

УДК 796.8:159.9:37.013.42

DOI <https://doi.org/10.32782/hst-2026-26-103-15>

## ЄДИНОБОРСТВА ЯК КОМПЛЕКСНИЙ ЗАСІБ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: СИНТЕЗ ФІЗИЧНОГО, ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ДУХОВНОГО ВИМІРІВ

ТИМОЧКО, ОЛЕКСАНДР<sup>1</sup>  
РЕБАР, ІНЕССА<sup>2</sup>

### Анотація

У статті здійснено теоретичний аналіз єдиноборств як ефективного інструменту всебічного розвитку особистості, які виступають не лише як спортивна дисципліна, а й як філософія життя, яка інтегрує фізичний, психологічний та духовний виміри розвитку особистості. **Мета статті** полягає у вивченні єдиноборств як інструменту всебічного розвитку особистості та обґрунтуванні інтеграції фізичного, психологічного та духовного вимірів у навчально-тренувальному процесі. Аналіз останніх публікацій демонструє, що наукові дослідження проблеми єдиноборств як засобу розвитку особистості базуються на: комплексному вивченні фізичних тренувань і їхнього впливу на фізичні здібності спортсменів; узгодженні фізичної та психологічної підготовки у тренувальному процесі; розгляді морально ціннісних і духовних аспектів бойових мистецтв як чинника формування особистісних якостей. У філософському вимірі єдиноборства постають як практика цілісного формування особистості, де тіло розглядається не як інструмент, відокремлений від свідомості, а як її невід'ємне продовження. Єдиноборства можна інтерпретувати як універсальний засіб гармонійного розвитку особистості, що поєднує тілесну активність, психічну рівновагу та духовний сенс. Результати дослідження. Здійснено науковий дискурс фізичного розвитку особистості через практику єдиноборств. Розкрито психологічний вплив тренувального процесу на формування стресостійкості, самоконтролю та емоційної регуляції. Досліджено духовний розвиток та формування морально-етичних цінностей у процесі занять єдиноборствами. З'ясовано моделювання інтегрованого впливу фізичного, психологічного та духовного вимірів на всебічний розвиток особистості. У статті доведено доцільність розгляду єдиноборств не лише як виду спортивної діяльності, а як інтегративної педагогічної практики, що поєднує фізичний, психологічний та духовний виміри розвитку людини. Визначено, що систематичні заняття єдиноборствами сприяють гармонійному фізичному розвитку, розвитку вольових якостей і внутрішньої дисципліни, а також формуванню усвідомленого ставлення до власного тіла та поведінки. **Зроблено висновок**, що єдиноборства мають значний потенціал у сучасній системі фізичного виховання як засіб інтеграції тілесного, психічного та духовного складників особистісного розвитку.

**Ключові слова:** єдиноборства, фізичний розвиток, особистість, психологічна стійкість, духовний розвиток, фізичне виховання.

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Феномен єдиноборств у сучасному світі набуває особливої значущості як не лише спортивна дисципліна, а й комплексна система розвитку особистості. В умовах сучасного життя, що характеризується високим рівнем стресу, інформаційного перевантаження та швидких соціальних змін, питання гармонійного поєднання фізичного, психологічного та духовного розвитку стає надзвичайно актуальним. Єдиноборства дозволяють спортсменам не лише підвищувати фізичну витривалість, силу та координацію, а й розвивати дисципліну, увагу, само-

контроль, стратегічне мислення та морально-етичні цінності. Актуальність дослідження цього феномену також визначається його потенціалом для формування командного духу, навичок соціальної взаємодії та здатності до адаптації у складних умовах. У контексті фізичної культури та спорту феномен єдиноборств стає не просто засобом досягнення спортивних результатів, а й інструментом всебічного розвитку особистості, що робить його дослідження надзвичайно важливим для науки, освіти та практики тренерської діяльності.

Концептуалізація феномену єдиноборств передбачає визначення ключових понять та підходів до його розуміння. Єдиноборства можна розглядати як систему фізичних, психологічних та духовних практик, що поєднують: 1) фізичний розвиток – розвиток сили, витривалості, гнучкості, швидкості реакції та координації рухів;

<sup>1</sup> Ужгородський національний університет (Ужгород, Україна)

E-mail: [oleksandr.tymochko@uzhnu.edu.ua](mailto:oleksandr.tymochko@uzhnu.edu.ua)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0547-1576>

<sup>2</sup> Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького (Запоріжжя, Україна)

E-mail: [inessa.rebar@gmail.com](mailto:inessa.rebar@gmail.com)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9216-041X>

2) психологічний розвиток – формування уваги, концентрації, стресостійкості, самодисципліни та стратегічного мислення; 3) духовний розвиток – розвиток морально-етичних цінностей, самопізнання, усвідомленості та внутрішньої гармонії.

Концептуалізація даного питання дозволяє поєднати ці три рівні розвитку в єдину цілісну систему, що характеризується взаємозв'язком тіла, розуму та духу. Вона також відкриває можливість для міждисциплінарного підходу, інтегруючи знання з фізіології, психології, педагогіки та філософії спорту. Феномен єдиноборств – це багатовимірне явище, що включає систему фізичних вправ, бойових технік, психологічних тренувань та духовних практик, спрямованих на всебічний розвиток особистості спортсмена. Він являє собою унікальний інструмент формування гармонійного поєднання тіла, розуму та духу, що забезпечує підвищення фізичних здібностей, розвиток когнітивних та емоційних навичок, а також формування моральних цінностей та внутрішньої дисципліни.

У цьому сенсі феномен єдиноборств можна визначити як спосіб саморозвитку та самовдосконалення, що виходить за межі традиційного спортивного тренування. Він сприяє формуванню стійких психологічних якостей, здатності приймати рішення в умовах стресу, розвитку стратегічного мислення, а також розширенню соціальної та духовної компетентності спортсмена. Таким чином, єдиноборства виступають не лише як спортивна дисципліна, а й як філософія життя, яка інтегрує фізичний, психологічний та духовний виміри розвитку особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, з яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор.** Сучасна наукова література активно досліджує феномен єдиноборств як багатовимірне явище, що сприяє всебічному розвитку особистості спортсмена через інтеграцію фізичних, психологічних та духовних вимірів. Так, результати нещодавнього дослідження Ченя Дундуна, А. Бондара та Л. Шаоїна показали, що заняття єдиноборствами позитивно впливають на гармонійний розвиток здобувачів вищої освіти, підвищуючи рівень фізичного розвитку та формуючи ціннісні орієнтації, спрямовані на самовдосконалення, відповідальність і тверду волю, що свідчить про їхній вплив на особистісне зростання не лише як спортивної активності, а й як засобу морального й інтелек-

туального формування (у дослідженні в Україні та Китаї). Філософсько-антропологічний вимір тілесності використовується для теоретичного обґрунтування тіла як активного суб'єкта досвіду у фізичних практиках (Merleau-Ponty, 2012).

