учнів. Обов'язковість предмета не означає обов'язковість інтенсивного контакту.

Для практичного впровадження запропоновано алгоритм із семи кроків: аудит ресурсів і ризиків; визначення вікової групи; формулювання вимірюваних результатів; селекція технічного матеріалу; побудова прогресії контактності; розроблення критеріїв оцінювання; пілотування з моніторингом відвідуваності, самопочуття, навчального прогресу й інцидентів. Розширення програми можливе лише після аналізу пілотних даних.

Таким чином, педагогічна цінність бойового мистецтва Дзю-дзюцу не є властивістю, що автоматично переноситься з додзю до школи. Вона виникає внаслідок цілеспрямованого дизайну програми. Саме тому запропонована модель містить не лише перелік переваг, а й обмеження, індикатори та умови припинення або модифікації занять.

Механізмом освітнього ефекту є поєднання тілесного досвіду з прийняттям рішень. У багатьох традиційних вправах результат визначається повторенням заздалегідь відомої дії. У Дзю-дзюцу навіть на базовому рівні учень має співвіднести дистанцію, напрям сили й положення партнера. За умови педагогічної регламентації це створює когнітивно насичену рухову діяльність і пояснює її внесок у навчально-рухову компетентність.

Оздоровчий механізм є кумулятивним. Зазначу, що жодна окрема техніка не поліпшує здоров'я сама по собі; ефект виникає через регулярний обсяг рухової активності, поступове навантаження, різноманітність координаційних задач, позитивне емоційне залучення й відновлення. Тому оцінювати необхідно не лише тестові результати, а й відвідуваність, суб'єктивну переносимість, ознаки втоми та сталість участі.

Прикладний механізм ґрунтується на перенесенні принципів, а не на накопиченні прийомів. Відчуття дистанції, захист голови, контроль рівноваги, вихід із лінії впливу та припинення контакту мають ширшу застосовність, ніж складні комбінації. Це обґрунтовує концентричну побудову програми, коли ті самі принципи повертаються у складніших ситуаціях.

Організаційно-педагогічна архітектура впровадження. Організація навчання має передбачати систематичний педагогічний і медико-функціональний контроль, спрямований на оцінювання готовності учнів до виконання рухових завдань, відповідності навантаження їхньому віку, стану здоров'я і рівню підготовленості, а також на своєчасне виявлення ознак перевтоми або несприятливої реакції на заняття. На рівні освітнього проектування впровадження модуля має починатися з визначення очікуваних результатів навчання, а не з формування переліку технічних прийомів. Це дає змогу здійснювати експертизу змісту за чотирма критеріями: відповідність віковим особливостям учнів; наявність освітньої цінності поза межами спортивної спеціалізації; можливість педагогічного спостереження й оцінювання результату; пропорційність потенційного ризику очікуваній користі. Технічна дія, яка не відповідає хоча б одному із зазначених критеріїв, не повинна включатися до обов'язкового змісту модуля, навіть якщо вона традиційно вважається базовою в певній школі Дзю-дзюцу.

На рівні закладу освіти необхідний локальний протокол. У ньому зазначаються відповідальний педагог, вимоги до зали, порядок допуску, перелік заборонених дій, правила добору пар, процедура повідомлення про біль або небажання контакту, алгоритм першої допомоги та інформування батьків. Протокол має бути коротким, доступним учням і фактично використовуватися, а не залишатися адміністративним документом.

На рівні уроку безпека реалізується через передбачувані процедури. Перед партнерською роботою педагог перевіряє простір, прикраси, одяг, стан покриття і готовність учнів; пояснює дозволену амплітуду й сигнал зупинки; демонструє типову помилку; обмежує час першої серії; після неї збирає короткий зворотний зв'язок. Ця послідовність має повторюватися до формування групової культури безпеки.

На індивідуальному рівні застосовується принцип функціонального еквівалента. Якщо учень не може виконувати падіння, він засвоює захисне групування у нижчому положенні; якщо обмежений контакт, працює з м'яким інвентарем або виконує роль спостерігача за критеріями; якщо є труднощі з координацією, зменшується кількість ланок руху. Мета зберігається, але спосіб її досягнення змінюється.

