

трансформує моделі поведінки, ідеї, ідеали, норми та цінності. А мистецтво воєнного часу, як дзеркало, фіксує людей, події, трансформації, йде поруч із реальністю. Фото, живопис, література, кіно допомагають жити, боротися, іноді вони – єдине, що залишилося в автора твору під час війни. А головне, вони документують та не дозволяють забути правду.

Список використаних джерел

1. Букет Є. «Змінотворці»: у Києві презентували фотовиставку і обговорили просування гендерної рівності в ЗСУ. *АрміяInform*. 2025. 19 лютого. URL: <https://cutt.ly/rbkb52KG> (дата звернення: 06.05.2025).

2. Презентація документального фільму «Ліга хоробрих». *УкрІнформ*. 2025. 27 січня. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/3951346-prezentacia-dokumentalnogo-filmu-liga-horobrih.html> (дата звернення: 06.05.2025).

3. Світова прем'єра фільму «Куба&Аляска» – вже у червні на одному з найпрестижніших кінофестивалів Європи! *Державне агентство України з питань кіно*. 2025. 08 травня. URL: <https://usfa.gov.ua/press-center/svitova-premyera-filmu-kubaalyaska-vzhe-u-chervni-na-odnomu-z-nauprestyzhnishykh-kinofestyvaliv-i14254> (дата звернення: 08.05.2025).

4. Poltettu kylä. *Wikipedia*. URL: https://fi.wikipedia.org/wiki/Poltettu_kyl%C3%A4 (дата звернення: 06.05.2025).

Ставенко Віталій Володимирович

викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»

м. Дніпро, Україна

Stavenko.V.V@nmu.one

БОЙОВІ МИСТЕЦТВА ЯК КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА: МІЖ ФІЛОСОФІЄЮ, РИТУАЛОМ І СУЧАСНИМ САМОЗАХИСТОМ

Бойові мистецтва виникали у різних культурах незалежно одне від одного – в Азії, Європі, на Близькому Сході, в Африці. У кожному регіоні вони слугували засобом захисту, військової підготовки, самовдосконалення і духовного розвитку.

Такі стилі як японське кендо, китайське ушу чи український гопак – не просто техніки бою. Вони включають театральність, музику, філософію і передаються як культурна традиція з покоління в покоління.

Це не лише про перемогу. Головна мета – стати кращим: сильнішим, витривалішим, спокійнішим. У Східній Азії бойові мистецтва базуються на принципах дзен-буддизму: спокій, усвідомленість, гармонія. У Європі – це лицарський кодекс честі, чесність, шляхетність, самовідданість.

Ключові ідеї:

- шлях самовдосконалення (японське «до» у карате-до, кендо);
- повага до супротивника і вчителя;
- баланс між тілом і духом;
- самоконтроль і відповідальність;
- відмова від агресії як мети.

Це боротьба не з ворогом, а з власними слабкостями.

Ритуали мають глибоке значення: уклін, медитація, форма, церемонії посвяти, кодекси честі. Це не просто естетика, а спосіб виховання поваги, дисципліни, налаштування на практику.

Традиції формують зв'язок між поколіннями, між учнем і майстром. Вони створюють відчуття приналежності до школи чи культури. У сучасному світі ці елементи іноді втрачаються через комерціалізацію та спрощення.

Однак ритуал – не «реквізит минулого», а живий елемент, що робить з техніки – шлях життя.

Сьогодні бойові мистецтва розвиваються в кількох напрямках:

- спортивна форма: карате, тхеквондо, дзюдо стали олімпійськими видами спорту. Це веде до стандартизації, спрощення технік, акценту на змаганнях;
- масова культура популяризує бойові мистецтва, але часто спрощує їх зміст;
- прикладні системи самозахисту (Крав мага, Defendo, Combatives) орієнтовані на реалії вулиці, мінімум ритуалу — максимум ефективності.

Самозахист сьогодні – це:

- здатність розпізнавати загрозу;
- керування емоціями і страхом;
- уникнення конфлікту;
- юридична обізнаність щодо меж допустимої сили.

Між традицією і сучасністю є напруга, але можлива інтеграція: зберегти глибину, філософію, ритуал і водночас адаптуватися до реалій.

Чому це важливо сьогодні для українців.

Вживання нації: бойові дії, загрози, необхідність фізичної і психологічної готовності. Бойові мистецтва — як частина оборонної підготовки.

Відновлення рівноваги: засіб боротьби з тривогою, ПТСР, агресією. Дихання, медитація, самоконтроль – як психотерапія через тіло.

Формування громадянина: бойові мистецтва виховують відповідальність, дисципліну, честь – необхідні риси для нової України.

Культурна інтеграція: українці стають частиною світового бойового руху, зберігаючи водночас свої традиції – гопак, козацьку спадщину.

Молоде покоління: цінності сили, стійкості, поваги – як основа виховання майбутніх лідерів.

Висновки: Бойові мистецтва – це не просто набір технік. Це форма культурної спадщини, яка поєднує тіло, дух, історію та сучасність. Для українців вони (такі практики) є відповіддю на виклики нашого часу: війна, криза ідентичності, пошук внутрішньої сили. Це – міст між минулим і майбутнім, між особистим розвитком і громадянською відповідальністю.

Список використаних джерел:

1. Пилат В. «Бойовий гопак і основи захисту Вітчизни». Київ: видавництво «Україна», 2016, 161 с.
2. Каляндрук Т. *Таємниці бойових мистецтв України*. Піраміда, 2013, 304 с.
3. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України. Наказ міністерства освіти і науки України від 06.06.2022 року №527. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#Text> (дата звернення: 30.04.2025).
4. Funakoshi Gichin. *Karate-Do: My Way of Life*. Kodansha International, 1981, 28 p.