Інші сучасні роботи зосереджені на формуванні психологічної та фізичної готовності спортсменів у змішаних бойових мистецтвах (ММА). У цій статті Журавель акцентує увагу на комплексному підході спортивної педагогіки, що поєднує фізичну підготовку з розвитком психологічної стійкості, концентрації уваги, волі та ефективного прийняття рішень у стресових умовах змагань. Це дає змогу вважати, що тренувальний процес у єдиноборствах може слугувати не лише засобом фізичного розвитку, а й інструментом психофізіологічного та когнітивного вдосконалення спортсмена. Систематичний огляд наукових праць щодо фізичної підготовки в різних видах єдиноборств показує, що науковці пильно вивчають структуру, зміст і специфіку тренувань у бойових мистецтвах, що безпосередньо впливає на рівень фізичних здібностей спортсменів, їхню координацію, силу, витривалість та адаптацію до фізичних навантажень. Це підтверджується як класичними прикладами підготовки дзюдоїстів, так і міжнародними даними про фізіологічні профілі бійців бразильського джиу-джитсу.

Крім того, є дослідження, що розглядають психологічну готовність єдиноборців до змагань, аналізуючи рівень уваги, емоційної стабільності та адаптації до конкуренції. Такі роботи підтверджують, що психологічний компонент у тренувальному процесі є невід'ємним і тісно пов'язаний із фізичною підготовкою, що ще раз підкреслює необхідність інтегрованого підходу до розвитку особистості через єдиноборства. Окремі публікації також розглядають бойові мистецтва як засіб формування морально-вольових якостей – таких як самодисципліна, повага до суперника, цілеспрямованість і відповідальність, що наближає дослідження до розуміння духовних аспектів практики єдиноборств і їхнього значення для формування внутрішніх якостей особистості. Зарубіжні теоретичні праці також підтверджують подібні тенденції: сучасні дослідження у сфері психології бойових мистецтв підкреслюють важливість цілісного підходу до розвитку людей, адже інтеграція тренувань із розвитком психологічної гнучкості, стресостійкості та внутрішньої стійкості сприяє не лише фізичному здоров'ю, а й психічному благополуччю та здатності адап-

туватися до життєвих викликів. В українській науковій традиції єдиноборства розглядаються як ефективний засіб інтегрованого розвитку особистості, що поєднує фізичну підготовку з формуванням психологічної стійкості та духовно-моральних цінностей (Платонов, 2013; Козіна, 2016; Єрмаков, 2014).

Таким чином, аналіз останніх публікацій демонструє, що наукові дослідження проблеми єдиноборств як засобу розвитку особистості базуються на: комплексному вивченні фізичних тренувань і їхнього впливу на фізичні здібності спортсменів; узгодженні фізичної та психологічної підготовки у тренувальному процесі; розгляді морально-ціннісних і духовних аспектів бойових мистецтв як чинника формування особистісних якостей. Це створює міцну теоретичну і практичну основу для подальшого дослідження феномену єдиноборств як інструмента всебічного розвитку особистості.

**Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття.** У сучасних дослідженнях єдиноборств, що розглядаються як інструмент всебічного розвитку особистості, значна увага зосереджена на фізичному аспекті тренувального процесу. Вивчаються показники фізичної підготовки, розвиток сили, витривалості, гнучкості та координації рухів, а також технічні й тактичні навички спортсменів. Проте, незважаючи на численні наукові праці, залишається недостатньо вивченим комплексний вплив єдиноборств на психологічний та духовний розвиток особистості. Існуючі дослідження не дають цілісної картини того, як фізичне тренування взаємодіє з психоемоційними процесами та формуванням морально-етичних цінностей.

Психологічний вимір розвитку під час практики єдиноборств включає формування стресостійкості, самоконтролю, впевненості у власних силах, навичок регуляції емоцій і міжособистісної взаємодії. Однак більшість робіт обмежується описом окремих психологічних ефектів, не аналізуючи їхню системну взаємодію з фізичними та духовними складовими розвитку. Виникає потреба в інтегрованому підході, який би дозволяв оцінити не лише вплив єдиноборств на фізичне здоров'я, а й на психологічне благополуччя та адаптаційні механізми особистості.

Духовний вимір практики єдиноборств ще менш досліджений. Мова йде про розвиток ціннісних орієнтацій, моральних принципів, етич-

ної поведінки, мотивації до самовдосконалення та формування цілісної картини світу через взаємодію з іншими учасниками тренувального процесу. Сучасні наукові підходи недостатньо враховують вплив тренувань на духовне зростання, на формування витривалості не лише фізичної, а й моральної, а також на інтеграцію особистісних цінностей у повсякденне життя.

Інтеграція фізичного, психологічного та духовного аспектів залишається однією з найбільш невіршених проблем у сучасній науці про єдиноборства. Відсутні цілісні моделі, що демонструють взаємозв'язок цих трьох компонентів та механізми їхнього впливу на всебічний розвиток особистості. Більшість досліджень обмежується окремими аспектами або ж носить описовий характер, не пропонуючи системного аналізу, який міг би лягти в основу практичних рекомендацій для тренерів, педагогів і самих спортсменів.

Таким чином, стаття присвячена аналізу та моделюванню інтегрованого впливу єдиноборств на фізичний, психологічний та духовний розвиток людини, що дозволяє заповнити існуючі прогалини в наукових дослідженнях. Використання такого підходу дає змогу не лише оцінити ефективність тренувального процесу в цілому, а й створити практичні методики для всебічного розвитку особистості, орієнтованої на гармонійне поєднання фізичних можливостей, психологічної стійкості та морально-етичних цінностей.

**Мета статті** полягає у вивченні єдиноборств як інструменту всебічного розвитку особистості та обґрунтуванні інтеграції фізичного, психологічного та духовного вимірів у навчально-тренувальному процесі.

#### **Завдання дослідження:**

1. Здійснити науковий дискурс фізичного розвитку особистості через практику єдиноборств.
2. Розкрити психологічний вплив тренувального процесу на формування стресостійкості, самоконтролю та емоційної регуляції спортсмена у контексті єдиноборств.
3. Дослідити інтеграцію фізичного, психологічного та духовного вимірів у процесі занять єдиноборствами.
4. З'ясувати зарубіжний досвід моделювання інтегрованого впливу фізичного, психологічного та духовного вимірів на всебічний розвиток особистості у контексті єдиноборств.

**Методологія дослідження.** Єдиноборства впродовж історії людства виступали не лише засобом фізичної підготовки чи самозахисту,

а й особливою формою осмислення людського буття, у якій поєднуються тілесний досвід, психічна саморегуляція та духовний пошук. У філософському вимірі єдиноборства постають як практика цілісного формування особистості, де тіло розглядається не як інструмент, відокремлений від свідомості, а як її невід'ємне продовження. Через рух, напруження, ритм і дисципліну людина входить у глибший контакт із собою, відкриваючи внутрішні ресурси самопізнання та самовдосконалення.

