



Фізична освіта і спорт

УДК 37.015.311:37.015.3

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.19268731>

Основні напрями та відмінності застосування дихальних вправ в процесі підготовки у східних та західних видах єдиноборств

Литвиненко Андрій Миколайович

доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спорту

Харківський національний університет радіоелектроніки,

61166, м. Харків, пр-т Науки, 14

andrii.lytvynenko@nure.ua

<https://orcid.org/0000-0002-2684-5162>

Лисакевич Валерій Валерійович

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Харківський національний університет радіоелектроніки,

61166, м. Харків, пр-т Науки, 14

valerii.lysakevych@nure.ua

<https://orcid.org/0009-0006-0989-7768>

Прийнято: 11.03.2026 | Опубліковано: 28.03.2026

***Анотація.** У статті розглянуто особливості застосування дихальних вправ у бойових культурах Китаю, Японії, Європи та українській військово-спортивній традиції. Метою дослідження було визначення основних напрямів застосування дихальних вправ у системі підготовки спортсменів-єдиноборців*



та виявлення методичних і функціональних відмінностей їх використання у східних і західних видах єдиноборств. У процесі дослідження застосовано наступні **методи**: аналіз, узагальнення та систематизацію науково-методичної літератури, навчальних посібників, наукових статей і матеріалів сучасних досліджень з проблеми використання дихальних вправ у спортивній підготовці. Проаналізовано історичні передумови формування дихальних практик, їх функціональне значення та методичні принципи використання у підготовці воїнів і спортсменів-єдиноборців. **Результати.** Встановлено, що у східних бойових системах дихання виступає системоутворюючим елементом тренувального процесу, який інтегрує фізіологічні, енергетичні та психоемоційні аспекти підготовки. У китайських внутрішніх стилях ушу дихання пов'язане з концепцією циркуляції життєвої енергії та формуванням внутрішньої сили, тоді як у японських бойових мистецтвах воно спрямоване на стабілізацію центру тіла, підвищення вибухової сили та концентрації під час виконання технічних дій.

Показано, що у бойовій культурі Європи дихальні вправи мають переважно прикладний і фізіологічно обґрунтований характер, орієнтований на підвищення витривалості, оптимізацію ритму рухів, стабілізацію корпусу та ефективне відновлення після навантажень. Окрему увагу приділено українській бойовій традиції, зокрема козацьким практикам фізичної підготовки та народним формам боротьби, у яких дихання використовувалося як засіб підтримання витривалості, сили та психоемоційної стійкості під час поєдинку.

Висновки. Узагальнення отриманих даних свідчить, що контрольоване дихання є важливим компонентом підготовки спортсменів-єдиноборців, оскільки сприяє оптимізації функціонального стану організму, підвищенню ефективності рухових дій та розвитку здатності до психорегуляції в умовах змагального стресу. Перспективним напрямом вдосконалення системи спортивної підготовки єдиноборців є інтеграція традиційних дихальних



практик різних бойових культур із сучасними підходами спортивної фізіології та тренувальних методик.

Ключові слова: дихальні вправи, «бойові мистецтва», єдиноборства, фізична підготовка, психорегуляція, китайська бойова традиція, японська бойова культура, козацькі бойові практики.

Main Directions and Differences in the Application of Breathing Exercises in the Training Process of Eastern and Western Martial Arts

Andrii Lytvynenko

Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports

Kharkiv National University of Radio Electronics

14 Nauky Ave., Kharkiv, 61166, Ukraine

andrii.lytvynenko@nure.ua

<https://orcid.org/0000-0002-2684-5162>

Valerii Lysakevych

Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports

Kharkiv National University of Radio Electronics

14 Nauky Ave., Kharkiv, 61166, Ukraine

valerii.lysakevych@nure.ua

<https://orcid.org/0009-0006-0989-7768>

Abstract. *The article examines the peculiarities of the application of breathing exercises in the martial cultures of China, Japan, Europe, and the Ukrainian military-sport tradition. The aim of the study was to determine the main directions of the use of breathing exercises in the training system of combat sports athletes and to identify the*



methodological and functional differences in their application in Eastern and Western martial arts.