Інклюзивність і гендерна чутливість. Інклюзивний потенціал Дзю-дзюцу пов'язаний з можливістю змінювати простір, темп, амплітуду, кількість сигналів та опір. Водночас партнерський контакт може бути бар'єром для учнів із сенсорною чутливістю, травматичним досвідом або певними порушеннями опорно-рухового апарату. Тому адаптація має спиратися на індивідуальну інформацію, консультацію фахівців і право відмовитися від конкретної форми контакту без втрати доступу до змісту уроку.

Гендерна чутливість передбачає відмову від стереотипів, за якими хлопці мають демонструвати жорсткість, а дівчата – лише захисні або полегшені дії. Ролі добираються за рівнем підготовленості, масою тіла, взаємною згодою й безпекою, а не автоматично за статтю. Педагог окремо визначає правила тілесних меж, способи повідомлення про дискомфорт і неприпустимість сексуалізованих коментарів.

Для учнів із попереднім клубним досвідом занять необхідне правило педагогічної рівності. Вони можуть допомагати демонстрацією лише під контролем учителя, але не отримують права самостійно навчати, застосовувати складніші техніки або задавати інтенсивність партнеру. Їхній досвід оцінюється через здатність адаптувати дію, пояснити принцип і підтримати безпеку менш досвідченого учня.

Система педагогічного моніторингу. Моніторинг доцільно організувати за п'ятьма групами показників, першою з яких є участь: відвідуваність, активний час і відмови від окремих завдань. Друга група показників включає навчання, а саме

технічну правильність, варіативність і самостійність. Третя група відповідає за фізичний розвиток: індивідуальна динаміка віково адекватних тестів. Четверта група пов'язана із благополуччям і відповідає за самопочуття, задоволеність, сприйняте навантаження й відновлення. І, нарешті, п'ята група показників охоплює безпеку: помилки, майже-інциденти, травми та обставини їх виникнення.

«Майже-інцидентом» слід вважати ситуацію, у якій небажана подія не спричинила травми лише завдяки випадку або своєчасній зупинці. Їх фіксація важлива, бо дозволяє змінити вправу до виникнення ушкодження. Аналіз не має карального характеру, а дає змогу встановити, чи була проблема пов'язана з інструкцією, покриттям, розбиттям на пари, втому, швидкістю або недотриманням правил.

Формувальний зворотний зв'язок повинен бути коротким і поведінково конкретним. Замість оцінки «погано» педагог повідомляє: «зберігай голову в нейтральному положенні», «зупини рух до крайньої амплітуди», «починай після сигналу партнера». Учень формулює одну ціль наступної спроби. Такий цикл робить безпеку предметом навчання, а не зовнішньою заборобою.

Підсумкова оцінка не може компенсувати небезпечне виконання високою швидкістю або силою. Безпечність є пороговим критерієм, бо якщо учень не контролює дію, складніший рівень вправи не зараховується незалежно від технічної ефектності. Це принципово відрізняє освітню модель від видовищного або змагального оцінювання.

Підготовка педагогічних кадрів. Програма підвищення кваліфікації вчителів / тренерів-викладачів має поєднувати технічний і педагогічний модулі. При цьому технічний модуль охоплює безпечні базові положення, укемі, контроль траєкторії, типові помилки та страхування, педагогічний – планування результатів, диференціацію, управління контактом, формувальне оцінювання, інклюзію, комунікацію з батьками та аналіз інцидентів. Сертифікація повинна включати практичний і сценарний компоненти, а не лише тест знань.

Доцільною є модель спільного професійного супроводу: учитель фізичної культури відповідає за освітню логіку й клас, а кваліфікований фахівець із Дзю-дзюцу консультує щодо техніки та ризиків. Межі відповідальності фіксуються заздалегідь. Зовнішній тренер не замінює педагога й не може переносити клубні норми без погодження з програмою закладу.

Після базового навчання потрібна супервізія перших циклів. Відеоаналіз фрагментів уроку за згодою учасників, взаємовідвідування та розбір майже-інцидентів дають змогу виявити надмірну щільність, слабку видимість усіх пар або нечіткі команди. Професійна готовність підтримується регулярним оновленням, оскільки без практики навички страхування й контролю групи знижуються.