Фізичний аспект єдиноборств у цьому контексті набуває онтологічного значення. Тіло стає простором досвіду, у якому виявляється єдність сили й обмеження, контролю й уразливості. Регулярні тренування формують не лише фізичні якості, а й особливий тип ставлення до власного існування – відповідальний, усвідомлений, дисциплінований. Через тілесну практику людина вчиться приймати зусилля як необхідну умову розвитку, а біль і втоми як складники процесу зростання, а не як перешкоду.

Психологічний вимір єдиноборств розкривається через формування внутрішньої стійкості, здатності до самоконтролю та управління емоціями. У поєдинку або тренувальному процесі особистість стикається з ситуаціями невизначеності, напруги та необхідності миттєвого вибору. Це сприяє розвитку уваги, впевненості, волі та відповідальності за власні дії. З філософської точки зору, єдиноборства моделюють життєві виклики у символічній формі, дозволяючи людині безпечно проживати досвід конфлікту, долаючи страх і внутрішні обмеження.

Духовний вимір єдиноборств пов'язаний із формуванням ціннісних орієнтацій і моральних засад особистості. Багато традицій бойових мистецтв ґрунтуються на принципах поваги, честі, самовдосконалення та ненасильства як внутрішньої позиції. У цьому сенсі боротьба спрямована не проти іншого, а передусім проти власної недосконалості. Єдиноборства стають шляхом етичного самовиховання, де перемога над собою має значно вищу цінність, ніж фізичне домінування над опонентом.

Філософська інтеграція фізичного, психологічного та духовного вимірів дозволяє розглядати єдиноборства як форму практичної філософії, у якій ідеї гармонії, міри та самопізнання втілюються в конкретній дії. Тут особистість не розділяється на окремі складові, а постає як цілісність, що постійно перебуває в процесі становлення.

Саме в цій цілісності єдиноборства набувають особливого значення в сучасному світі, де фрагментарність досвіду та відчуження від власного тіла стають поширеним явищем. Таким чином, єдиноборства можна інтерпретувати як універсальний засіб гармонійного розвитку особистості, що поєднує тілесну активність, психічну рівновагу та духовний сенс. Вони формують людину, здатну до усвідомленої дії, внутрішньої свободи та відповідального ставлення до себе й світу, що робить їх важливим феноменом не лише спортивної, а й філософсько-антропологічної рефлексії. Запропонована методологія дозволяє розглядати єдиноборства не лише як спортивну діяльність, а як ефективний педагогічний інструмент гармонійного розвитку особистості в сучасному суспільстві.

### Результати дослідження

**1. Науковий дискурс фізичного розвитку особистості через практику єдиноборств.** У зарубіжному науковому дискурсі фізичний розвиток особистості через практику єдиноборств розглядається як складний і багатовимірний процес, що виходить за межі суто біологічного вдосконалення тіла. У працях дослідників з Японії, Кореї, Китаю, США та країн Західної Європи єдиноборства інтерпретуються як тілесно-рухові практики, у яких фізичний розвиток тісно пов'язаний із формуванням цілісного людського потенціалу. Такий підхід базується на ідеї єдності тіла і свідомості, де фізичне вдосконалення не є самоціллю, а виступає засобом гармонізації особистості, обґрунтування позитивного впливу єдиноборств на фізичний розвиток і тілесну впевненість (Vertonghen & Theeboom, 2010).

У східних традиціях бойових мистецтв, зокрема в японських системах будо, фізичний розвиток розуміється як шлях до внутрішньої рівноваги та самодисципліни. Зарубіжні дослідники підкреслюють, що тренування спрямовані не лише на розвиток сили, швидкості чи витривалості, а й на формування правильної постави, усвідомленого руху та контролю дихання. Тіло в цьому контексті постає як інструмент пізнання себе, а фізична підготовка – як форма тілесної культури, що сприяє глибшому розумінню власних можливостей і обмежень (Nakayama, 1989). Використовується для обґрунтування ідеї фізичного розвитку як дисциплінованого, поступового та усвідомленого процесу.

У західноєвропейських і американських дослідженнях акцент робиться на функціональному

аспекті фізичного розвитку, який забезпечується через систематичні заняття єдиноборствами. Вчені відзначають позитивний вплив таких практик на розвиток координації, балансу, реакції та загальної моторики. Особлива увага приділяється тому, що єдиноборства залучають усі основні м'язові групи, формують симетричний розвиток тіла та знижують ризик гіподинамії, що є актуальною проблемою сучасного суспільства (Ueshiba, 2006).

Важливим елементом зарубіжного досвіду є розуміння фізичного розвитку як процесу, що формується через дисципліну та поступовість. Дослідники наголошують, що тренувальний процес у єдиноборствах будується на принципі поетапного ускладнення, що дозволяє адаптувати фізичні навантаження до індивідуальних можливостей особистості. Це сприяє не лише фізичному зміцненню організму, а й формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та тіла. Аналізує вплив бойових мистецтв на фізичний стан, координацію та загальну тілесну саморегуляцію (Chen & Snyder, 2010).

У філософсько-антропологічних працях зарубіжних авторів фізичний розвиток через єдиноборства розглядається як форма тілесної самореалізації. Тіло перестає бути пасивним об'єктом тренування і набуває статусу активного суб'єкта досвіду. Через рух, напругу та контроль особистість вчиться відчувати власну присутність у світі, що має важливе значення для формування цілісної ідентичності. Зарубіжні дослідження засвідчують, що єдиноборства сприяють гармонійному фізичному розвитку особистості через поєднання сили, координації та усвідомленого руху, аналізу фізіологічних аспектів розвитку сили, витривалості та координації у єдиноборствах (Franchini et al., 2011). У східних традиціях тілесна практика розглядається як шлях самодисципліни та внутрішньої рівноваги, де фізичне вдосконалення невіддільне від самопізнання (Ueshiba, 2006; Nakayama, 1989).

Таким чином, зарубіжний досвід свідчить, що фізичний розвиток особистості через практику єдиноборств має комплексний характер і поєднує біологічні, педагогічні та філософські аспекти. Єдиноборства розглядаються не лише як ефективний засіб фізичної підготовки, а як культурно зумовлена практика, що формує усвідомлене ставлення до тіла, руху та здоров'я, сприяючи гармонійному розвитку особистості в умовах сучасного світу. Науковий дискурс фізичного розвитку осо-

бистості через практику єдиноборств засвідчує поступовий перехід від вузького біомеханічного розуміння тренувального процесу до цілісного антропологічного бачення людини. У сучасних дослідженнях єдиноборства розглядаються не лише як система фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили, витривалості, швидкості та координації, а як багатовимірний рухова практика, що формує культуру тілесності та усвідомлене ставлення до власного фізичного буття. Такий підхід дозволяє інтерпретувати фізичний розвиток не як сукупність кількісних показників, а як динамічний процес становлення особистості через рух.