*In the course of the study, the following **methods** were used: analysis, generalization, and systematization of scientific and methodological literature, textbooks, scientific articles, and materials of modern research on the use of breathing exercises in sports training. The historical prerequisites for the formation of breathing practices, their functional significance, and methodological principles of their use in the training of warriors and combat sports athletes were analyzed.*

Results. *It was established that in Eastern martial systems breathing acts as a system-forming element of the training process, integrating physiological, energetic, and psycho-emotional aspects of preparation. In Chinese internal styles of wushu, breathing is associated with the concept of the circulation of vital energy and the development of internal power, whereas in Japanese martial arts it is aimed at stabilizing the body's center, increasing explosive power, and improving concentration during the execution of technical actions.*

It is shown that in European martial culture breathing exercises are predominantly applied in a practical and physiologically grounded manner, aimed at increasing endurance, optimizing movement rhythm, stabilizing the trunk, and ensuring effective recovery after exertion. Particular attention is paid to the Ukrainian martial tradition, especially Cossack practices of physical training and traditional forms of wrestling, in which breathing was used as a means of maintaining endurance, strength, and psycho-emotional stability during combat.

Conclusions. *The generalization of the obtained data indicates that controlled breathing is an important component of the training of combat sports athletes, as it contributes to the optimization of the functional state of the body, increases the effectiveness of motor actions, and develops the ability for psychoregulation under competitive stress. A promising direction for improving the system of sports training of*



combat athletes is the integration of traditional breathing practices of different martial cultures with modern approaches of sports physiology and training methodology.

Keywords: *breathing exercises, martial arts, combat sports, physical training, psychoregulation, Chinese martial tradition, Japanese martial culture, Cossack martial practices.*

Постановка проблеми: У сучасному спорті вищих досягнень дедалі більшої уваги набувають засоби оптимізації функціонального стану організму спортсменів, серед яких важливе місце посідають дихальні вправи. Контроль та регуляція дихання відіграють суттєву роль у забезпеченні енергетичних процесів, підтриманні психоемоційної стабільності, підвищенні працездатності та ефективності відновлення після значних фізичних навантажень. Особливо актуальним є застосування дихальних вправ у спортивних єдиноборствах, де поєднуються високі фізичні, технічні та психічні вимоги до спортсмена під час тренувальної та змагальної діяльності.

Спортивні єдиноборства характеризуються інтенсивною змінністю навантаження, короткими інтервалами активної роботи та необхідністю швидкого відновлення функціональних можливостей організму. У таких умовах дихання виступає важливим механізмом регуляції фізіологічних процесів, що впливають на витривалість, швидкість відновлення, координацію рухів і психофізіологічну стійкість спортсменів. Саме тому методики розвитку та контролю дихання широко застосовуються у системах підготовки спортсменів-єдиноборців.

Водночас підходи до використання дихальних вправ у різних культурно-історичних традиціях бойових мистецтв мають суттєві відмінності. У східних системах єдиноборств (карате, ушу, айкідо, в'єтвудао тощо) дихання розглядається як складова цілісної філософської та психофізичної практики, що пов'язана з поняттями внутрішньої енергії, концентрації та гармонізації рухів. У



цих системах значна увага приділяється синхронізації дихання з рухом, розвитку діафрагмального дихання, медитативним та енергетичним практикам.

Натомість у західних видах єдиноборств (бокс, боротьба, фехтування, змішані єдиноборства) дихальні вправи традиційно розглядаються переважно з позицій спортивної фізіології та функціональної підготовки. У цьому контексті вони спрямовані на підвищення аеробної та анаеробної продуктивності, розвиток сили дихальних м'язів, оптимізацію вентиляції легень, а також прискорення відновлювальних процесів після інтенсивних навантажень.

Незважаючи на значну роль дихальних практик у підготовці спортсменів, порівняльний аналіз особливостей їх застосування у східних та західних видах єдиноборств представлений у науковій літературі недостатньо системно. Це зумовлює необхідність узагальнення існуючих підходів, визначення основних напрямів використання дихальних вправ та виявлення принципових відмінностей між різними традиціями бойової та спортивної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науковій літературі значна увага приділяється дослідженню ролі дихальної системи у забезпеченні працездатності спортсменів, зокрема представників спортивних єдиноборств. Дослідники розглядають дихальні вправи як важливий компонент функціональної підготовки, що впливає на кардіореспіраторну витривалість, силу дихальних м'язів, психоемоційний стан та ефективність відновлення спортсменів [7; 8; 11; 12].