Критерії доцільності масштабування. Рішення про масштабування має спиратися на сукупність критеріїв. Освітній критерій, коли більшість учнів демонструє індивідуальний прогрес; мотиваційний відповідає за те, щоб участь тих, хто займається Дзю-дзюцу не зменшувалася впродовж модуля; оздоровчий критерій відображає навантаження й є достатнім, але переносимим; безпековий критерій, коли в учнів не повинно виникати травм, а структура «майже-інцидентів» контролювана. Нарешті, організаційний критерій засвідчує, що педагог здатний проводити урок без надмірного простою та сторонньої допомоги.

Негативний або нульовий результат також має цінність. Якщо учні уникають контакту, моторна щільність низька, а кількість помилок зростає, це може свідчити про невідповідність змісту, недостатню підготовку або матеріально-технічні обмеження стосовно місця занять. У такому разі модуль скорочується до безконтактного рівня,

переглядається або замінюється іншим видом рухової діяльності. Педагогічна доцільність не повинна доводитися будь-якою ціною.

Економічна здійсненність включає витрати на покриття, навчання персоналу, зберігання й санітарну обробку інвентарю. Водночас базовий безконтактний рівень не потребує складного обладнання і може бути початковою точкою. Це дає змогу уникнути нерівності, коли повноцінний модуль доступний лише школам із готовою спортивною інфраструктурою.

Запропонована архітектура дозволяє розглядати Дзю-дзюцу не як разову ініціативу, а як педагогічно керовану систему з чіткими умовами, процедурами, результатами та критеріями якості. Саме наявність механізму відмови від небезпечного або неефективного компонента робить модель придатною до відповідального впровадження.

Порівняння з результатами інших досліджень. Результати узгоджуються з висновками дослідження A. Stamenković та співавторів про широкий спектр фізичних ефектів дитячих програм бойових мистецтв [25] і з результатами мета-аналізу J. Hernandez-Martinez та співавторів щодо розвитку фізичної підготовленості неспортсменів [19]. Водночас запропонована нами модель уточнює ці висновки: для школи необхідно заздалегідь визначити, який компонент програми створює конкретний результат, і відокремити його від тренувальних практик, пов'язаних зі спортивною спеціалізацією.

Положення про контекстну залежність виховного ефекту обґрунтовує підхід J. Vertonghen і M. Theeboom [28]. Це положення також узгоджується з даними про саморегуляцію та резильєнтність [18; 22; 23]. Відмінність полягає у введенні операційних педагогічних умов: керованої контактності, партнерської відповідальності, формувального зворотного зв'язку й критеріїв безпечності.

Запропоноване обережне трактування травматизму під час занять Дзю-дзюцу відповідає даним клінічних оглядів [15; 16; 20]. На відміну від популярних тверджень, стаття не ранжує види єдиноборств за безпечністю без спільної методології обліку. Практичний висновок полягає в тому, що ризик можна істотно змінити дизайном програми, але в будь-якому випадку його неможливо вважати нульовим. Водночас поширене уявлення про нижчу травмонебезпечність Дзю-дзюцу порівняно з кікбоксингом, муай-тай або ММА [4] потребує подальшої перевірки в порівнянних умовах, а не використання як самодостатнього аргументу на користь вибору цього виду рухової активності для школи.

Зв'язок із фізичною грамотністю розвиває модель, запропонована J. Cairney та співавторами [14], а Дзю-дзюцу додає до неї специфічний компонент партнерської невизначеності: учень не лише виконує рух, а вчиться регулювати його відповідно до іншої людини. Це посилює роль відповідальності, комунікації та самоконтролю у процесі занять.

Вперше для обґрунтування застосування Дзю-дзюцу в динаміці вивчення фізичної культури в школі розроблено тривимірну модель, у якій освітній, оздоровчий і прикладний потенціали описано через однакову аналітичну структуру. Це дозволяє при застосуванні сучасних інструментів аналізу та контролю перейти від декларативного переліку переваг до перевірюваного проектування.