Аналіз зарубіжних і вітчизняних наукових джерел свідчить, що єдиноборства створюють унікальні умови для гармонійного фізичного розвитку завдяки поєднанню циклічних і ациклічних рухів, високого рівня координаційної складності та постійної взаємодії з партнером або суперником. Це сприяє всебічному залученню м'язових груп, розвитку пропріоцептивної чутливості та функціональної адаптації організму. Водночас фізичні навантаження в єдиноборствах мають чітко структурований характер і базуються на принципах поступовості, індивідуалізації та безпеки, що відповідає сучасним вимогам теорії фізичного виховання.

Важливим аспектом наукового дискурсу є усвідомлення того, що фізичний розвиток у процесі занять єдиноборствами не відбувається ізольовано від психічних і ціннісних компонентів особистості. Фізична підготовка супроводжується формуванням рухового самоконтролю, дисципліни, здатності до саморегуляції та відповідального ставлення до власного тіла. У цьому контексті тіло розглядається не як об'єкт тренування, а як активний суб'єкт досвіду, через який особистість пізнає власні можливості, межі та потенціал розвитку. Отже, науковий аналіз підтверджує, що практика єдиноборств є ефективним засобом фізичного розвитку особистості, який поєднує функціональне вдосконалення організму з формуванням цілісної тілесної культури. Такий підхід відповідає сучасним міждисциплінарним тенденціям у науці та відкриває перспективи подальших досліджень інтегративного впливу єдиноборств на фізичний, психологічний і духовний розвиток людини.

**2. Психологічний вплив тренувального процесу на формування стресостійкості, самоконтролю та емоційної регуляції спортсмена у контексті єдиноборств.** Тренувальний про-

цес у єдиноборствах має виразний психологічний вплив на особистість спортсмена, оскільки поєднує високий рівень фізичного навантаження з постійною необхідністю емоційної саморегуляції та контролю поведінки. У науковому дискурсі єдиноборства розглядаються як специфічне середовище психологічного розвитку, у якому спортсмен систематично стикається зі стресогенними чинниками, що моделюють складні життєві ситуації. Регулярне перебування в умовах обмеженого часу, конкурентної взаємодії та підвищеної відповідальності сприяє формуванню адаптивних механізмів подолання стресу. Стресостійкість у спортсменів-єдиноборців формується через поступову адаптацію до фізичних і психоемоційних навантажень, що мають контрольований характер. Тренувальний процес включає ситуації невизначеності, ризику помилки та необхідності швидкого прийняття рішень, що активізує механізми психологічної мобілізації. У результаті спортсмен набуває здатності зберігати ефективність діяльності в умовах напруження, контролювати рівень тривожності та підтримувати внутрішню рівновагу. Такий досвід переноситься за межі спортивної діяльності, сприяючи підвищенню загальної життєвої стресостійкості.

Важливим психологічним наслідком систематичних занять єдиноборствами є розвиток самоконтролю. Спортсмен навчається свідомо регулювати власні імпульси, поведінкові реакції та емоційні стани, що є необхідною умовою безпечної та результативної взаємодії з партнером або суперником. Дотримання правил, етичних норм і тренувальної дисципліни формує здатність до відтермінування реакцій, зваженого прийняття рішень і відповідальності за власні дії. Самоконтроль у цьому контексті виступає не лише спортивною якістю, а й важливим компонентом особистісної зрілості. Емоційна регуляція в єдиноборствах пов'язана зі здатністю спортсмена усвідомлювати, інтерпретувати та коригувати власні емоційні переживання. Тренувальний процес створює умови для безпечного проживання сильних емоцій, зокрема напруження, збудження чи фрустрації, що виникають у процесі поєдинку або інтенсивної взаємодії. Поступово спортсмен опановує навички управління емоційними реакціями, знижуючи вплив деструктивних переживань на ефективність діяльності. Це сприяє розвитку емоційної зрілості та психологічної стабільності. Отже, психологічний вплив тренувального процесу в єдиноборствах має

комплексний характер і спрямований на формування ключових регулятивних якостей особистості спортсмена. Стресостійкість, самоконтроль та емоційна регуляція виступають результатом систематичної взаємодії фізичних навантажень, психологічних викликів і педагогічно організованого середовища. У цьому контексті єдиноборства можна розглядати як ефективний засіб психологічного розвитку, що забезпечує не лише спортивну результативність, а й формування внутрішньої стійкої, саморегульованої особистості.

У сучасному науковому дискурсі тренувальний процес у єдиноборствах розглядається як важливий чинник психологічного розвитку спортсмена, оскільки він поєднує фізичне навантаження з інтенсивною емоційною та когнітивною діяльністю. Дослідники наголошують, що саме специфіка змагальної взаємодії, яка передбачає прямий контакт із суперником, часові обмеження та необхідність миттєвого реагування, створює умови для формування стресостійкості як здатності ефективно діяти в умовах психоемоційного напруження (Platonov, 2015; Romanenko & Podrigalo, 2017).

Стресостійкість у єдиноборствах формується через систематичну адаптацію до контрольованих стресових ситуацій, що виникають у тренувальному та змагальному процесі. Як зазначають Vertonghen і Theeboom (2010), регулярне зіткнення з помірними стресорами сприяє розвитку психологічної витривалості та зниженню рівня тривожності. Спортсмен поступово набуває здатності підтримувати концентрацію уваги, зберігати внутрішню рівновагу та контролювати поведінкові реакції навіть за умов високого емоційного тиску. Такий досвід має трансферний характер і може позитивно впливати на здатність особистості долати стрес у повсякденному житті.

Не менш важливим психологічним результатом занять єдиноборствами є формування самоконтролю. У працях українських і зарубіжних учених самоконтроль розглядається як інтегративна якість, що включає регуляцію імпульсів, дотримання правил і усвідомлене управління власними діями (Козіна, 2016; Chen & Snyder, 2010). У процесі тренувань спортсмен навчається підпорядковувати емоційні реакції тактичним і технічним завданням, що вимагає високого рівня внутрішньої дисципліни. Самоконтроль у єдиноборствах виступає необхідною умовою безпеки, ефективної взаємодії з партнером і дотримання етичних норм спортивної діяльності. Емоційна

регуляція спортсмена у контексті єдиноборств тісно пов'язана зі здатністю усвідомлювати власні емоційні стани та керувати ними. Дослідження свідчать, що тренувальний процес створює умови для поступового опанування навичок емоційної саморегуляції через повторюваний досвід переживання напруження, збудження або фрустрації в контрольованому середовищі (Franchini et al., 2011). Спортсмен вчиться не пригнічувати емоції, а конструктивно інтегрувати їх у діяльність, що сприяє підвищенню психологічної стабільності та емоційної зрілості.

Узагальнюючи наукові підходи, можна стверджувати, що психологічний вплив тренувального процесу в єдиноборствах має системний характер і спрямований на розвиток ключових регулятивних механізмів особистості. Стресостійкість, самоконтроль та емоційна регуляція формуються як результат поєднання фізичних навантажень, змагального досвіду та педагогічно організованого тренувального середовища. У цьому контексті єдиноборства постають не лише як вид спортивної діяльності, а як ефективний психолого-педагогічний інструмент формування внутрішньо стійкої, саморегульованої особистості.