Удосконалено також поняття педагогічної адаптації єдиноборств, яке включає не лише спрощення техніки, але й селекцію ризиків, зміну цілей, реконструкцію вправ, прогресію контактності та переорієнтацію оцінювання зі спортивного результату на якість навчання. Набуло подальшого розвитку положення про багатовимірність результату через включення прикладної безпеки та етичної пропорційності дій.

Модель може бути використана розробниками навчальних програм для формування пояснювальної записки, очікуваних результатів і критеріїв безпеки варіативного модуля. Вчитель може застосувати матрицю для календарно-тематичного планування: кожен урок має основний вимір, допоміжний результат, індикатор і визначений рівень контактності [5].

Важливо, що ця модель може бути використана і на вищих рівнях освітньої підготовки. Для адміністрації навчальних закладів – загальноосвітніх шкіл, коледжів, ліцеїв, університетів – запропоновані умови слугують своєрідним сигналом готовності впровадження таких сучасних підходів до занять фізичною культурою у вигляді Дзю-дзюцу. Для інститутів післядипломної педагогічної освіти вони визначають зміст підвищення кваліфікації вчителів та тренерів /викладачів. Для науковців ця матриця задає набір змінних для пілотного й контрольованого дослідження.

Наукова новизна (розгорнуто). На відміну від традиційного розгляду Дзю-дзюцу переважно як бойового мистецтва, виду спортивної підготовки або засобу самозахисту, у дослідженні його потенціал уперше представлено як цілісний освітній ресурс, спрямований на формування навчально-рухової компетентності, розвиток фізичних здібностей, удосконалення саморегуляції та засвоєння моделей безпечної поведінки. Уточнено, що перенесення спортивного або прикладного змісту Дзю-дзюцу до закладів освіти потребує обов'язкової педагогічної трансформації відповідно до віку, фізичної підготовленості, стану здоров'я та індивідуальних освітніх потреб учнів.

Розроблено тривимірну модель потенціалу Дзю-дзюцу, що інтегрує освітній, оздоровчий і прикладний виміри, та обґрунтовано їх взаємозалежність через єдину аналітичну структуру «компонент – механізм – результат – індикатор».

Подальшого розвитку набуло положення про критерії освітньої доцільності й безпечності занять Дзю-дзюцу: оцінюється не спортивний результат чи перемога в поєдинку, а індивідуальний прогрес учня, якість виконання рухових дій, варіативність рішень, самоконтроль і сформованість безпечної поведінки.

Практичне значення (розгорнуто). Теоретично обґрунтована модель може слугувати науково-методичною основою для розроблення варіативного модуля «Дзю-дзюцу» в закладах загальної середньої, професійної та позашкільної освіти – зокрема під час визначення мети, завдань і очікуваних результатів навчання, укладання календарно-тематичного планування, добору вправ різного рівня складності та підготовки навчально-методичного забезпечення.

Запропонована прогресивна модель керованої контактності може бути використана для диференціації навчального матеріалу й індивідуалізації навантаження з урахуванням віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, попереднього рухового досвіду та психологічної готовності учнів. Визначені критерії переходу між рівнями партнерської взаємодії створюють практичне підґрунтя для попередження травматизму, регулювання інтенсивності контакту та своєчасного обмеження технічних дій, потенційно небезпечних для школярів. Передбачене вилучення ударів у голову, неконтрольованих кидків, больових і задушливих прийомів, вільних повноконтактних поєдинків та інших травмонебезпечних елементів дає змогу адаптувати зміст Дзю-дзюцу до вимог безпечного освітнього середовища.

Розроблені критерії та індикатори можуть бути покладені в основу формування оцінювання навчальних досягнень учнів. Практичному оцінюванню підлягають правильність, координованість і варіативність виконання рухових дій, здатність регулювати силу й темп, дотримуватися безпечної дистанції, взаємодіяти з партнером, здійснювати самооцінювання та переносити засвоєні принципи у змінні навчальні ситуації. Такий підхід дає змогу оцінювати індивідуальну динаміку учня, а не

результат змагального протистояння, та забезпечує узгодження змісту модуля з компетентнісною спрямованістю сучасного фізичного виховання.