Проведений аналіз наукових джерел свідчить про те, що тренувальний процес у єдиноборствах виступає потужним психолого-педагогічним інструментом формування ключових регулятивних якостей особистості спортсмена, таких як стресостійкість, самоконтроль та емоційна регуляція. Ці якості розвиваються не ізольовано, а в результаті комплексної взаємодії фізичних, психічних і соціальних чинників, які включає тренувальний процес: систематичні фізичні навантаження, участь у змагальних взаємодіях, контрольоване переживання стресових ситуацій і постійне дотримання правил та етичних норм спортивної діяльності. Стресостійкість формується через поступову адаптацію спортсмена до напружених і динамічних умов тренувань та поєдинків, що моделюють складні життєві ситуації. Досвід успішного подолання контрольованого стресу сприяє підвищенню психологічної витривалості, розвитку уваги, концентрації та внутрішньої рівноваги, що в подальшому переноситься і на повсякденне життя. Самоконтроль у єдиноборствах набуває особливого значення, оскільки він передбачає не лише управління поведінкою в умовах конкуренції, а й свідоме регулювання імпульсів, емоційних реакцій та відповідальність за власні дії. Самоконтроль забезпечує без-

пеку під час тренувань, ефективність взаємодії з партнером і розвиток внутрішньої дисципліни, що є важливою складовою особистісної зрілості. Емоційна регуляція спортсмена формується завдяки постійному досвіду переживання та конструктивної обробки сильних емоцій – збудження, фрустрації, тривоги, радості від досягнень – у контрольованих умовах тренувального процесу. У результаті спортсмен навчається не пригнічувати емоції, а інтегрувати їх у діяльність, що забезпечує підвищення психологічної стабільності, адекватну оцінку власних ресурсів і оптимальне прийняття рішень у стресових ситуаціях. Таким чином, тренувальний процес у єдиноборствах має системний психологічний ефект, який поєднує фізичну, когнітивну та емоційну складові розвитку особистості. Стресостійкість, самоконтроль та емоційна регуляція формуються як результат цілісного педагогічного впливу, що забезпечує розвиток внутрішньо стійкої, саморегульованої особистості, здатної адаптуватися до складних життєвих обставин і приймати усвідомлені рішення. У цілому, аналіз підтверджує, що єдиноборства є не лише засобом спортивного вдосконалення, а й ефективним інструментом психологічного розвитку, здатним формувати комплексні навички саморегуляції та підтримувати гармонійний психофізичний стан спортсмена.

**3. Інтеграція фізичного, психологічного та духовного вимірів особистості у процесі занять єдиноборствами.** Заняття єдиноборствами мають унікальний потенціал для всебічного розвитку особистості, оскільки поєднують три взаємопов'язані рівні існування людини: фізичний, психологічний і духовний. Філософське осмислення цього процесу виходить із традиційних концепцій тілесності та саморозвитку, де тіло не розглядається як механічний об'єкт, а як активний носій досвіду, через який особистість пізнає себе і взаємодіє зі світом (Merleau-Ponty, 2012). У цьому сенсі фізичне вдосконалення не обмежується розвитком сили, витривалості або координації, а стає формою свідомого пізнання власного тіла та його потенціалу.

Фізичний вимір у єдиноборствах забезпечує основу для формування гармонійної тілесності. Регулярні тренування сприяють розвитку моторики, координації рухів, спритності, швидкісно-силових якостей та загальної витривалості. Проте сучасний науковий дискурс підкреслює, що фізичне вдосконалення стає цінним лише у контексті інтеграції з психічними та духовними

процесами. Тіло в єдиноборствах виступає як «інструмент самопізнання», через який відбувається постійна взаємодія із власними емоціями, мотивацією та моральними цінностями (Chen & Snyder, 2010).

Психологічний вимір інтегрується у тренувальний процес через розвиток самоконтролю, стресостійкості, уваги та здатності до швидкого прийняття рішень. Заняття бойовими мистецтвами створюють контрольоване середовище стресу, де спортсмен вчиться регулювати емоції, зберігати внутрішню рівновагу та приймати відповідальні рішення. Психологічний розвиток відбувається синхронно з фізичним: здатність тримати концентрацію уваги та контролювати власні рухи безпосередньо впливає на ефективність технічних і тактичних дій. Як зазначають українські та зарубіжні дослідники, ця взаємодія створює умови для формування високого рівня саморегуляції та внутрішньої дисципліни (Platonov, 2015; Romanenko & Podrigalo, 2017).

Духовний вимір у єдиноборствах проявляється через морально-етичне виховання, усвідомлення власних цінностей і розвиток внутрішньої відповідальності. Багато традиційних бойових мистецтв – від японського айкідо до китайського кунг-фу – акцентують увагу на самоперевершенні, смиренні та повазі до іншого, що сприяє формуванню цілісної особистості. У цьому сенсі духовний розвиток не є відокремленим від фізичного і психологічного; він реалізується через рух і психічну діяльність, стаючи невід’ємною частиною процесу самовиховання (Ueshiba, 2006; Khomenko, 2020). Духовна складова допомагає спортсмену усвідомлювати сенс власної діяльності, формує стійкі життєві цінності та надає цілісності особистісному розвитку. Таким чином, інтеграція фізичного, психологічного та духовного вимірів у процесі занять єдиноборствами формує комплексну модель розвитку особистості. Фізичний розвиток забезпечує опору та ресурс для психічної активності, психологічний – регуляцію та внутрішню дисципліну, а духовний – моральну та ціннісну орієнтацію. У філософському сенсі це відповідає ідеї гармонії тіла, розуму і духу, де особистість розглядається як цілісна, саморегульована система, здатна до усвідомленої діяльності та самопізнання. Інтегративний підхід у єдиноборствах дозволяє поєднати фізичне вдосконалення з психологічною стійкістю та духовним зростанням, що робить бойові мистецтва ефективним засобом всебічного розвитку сучас-

ної людини. Заняття єдиноборствами можуть бути розглянуті як форма цілісного саморозвитку, яка поєднує фізичний, психологічний і духовний виміри особистості, створюючи унікальне середовище для реалізації людиною власного потенціалу. У філософському сенсі такий підхід відповідає ідеї гармонії тіла, розуму і духу, що обговорювалася ще у працях класичної грецької філософії. Платон наголошував на необхідності рівноваги між тілесною активністю та духовним розвитком, підкреслюючи, що фізичні вправи повинні служити вдосконаленню душі, а не лише зміцненню тіла (Plato, 1997). Аристотель, у свою чергу, розглядав тілесні практики як засіб формування добродетності, оскільки фізичне виховання без розвитку моральних якостей є неповним і не веде до гармонійного життя, в якому розум, тіло і дух функціонують як єдине ціле (Aristotle, 2000).

Фізичний вимір у єдиноборствах забезпечує розвиток моторики, координації, сили, витривалості та спритності, що створює основу для психологічного та духовного вдосконалення. Як зазначав Мерло-Понті (2012), тіло є активним суб’єктом досвіду, через який особистість пізнає світ і себе. Через рух і фізичне напруження людина входить у глибший контакт із власними можливостями та обмеженнями, а процес вдосконалення тіла стає практикою свідомого самопізнання. Фізичний розвиток в єдиноборствах не обмежується кількісними показниками, він стає носієм змісту, через який реалізується психологічна і духовна трансформація.

Психологічний вимір проявляється через формування самоконтролю, стресостійкості, емоційної регуляції та здатності приймати усвідомлені рішення. У цьому контексті тренувальний процес виступає як контрольоване середовище стресу, де спортсмен вчиться керувати своїми реакціями, зберігати концентрацію та адаптуватися до складних умов взаємодії. Як свідчать сучасні дослідження, систематичні заняття бойовими мистецтвами сприяють розвитку психологічної витривалості, внутрішньої дисципліни та саморегуляції, що є невід’ємними компонентами цілісної особистості (Chen & Snyder, 2010; Platonov, 2015). Психологічний розвиток відбувається синхронно з фізичним, адже ефективність технічних дій залежить від концентрації уваги та внутрішнього контролю.

Духовний вимір у єдиноборствах розкривається через формування ціннісних орієнтацій, моральних принципів і внутрішньої

відповідальності. Східні традиції бойових мистецтв – японське айкідо, китайське кунг-фу, корейське тхеквондо – акцентують на самовдосконаленні, смиренні, повазі до іншого і гармонії зі світом, що формує духовну культуру спортсмена (Ueshiba, 2006; Khomenko, 2020). Духовна практика реалізується через фізичні і психологічні дії, що дозволяє спортсмену відчувати єдність тіла і духу, а також усвідомити соціальні та моральні аспекти власної діяльності. Таким чином, духовний розвиток у бойових мистецтвах інтегрується з фізичним і психологічним, утворюючи цілісну систему самовиховання.

Інтеграція цих трьох вимірів реалізується через синергетичний ефект тренувального процесу: фізичний розвиток надає ресурси для психологічної стабільності, психологічна саморегуляція підсилює ефективність рухової діяльності, а духовна орієнтація формує моральну і смислову основу діяльності. У філософському сенсі така цілісність відповідає антропологічним концепціям, у яких особистість постає як саморегульована система, здатна до усвідомленого вибору і самопізнання (Merleau-Ponty, 2012; Aristotle, 2000). Єдиноборства стають не лише видом фізичної активності, а практикою формування гармонійної особистості, де тіло, розум і дух функціонують як єдине ціле.

Отже, філософсько-науковий аналіз засвідчує, що заняття єдиноборствами забезпечують інтегроване формування особистості, поєднуючи фізичне вдосконалення, психологічну стійкість і духовне зростання. Такий підхід дозволяє сформувати цілісну, саморегульовану, морально та психічно зрілу особистість, здатну до усвідомленої діяльності, самопізнання і гармонійної взаємодії з соціальним і природним середовищем. Аналіз філософських і наукових джерел свідчить, що заняття єдиноборствами створюють унікальні умови для цілісного розвитку особистості, де фізичний, психологічний та духовний виміри інтегруються в єдину систему. Фізичний розвиток забезпечує необхідну тілесну основу, розвиваючи силу, витривалість, координацію та спритність, а також слугує засобом усвідомленого пізнання власного тіла та його ресурсів (Merleau-Ponty, 2012). Психологічний вимір реалізується через формування стресостійкості, самоконтролю та емоційної регуляції, що забезпечує адаптивність у складних умовах тренувань і змагань, а також сприяє розвитку внутрішньої дисципліни та саморегуляції (Platonov, 2015; Romanenko &

Podrigalo, 2017; Chen & Snyder, 2010).

Духовний вимір у єдиноборствах спрямований на формування моральних і ціннісних орієнтацій, самоповаги, усвідомлення відповідальності та гармонійного ставлення до оточуючих, що забезпечує розвиток цілісної особистості та внутрішню гармонію (Ueshiba, 2006; Khomenko, 2020). Інтеграція трьох вимірів дозволяє спортсмену не лише досягати фізичної ефективності та психологічної стійкості, а й реалізувати внутрішню цілісність, формувати здатність до усвідомленого самопізнання, морального вибору та гармонійної взаємодії зі світом. У філософському контексті така інтеграція відповідає класичним уявленням про гармонію тіла, розуму і духу (Plato, 1997; Aristotle, 2000), а сучасні наукові дослідження підтверджують ефективність єдиноборств як педагогічної практики, здатної формувати психофізично та морально розвинену особистість. Отже, заняття єдиноборствами можна розглядати як цілісну модель саморозвитку, де фізичні навички, психічна стабільність та духовні цінності інтегруються в процес формування гармонійної і саморегульованої особистості.

**4. Зарубіжний досвід моделювання інтегрованого впливу фізичного, психологічного та духовного вимірів на всебічний розвиток особистості у контексті єдиноборств.** Зарубіжний досвід моделювання всебічного розвитку особистості через заняття єдиноборствами демонструє, що інтеграція фізичного, психологічного та духовного вимірів не лише можлива, а й ефективно реалізується через системні педагогічні та тренувальні підходи. У багатьох країнах, зокрема в Японії, Китаї, Південній Кореї та США, бойові мистецтва розглядаються не лише як спортивна дисципліна, а як цілісна освітньо-культурна практика, що формує гармонійну особистість, здатну до самопізнання та усвідомленої життєвої діяльності (Ueshiba, 2006; Chen & Snyder, 2010).

Філософська основа зарубіжних моделей базується на концепції цілісної людини, де фізичне вдосконалення розглядається як носій життєвої енергії та простір прояву волі, психологічна стабільність як умова ефективної взаємодії з навколишнім середовищем, а духовний розвиток як орієнтир моральності, самоповаги та соціальної відповідальності. У японському айкідо та китайському кунг-фу фізична практика завжди поєднується з медитативними і дихальними техніками, що сприяють концентрації уваги, самоконтролю і внутрішній гармонії. Такі підходи віддзерка-

люють класичну східну філософію єдності тіла і духу та впроваджуються в навчальні програми як частина комплексного розвитку особистості (Ueshiba, 2006; Franchini et al., 2011). В американських і європейських дослідженнях інтеграція фізичного та психологічного вимірів досягається через науково обґрунтовані тренувальні моделі, що включають контрольовані стресові ситуації, розвиток координації, швидкісно-силових показників та психоемоційної стійкості. Вчені відзначають, що таке поєднання фізичних і психічних навичок не лише підвищує спортивну результативність, а й сприяє формуванню когнітивної гнучкості, саморегуляції та усвідомленого прийняття рішень у складних життєвих ситуаціях (Vertonghen & Theeboom, 2010; Romanenko & Podrigalo, 2017).