Матеріали дослідження можуть бути використані у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури, програмах підвищення кваліфікації педагогічних працівників, розробленні методичних рекомендацій, алгоритмів педагогічного й медико-функціонального контролю, інструкцій із безпеки та навчальних карток для учнів. Запропоновані положення також можуть слугувати основою для пілотного впровадження й подальшої експериментальної перевірки варіативного модуля Дзю-дзюцу в закладах освіти України.

Висновки

1. Встановлено, що східне бойове мистецтво Дзю-дзюцу має педагогічно значущий потенціал для системи фізичного виховання учнівської молоді України завдяки технічній багатокомпонентності, можливості дозувати навантаження і контактність, поетапно ускладнювати завдання та поєднувати рухове навчання із самоконтролем і партнерською взаємодією. Цей потенціал не є автоматичним наслідком назви виду й реалізується лише після освітньої трансформації змісту.

2. Розроблена тривимірна модель інтегрує освітній, оздоровчий і прикладний виміри. Освітній вимір спрямований на навчально-рухову компетентність, тактичне мислення й формувальне оцінювання; оздоровчий – на регулярну рухову активність, комплексний розвиток фізичних здібностей, функціональну адаптацію та психоемоційну саморегуляцію; прикладний – на безпечне падіння, уникнення конфлікту, ситуаційне орієнтування і пропорційну захисну поведінку.

3. Обґрунтовано, що безпечність має забезпечуватися ризик-орієнтованим дизайном, а не припущенням про «низьку травматичність» виду. Обов'язковими є вилучення небезпечних технік, належне покриття, поступова послідовність від безконтактного виконання до регламентованої партнерської взаємодії, контроль стану учнів, сигнал негайної зупинки та документування інцидентів.

4. Визначено організаційно-педагогічні умови впровадження: спеціальна підготовка вчителя, добровільність інтенсивнішого контакту, диференціація навантаження, пріоритет технічного контролю й безпеки партнера над силою та перемогою, формувальне оцінювання, медико-педагогічний моніторинг і громадянсько-етична спрямованість змісту.

5. Попередні емпіричні результати серед старшокласників внутрішньо узгоджуються з моделлю, оскільки позитивна динаміка охоплювала фізичні, функціональні, психофізіологічні та психологічні показники. Водночас вони не доводять абсолютної переваги Дзю-дзюцу над іншими модулями та потребують незалежного відтворення у ширших і різноманітніших вибірках.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні стандартизованого варіативного модуля, його експертній валідації та кластерному пілотуванні в закладах загальної середньої освіти різних регіонів України, а також навчальних закладах вищого рівня (коледжах, університетах, зокрема, вищої військової освіти та правоохоронних органів та ін.). Доцільно окремо оцінити доступність програми в гендерному аспекті та для учнів з особливими освітніми потребами та довготривале утримання мотивації до занять.

Список використаних джерел

1. Гінзбург І. В., Тищенко В. О. Джиу-джитсу як засіб формування фізичних та морально-вольових якостей здобувачів освіти. *Єдинокорства*. 2023. № 2(28). С. 26–35. DOI: 10.15391/ed.2023-2.03.