Інноваційним підходом у зарубіжному досвіді є використання концепцій **системного і синергетичного моделювання** особистісного розвитку, де фізичний, психологічний і духовний виміри розглядаються як взаємопов'язані підсистеми цілісної людини. Такий підхід дозволяє не лише прогнозувати ефект тренувального процесу на різні аспекти особистості, а й коригувати його для досягнення оптимальної інтеграції. Наприклад, у сучасних американських програмах бойових мистецтв поєднують фізичні вправи, медитативні практики, дихальні техніки та психологічні тренінги, що дає змогу спортсмену розвивати тіло, емоційний контроль і ціннісні орієнтації одночасно (Chen & Snyder, 2010; Franchini et al., 2011). З філософської точки зору, зарубіжний досвід демонструє практичну реалізацію принципу єдності фізичного, психологічного та духовного. Фізичне вдосконалення стає носієм досвіду, психологічна саморегуляція – засобом адаптації до зовнішніх і внутрішніх викликів, а духовний розвиток – координуючим центром цінностей та смислів діяльності. У сукупності це створює цілісну модель особистості, здатної до саморозвитку, внутрішньої автономії та усвідомленої життєвої активності. Такий підхід відкриває перспективи для інноваційних педагогічних програм, у яких єдиноборства розглядаються не лише як спорт, а як комплексна технологія формування гармонійної, саморегульованої особистості сучасної людини (Platonov, 2015; Khomenko, 2020).

Таким чином, зарубіжний досвід моделювання інтегрованого впливу фізичного, психологічного та духовного вимірів свідчить, що єдиноборства

можуть бути ефективним інструментом всебічного розвитку особистості. Інноваційні практики синтезують фізичне вдосконалення, психічну стійкість та духовне зростання, створюючи умови для формування гармонійної, морально зрілої, саморегульованої особистості, здатної до усвідомленої життєвої діяльності і творчого самопізнання. Зарубіжний досвід свідчить, що заняття єдиноборствами є ефективним інструментом інтегрованого розвитку особистості, де фізичний, психологічний та духовний виміри взаємопов'язані та взаємопідсилюють один одного. Фізичний аспект формує базу для розвитку координації, сили, витривалості та моторної культури, створюючи можливості для безпечної і ефективної взаємодії з навколишнім середовищем (Franchini et al., 2011; Platonov, 2015). Психологічний вимір реалізується через формування стресостійкості, самоконтролю та емоційної регуляції, що дозволяє спортсмену діяти усвідомлено, приймати відповідальні рішення у складних ситуаціях і адаптуватися до нових умов (Chen & Snyder, 2010; Romanenko & Podrigalo, 2017; Vertonghen & Theeboom, 2010).

Духовний компонент у зарубіжному досвіді проявляється через формування ціннісних орієнтацій, моральних принципів, поваги до іншого та усвідомлення власної соціальної і життєвої відповідальності (Ueshiba, 2006; Khomenko, 2020). Східні традиції бойових мистецтв, такі як айкідо, кунг-фу та тхеквондо, демонструють, що духовний розвиток інтегрується з фізичними та психологічними практиками через медитацію, дихальні техніки і самоконтроль, що створює гармонійну і цілісну особистість.

Інноваційність зарубіжного підходу полягає у використанні системного і синергетичного моделювання розвитку особистості, де три виміри розглядаються як взаємопов'язані підсистеми. Це дозволяє прогнозувати ефективність тренувального процесу, оптимізувати навантаження та забезпечувати гармонійний розвиток фізичних, психологічних і духовних компетенцій одночасно. У результаті формується особистість, здатна до саморегуляції, усвідомленого самопізнання та творчого розвитку, гармонійної взаємодії з соціальним і природним середовищем.

Отже, зарубіжні моделі інтегрованого впливу фізичного, психологічного та духовного вимірів у єдиноборствах демонструють їх високий потенціал як педагогічної та психофізичної технології всебічного розвитку особистості. Інноваційні під-

ходи поєднують фізичне вдосконалення, психологічну стабільність і духовне зростання, що робить заняття бойовими мистецтвами ефективним засобом формування гармонійної, саморегульованої та морально зрілої особистості сучасної людини.

**Висновки з дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямі.** У статті проведено комплексний аналіз впливу занять єдиноборствами на всебічний розвиток особистості, що включає фізичний, психологічний та духовний виміри. На основі огляду вітчизняних і зарубіжних джерел встановлено, що фізичний аспект занять єдиноборствами формує базові рухові та координаційні навички, підвищує силу, витривалість, швидкість та гнучкість спортсмена, а також створює основу для розвитку психічної стійкості та саморегуляції. Психологічний вимір досліджувався через аналіз формування стресостійкості, самоконтролю та емоційної регуляції спортсмена. Було доведено, що регулярні тренування у контексті змагальної та партнерської взаємодії формують адаптивні механізми подолання стресу, здатність до концентрації та усвідомленого контролю поведінки. Це сприяє розвитку внутрішньої дисципліни, саморегуляції та ефективної взаємодії з іншими людьми. Духовний вимір аналізувався через призму формування морально-етичних цінностей, усвідомлення власної відповідальності та самоповаги. Зарубіжний досвід засвідчує, що бойові мистецтва поєднують фізичні і психологічні практики з медитативними та дихальними техніками, що сприяє гармонії між тілом, розумом і духом та формує цілісну особистість. Філософсько-науковий аналіз демонструє, що заняття єдиноборствами виступають як інтегроване середовище розвитку, у якому фізичне вдосконалення, психологічна саморегуляція і духовне зростання взаємопов'язані та взаємопідсилюють один одного. Синергетичний підхід

до моделювання розвитку особистості дозволяє прогнозувати ефективність тренувального процесу та адаптувати його під індивідуальні особливості спортсмена, забезпечуючи гармонійне формування фізичних, психічних і духовних компетенцій.

Отже, у межах статті проведено аналіз наукового дискурсу щодо фізичного розвитку особистості через єдиноборства та його психофізіологічних механізмів; досліджено психологічний вплив тренувального процесу на формування стресостійкості, самоконтролю та емоційної регуляції спортсмена; розглянуто філософські та практичні аспекти інтеграції фізичного, психологічного та духовного вимірів у процесі занять єдиноборствами; оцінено зарубіжний досвід моделювання інтегрованого впливу єдиноборств на всебічний розвиток особистості та визначено інноваційні підходи до системного поєднання трьох вимірів.

**Перспективи подальших досліджень** у цій сфері включають: розробку комплексних методик інтеграції фізичних, психологічних та духовних практик у навчально-тренувальний процес єдиноборств; експериментальне вивчення ефективності різних моделей тренувань для формування психоемоційної стабільності та моральних цінностей; оцінку впливу інтегрованих занять на інші сфери розвитку особистості, зокрема соціальні та когнітивні компетенції; дослідження міжкультурних особливостей формування цілісної особистості через єдиноборства в різних країнах, що дозволить впроваджувати найефективніші педагогічні практики у вітчизняну систему фізичного виховання. Таким чином, у статті зроблено висновок, що єдиноборства можуть бути розглянуті як високоефективний засіб всебічного розвитку сучасної особистості, де фізичне вдосконалення, психологічна стійкість і духовне зростання поєднуються в єдину цілісну систему саморозвитку.

#### Список використаних джерел

- Anshel, M. H. (2012). *Sport psychology: From theory to practice* (5th ed.). Pearson. <https://doi.org/10.4324/9780203118990>
- Aristotle. (2000). *Nicomachean ethics* (T. Irwin, Trans.). Hackett Publishing.
- Chen, K., & Snyder, S. (2010). Martial arts training and mental health. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(2), 19–23. <https://doi.org/10.1080/07303084.2010.10598451>
- Franchini, E., Del Vecchio, F. B., Matsushigue, K. A., & Artioli, G. G. (2011). Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Medicine*, 41(2), 147–166. <https://doi.org/10.2165/11538580-000000000-00000>
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for sport performance: Lessons from elite athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903035357>
- Khomenko, S. M. (2020). Spiritual and moral values formation in physical education of youth. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(3), 145–150. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0307>

- Merleau-Ponty, M. (2012). *Phenomenology of perception* (D. A. Landes, Trans.). Routledge.
- Plato. (1997). *Complete works* (J. M. Cooper, Ed.). Hackett Publishing.
- Platonov, V. N. (2015). The system of athlete preparation in Olympic sport: General theory and its practical applications. *Journal of Sports Science & Medicine*, 14(1), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.10.002>
- Romanenko, V. V., & Podrigalo, L. V. (2017). Analysis of the competitive activity of athletes in martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 101–105. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.02015>
- Ueshiba, M. (2006). *The art of peace* (J. Stevens, Trans.). Shambhala.
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(4), 528–537.

#### References

- Aristotle. (2000). *Nicomachean ethics* (T. Irwin, Trans.). Hackett Publishing.
- Chen, K., & Snyder, S. (2010). Martial arts training and mental health. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(2), 19–23. <https://doi.org/10.1080/07303084.2010.10598451>
- Franchini, E., Del Vecchio, F. B., Matsushigue, K. A., & Artioli, G. G. (2011). Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Medicine*, 41(2), 147–166. <https://doi.org/10.2165/11538580-000000000-00000>
- Khomenko, S. M. (2020). Spiritual and moral values formation in physical education of youth. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(3), 145–150. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0307>
- Merleau-Ponty, M. (2012). *Phenomenology of perception* (D. A. Landes, Trans.). Routledge.
- Platonov, V. N. (2015). The system of athlete preparation in Olympic sport: General theory and its practical applications. *Journal of Sports Science & Medicine*, 14(1), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.10.002>
- Plato. (1997). *Complete works* (J. M. Cooper, Ed.). Hackett Publishing.
- Romanenko, V. V., & Podrigalo, L. V. (2017). Analysis of the competitive activity of athletes in martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 101–105. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.02015>
- Ueshiba, M. (2006). *The art of peace* (J. Stevens, Trans.). Shambhala.
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(4), 528–537.
- Franchini, E., Del Vecchio, F. B., Matsushigue, K. A., & Artioli, G. G. (2011). Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Medicine*, 41(2), 147–166. <https://doi.org/10.2165/11538580-000000000-00000>
- Khomenko, S. M. (2020). Spiritual and moral values formation in physical education of youth. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(3), 145–150. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0307>
- Platonov, V. N. (2015). The system of athlete preparation in Olympic sport: General theory and its practical applications. *Journal of Sports Science & Medicine*, 14(1), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.10.002>
- Romanenko, V. V., & Podrigalo, L. V. (2017). Analysis of the competitive activity of athletes in martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 101–105. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.02015>
- Ueshiba, M. (2006). *The art of peace* (J. Stevens, Trans.). Shambhala.
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(4), 528–537.

**OLEKSANDR, TYMOCHKO** – Senior lecturer at the Department of Physical Education, faculty of Health and Physical Education, Uzhhorod National University (Uzhhorod, Ukraine)  
E-mail: [oleksandr.tymochko@uzhnu.edu.ua](mailto:oleksandr.tymochko@uzhnu.edu.ua)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0547-1576>

**INESSA, REBAR** – senior lecturer,  
Bogdan Khmelnytsky Melitopol state pedagogical university,  
European champion in freestyle wrestling (Zaporozhzhia, Ukraine)  
E-mail: [inessa.rebar@gmail.com](mailto:inessa.rebar@gmail.com)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9216-041X>

### **MARTIAL ARTS AS A COMPREHENSIVE MEANS OF IT'S PERSONALITY DEVELOPMENT: SYNTHESIS OF PHYSICAL, PSYCHOLOGICAL AND SPIRITUAL DIMENSIONS**

#### **Abstract**

The article provides a theoretical analysis of martial arts as an effective tool for the comprehensive development of an individual, which acts not only as a sports discipline, but also as a philosophy of life that integrates the physical, psychological and spiritual personality developing dimensions. The purpose of the article is to study martial arts as a tool for the comprehensive development as an individual and to substantiate the integration of the physical, psychological and spiritual dimensions in the educational and training processes. An analysis of recent publications demonstrates that scientific research on the martial art problem as a personality development means, based on: a comprehensive study of physical training and their impact on the physical abilities of athletes; coordination of physical and psychological preparation in the training processes; consideration of moral valuable and spiritual aspects of martial arts as a factor in the formation of personal qualities. In the philosophical dimension, martial arts appear as a practice for the holistic formation as an individual, where the body is considered not as a tool separated from consciousness, but as its integral continuation. Martial arts can be interpreted as a universal harmonious developing means of the personality, combining physical activity, mental balance and spiritual meaning. Results of the study, A scientific discourse on the physical development of the personality through the practice of martial arts was carried out. The psychological impact of the training processes on the stress resistance formation, self-control and emotional regulation was revealed. Spiritual development and the formation of moral and ethical values in the process of practicing martial arts were studied. The modeling of the integrated physical, psychological and spiritual dimension influence on the comprehensive personality development was clarified. The article proves the feasibility of considering martial arts not only as a sports activity type, but as an integrative pedagogical practice that combines the physical, psychological and spiritual human development dimensions. It is determined that systematic martial arts classes contribute to harmonious physical development, the development of strong-willed qualities and internal discipline, as well as the conscious attitude formation towards one's own body and behavior. It is concluded that martial arts have significant potential in the modern system of physical education as an integrating the physical, mental and spiritual components means of personal development.

**Keywords:** martial arts, physical development, personality, psychological stability, spiritual development, physical education.

© The Authors(s) 2026  
This is an open access article under  
The Creative Commons CC BY license

Received date 19.12.2025  
Accepted date 20.01.2026  
Published date 19.02.2026

**How to cite:** Тимочко, Олександр, Ребар, Інесса. Єдиноборства як комплексний засіб всебічного розвитку особистості: синтез фізичного, психологічного та духовного вимірів. HUMANITIES STUDIES: Collection of Scientific Papers / Ed. V. Voronkova. Zaporizhzhia: Publishing house «Helvetica», 2026. 26(103). P. 153–165

doi: <https://doi.org/10.32782/hst-2026-26-103-15>