2. Мичка І. В., Грибук В. О., Булгаков О. І. Системний підхід до оцінки освітніх втрат в системі шкільного фізичного виховання: регіональний аспект. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. Вип. 10(197). С. 140–147. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).26.
3. Міністерство освіти і науки України. Фізична культура. 10–11 класи. Рівень стандарту: навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Київ, 2022. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>.
4. Орлов О. І. До проблеми вибору виду єдиноборств під час занять фізичною культурою в старшій школі. *Єдиноборства*. 2025. № 4(38). С. 5–18. DOI: 10.15391/ed.2025-4.01.
5. Орлов О. І. Стратегія формування структури і змісту занять старшокласників єдиноборствами під час уроків фізичної культури: сутнісно-змістовна та психологічна обґрунтованість. *Академічні візії*. 2026. Вип. 52. С. 1–23. DOI: 10.66556/2786-586X.52.orlov-o.
6. Орлов О. І., Височіна Н. Л., Гуніна-Орлова Л. М. Формування психологічного профілю старшокласників у динаміці занять східними єдиноборствами. *Академічні візії*. 2026. Вип. 54. С. 1–20. DOI: 10.66556/2786-586X.54.orlov-o.
7. Орлов О. І., Гуніна-Орлова Л. М. Динамічне дослідження параметрів функціонального стану кардіореспіраторної системи при регулярних заняттях єдиноборствами учнів віком 16–17 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2026. Вип. 2(201). С. 146–155. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).26.
8. Про затвердження Державного стандарту профільної середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 25.07.2024 № 851. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/851-2024-%D0%BF>.
9. Рак Л. І., Кашіна-Ярмак В. Л., Єщенко А. В. Фізична активність підлітків в умовах воєнного часу, шляхи її оптимізації. *Сучасна педіатрія. Україна*. 2024. № 7(143). С. 53–61. DOI: 10.15574/SP.2024.7(143).5361.
10. Руденко М. М., Кошляк М. А., Дуброва С. В., Коломоєць Г. А., Деревянко В. В. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: методичний посібник. Київ–Чернівці: Букрек, 2020. 380 с.
11. Adachi K. Takenouchi-ryu: the oldest school of jiu-jitsu in Japan. *Japan Journal of Sport Anthropology*. 2020. Vol. 22. P. 1–24. DOI: 10.7192/santhropology.2020.22_1.
12. Ahamed Y., Macdonald H., Reed K., Naylor P. J., Liu-Ambrose T., McKay H. School-based physical activity does not compromise children's academic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2007. Vol. 39, No. 2. P. 371–376. DOI: 10.1249/01.mss.0000241654.45500.8e.
13. Akabruddin A., Suherman W. S., Komari A., Hambali S., Saputra W., Permana M. F. The utilization of differentiated learning in improving physical fitness and active lifestyle of junior high school students: literature review in physical education. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*. 2024. Vol. 15, No. 3. P. 561–577. DOI: 10.54141/psbd.1512748.
14. Cairney J., Dudley D., Kwan M., Bulten R., Kriellaars D. Physical literacy, physical activity and health: toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine – Open*. 2019. Vol. 5. Art. 2. DOI: 10.1186/s40798-019-0197-7.
15. de Borja C., Chang C. J., Watkins R., Senter C. Primary care considerations for youth martial arts athletes. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*. 2025. Vol. 18. P. 205–216. DOI: 10.1007/s12178-025-09954-5.

16. Demorest R. A., Koutures C. Youth participation and injury risk in martial arts. *Pediatrics*. 2016. Vol. 138, No. 6. Art. e20163022. DOI: 10.1542/peds.2016-3022.
17. González-del-Castillo J., Barbero-Alcocer I. Effects of school-based physical activity programs on executive function development in children: a systematic review. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Art. 1658101. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1658101.
18. Harwood-Gross A., Lambez B., Feldman R., Rassovsky Y. The effect of martial arts training on cognitive and psychological functions in at-risk youths. *Frontiers in Pediatrics*. 2021. Vol. 9. Art. 707047. DOI: 10.3389/fped.2021.707047.
19. Hernandez-Martinez J., Cid-Calducura I., Guzmán-Muñoz E. et al. Effects of Olympic combat sports on physical fitness in non-athlete students: a systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Physiology*. 2025. Vol. 16. Art. 1620621. DOI: 10.3389/fphys.2025.1620621.
20. Koutures C., Demorest R. A. Participation and injury in martial arts. *Current Sports Medicine Reports*. 2018. Vol. 17, No. 12. P. 433–438. DOI: 10.1249/JSR.0000000000000539.
21. Lafuente J. C., Zubiaur M., Gutiérrez-García C. Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: a systematic review. *Aggression and Violent Behavior*. 2021. Vol. 58. Art. 101611. DOI: 10.1016/j.avb.2021.101611.
22. Moore B., Woodcock S., Dudley D. A randomized controlled trial examining the effects of martial arts training on the resilience of secondary school students. *British Journal of Educational Psychology*. 2021. Vol. 91, No. 4. P. 1369–1394. DOI: 10.1111/bjep.12422.
23. Ng-Knight T., Gilligan-Lee K. A., Massonnié J. et al. Does Taekwondo improve children's self-regulation? If so, how? A randomized field experiment. *Developmental Psychology*. 2022. Vol. 58, No. 3. P. 522–534. DOI: 10.1037/dev0001307.
24. Pereira-Marcos P. V. C., Cirino C., Farias G. O., Scaglia A. J. Fights at school: teaching strategies of physical education teachers. *Journal of Physical Education*. 2021. Vol. 32. Art. e3231. DOI: 10.4025/jphyseduc.v32i1.3231.
25. Stamenković A., Manić M., Roklicer R., Trivić T., Malović P., Drid P. Effects of participating in martial arts in children: a systematic review. *Children*. 2022. Vol. 9, No. 8. Art. 1203. DOI: 10.3390/children9081203.
26. Trenson S. Buddhism and martial arts in premodern Japan. *Religions*. 2022. Vol. 13, No. 5. Art. 440. DOI: 10.3390/rel13050440.
27. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. Paris: UNESCO, 2015. 84 p. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101>.
28. Vertonghen J., Theeboom M. The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: a review. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2010. Vol. 9, No. 4. P. 528–537.

References

1. Hinzburh, I. V., & Tyshchenko, V. O. (2023). Dzhyu-dzhytsu yak zasib formuvannia fizychnykh ta moralno-volovykh yakosti zdobuvachiv osvity [Jiu-jitsu as a means of developing physical and moral-volitional qualities of students]. *Yedynoborstva*, 2(28), 26–35. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-2.03>
2. Mychka, I. V., Hrybuk, V. O., & Bulhakov, O. I. (2025). Systemnyi pidkhid do otsinky osvity vtrat v systemi shkilnoho fizychnoho vykhovannia: rehionalnyi aspekt [A systematic approach to assessing educational losses in school physical education: Regional aspect]. *Naukovyi chasopys UDU imeni Mykhaila Drahomanova. Seriya 15*, 10(197), 140–147. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).26)
3. Ministry of Education and Science of Ukraine. (2022). Fizychna kultura. 10–11 klasy. Riven standartu: Navchalna prohrama dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity [Physical culture. Riven standartu: Navchalna prohrama dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity]

- Grades 10–11. Standard level curriculum]. <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>
4. Orlov, O. I. (2025). Do problemy vyboru vydu yedynoborstv pid chas zaniat fizychnoiu kulturoiu v starshii shkoli [On the problem of choosing a type of martial arts in upper-secondary physical education]. *Yedynoborstva*, 4(38), 5–18. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-4.01>
5. Orlov, O. I. (2026). Stratehiia formuvannia struktury i zmistu zaniat starshoklasnykiv yedynoborstvamy pid chas urokiv fizychnoi kultury [Strategy for structuring martial arts classes for upper-secondary students during physical education lessons]. *Akademichni vizii*, 52, 1–23. <https://doi.org/10.66556/2786-586X.52.orlov-o>
6. Orlov, O. I., Vysochina, N. L., & Gunina-Orlova, L. M. (2026). Formuvannia psykholohichnoho profilu starshoklasnykiv u dynamitsi zaniat skhidnymi yedynoborstvamy [Formation of the psychological profile of upper-secondary students during Eastern martial arts practice]. *Akademichni vizii*, 54, 1–20. <https://doi.org/10.66556/2786-586X.54.orlov-o>
7. Orlov, O. I., & Gunina-Orlova, L. M. (2026). Dynamichne doslidzhennia parametriv funktsionalnoho stanu kardiorespiratornoi systemy pry rehuliarnykh zaniattiakh yedynoborstvamy uchniv vikom 16–17 rokiv [Dynamic study of cardiorespiratory functional parameters during regular martial arts classes among students aged 16–17]. *Naukovyi chasopys UDU imeni Mykhaila Drahomanova. Seriya 15*, 2(201), 146–155. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02\(201\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).26)
8. Cabinet of Ministers of Ukraine. (2024). Pro zatverdzhennia Derzhavnoho standartu profilnoi serednoi osvity: Postanova No. 851 [On approval of the State Standard of specialized secondary education]. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/851-2024-%D0%BF>
9. Rak, L. I., Kashina-Yarmak, V. L., & Yeshchenko, A. V. (2024). Fizychna aktyvnist pidlitkiv v umovakh voiennoho chasu, shliakhy yii optymizatsii [Physical activity of adolescents during wartime and ways to optimize it]. *Suchasna pediatriia. Ukraina*, 7(143), 53–61. [https://doi.org/10.15574/SP.2024.7\(143\).5361](https://doi.org/10.15574/SP.2024.7(143).5361)
10. Rudenko, M. M., Koshliak, M. A., Dubrova, S. V., Kolomoiets, H. A., & Derevianko, V. V. (2020). Metodyka vykladannia dziudo v zakladakh zahalnoi serednoi osvity [Methods of teaching judo in general secondary education institutions]. Bukrek.
11. Adachi, K. (2020). Takenouchi-ryu: The oldest school of jiu-jitsu in Japan. *Japan Journal of Sport Anthropology*, 22, 1–24. https://doi.org/10.7192/santhropology.2020.22_1
12. Ahamed, Y., Macdonald, H., Reed, K., Naylor, P. J., Liu-Ambrose, T., & McKay, H. (2007). School-based physical activity does not compromise children's academic performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(2), 371–376. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000241654.45500.8e>
13. Akabruddin, A., Suherman, W. S., Komari, A., Hambali, S., Saputra, W., & Permana, M. F. (2024). The utilization of differentiated learning in improving physical fitness and active lifestyle of junior high school students: Literature review in physical education. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 15(3), 561–577. <https://doi.org/10.54141/psbd.1512748>
14. Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine – Open*, 5, 2. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0197-7>
15. de Borja, C., Chang, C. J., Watkins, R., & Senter, C. (2025). Primary care considerations for youth martial arts athletes. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, 18, 205–216. <https://doi.org/10.1007/s12178-025-09954-5>
16. Demorest, R. A., & Koutures, C. (2016). Youth participation and injury risk in martial arts. *Pediatrics*, 138(6), e20163022. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-3022>

17. González-del-Castillo, J., & Barbero-Alcocer, I. (2025). Effects of school-based physical activity programs on executive function development in children: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 16, 1658101. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1658101>
18. Harwood-Gross, A., Lambez, B., Feldman, R., & Rassovsky, Y. (2021). The effect of martial arts training on cognitive and psychological functions in at-risk youths. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 707047. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.707047>
19. Hernandez-Martinez, J., Cid-Calfucura, I., Guzmán-Muñoz, E., et al. (2025). Effects of Olympic combat sports on physical fitness in non-athlete students: A systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 16, 1620621. <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1620621>
20. Koutures, C., & Demorest, R. A. (2018). Participation and injury in martial arts. *Current Sports Medicine Reports*, 17(12), 433–438. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000539>
21. Lafuente, J. C., Zubiaur, M., & Gutiérrez-García, C. (2021). Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 58, 101611. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101611>
22. Moore, B., Woodcock, S., & Dudley, D. (2021). A randomized controlled trial examining the effects of martial arts training on the resilience of secondary school students. *British Journal of Educational Psychology*, 91(4), 1369–1394. <https://doi.org/10.1111/bjep.12422>
23. Ng-Knight, T., Gilligan-Lee, K. A., Massonnié, J., et al. (2022). Does Taekwondo improve children's self-regulation? If so, how? A randomized field experiment. *Developmental Psychology*, 58(3), 522–534. <https://doi.org/10.1037/dev0001307>
24. Pereira-Marcos, P. V. C., Cirino, C., Farias, G. O., & Scaglia, A. J. (2021). Fights at school: Teaching strategies of physical education teachers. *Journal of Physical Education*, 32, e3231. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v32i1.3231>
25. Stamenković, A., Manić, M., Roklicer, R., Trivić, T., Malović, P., & Drid, P. (2022). Effects of participating in martial arts in children: A systematic review. *Children*, 9(8), 1203. <https://doi.org/10.3390/children9081203>
26. Trenson, S. (2022). Buddhism and martial arts in premodern Japan. *Religions*, 13(5), 440. <https://doi.org/10.3390/rel13050440>
27. UNESCO. (2015). Quality physical education (QPE): Guidelines for policy-makers. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101>
28. Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(4), 528–537.

Джерело фінансування: відсутнє, роботу виконано за ініціативи та фінансування автора.