Низка досліджень присвячена впливу спеціалізованих тренувальних методик на функціональний стан дихальної системи спортсменів [2; 6; 9; 17]. Зокрема, у роботі Nasim Alnuman та Ahmad Alshamasneh досліджено ефективність інспіраторного тренування дихальних м'язів (Inspiratory Muscle Training, IMT) у спортсменів змішаних єдиноборств та кікбоксингу [10]. Результати експерименту показали, що включення шести-тижневої програми IMT до стандартного тренувального процесу сприяє статистично значущому



покращенню показників легеневої вентиляції, зокрема збільшенню максимальної вентиляції та співвідношення FEV1/VC, що свідчить про підвищення функціональних можливостей дихальної системи спортсменів.

У сучасних дослідженнях також підкреслюється взаємозв'язок між функціональними показниками дихальної системи та фізичною працездатністю спортсменів-єдиноборців. Так, дослідження національної збірної Туреччини з карате продемонструвало значну кореляцію між параметрами легеневої функції та показниками ізометричної м'язової сили. Встановлено, що показники дихальної функції можуть пояснювати до 71 % варіації сили хвата, а також значну частку сили м'язів спини та нижніх кінцівок, що підтверджує важливу роль ефективного дихання у забезпеченні силових і координаційних проявів у єдиноборствах [21].

Окремий напрям сучасних досліджень пов'язаний з вивченням впливу спеціальних дихальних вправ на функціональний стан серцево-судинної системи та адаптаційні можливості спортсменів. Експериментальні дослідження, проведені на спортсменах-борцях, показали, що систематичне використання комплексу дихальних вправ у тренувальному процесі сприяє збільшенню життєвої ємності легень, підвищенню гіпоксичної стійкості та покращенню показників варіабельності серцевого ритму, що свідчить про оптимізацію вегетативної регуляції організму та підвищення його адаптаційних резервів [11; 18].

Крім того, у наукових працях підкреслюється значення розвитку сили дихальних м'язів для підвищення спортивної результативності. Дослідження, присвячені аналізу функціонального стану дихальної системи у представників різних видів єдиноборств (дзюдо, тхеквондо, бокс, муай-тай), показують, що показники легеневої вентиляції та сили дихальних м'язів є важливими чинниками, які впливають як на змагальну діяльність, так і на процес відновлення після інтенсивних навантажень [8; 18; 21].



Разом з тим значна частина досліджень розглядає дихальні вправи переважно з позицій фізіології та спортивної медицини, тоді як у традиційних східних бойових мистецтвах дихання розглядається як елемент комплексної психофізичної практики, що включає координацію руху, концентрацію уваги та регуляцію внутрішнього стану спортсмена. У зв'язку з цим у сучасній науковій літературі все частіше піднімається питання інтеграції різних підходів до тренування дихання та їхнього порівняльного аналізу в системі підготовки спортсменів-єдиноборців [7; 11; 14].

Таким чином, аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, що дихальні вправи є важливим інструментом підвищення функціональних можливостей спортсменів, однак питання системного порівняння підходів до використання дихальних практик у східних та західних видах єдиноборств залишається недостатньо висвітленим і потребує подальших наукових досліджень.

Мета статті — визначення основних напрямів застосування дихальних вправ у системі підготовки спортсменів-єдиноборців та виявлення методичних і функціональних відмінностей їх використання у східних і західних видах єдиноборств. Дослідження спрямоване на узагальнення сучасних наукових підходів до тренування дихальної функції, аналіз традиційних та сучасних методик дихальної підготовки, а також визначення їх ролі у підвищенні фізичної працездатності, психофізіологічної стійкості та ефективності відновлення спортсменів.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо застосування дихальних вправ у спортивній підготовці спортсменів-єдиноборців.
2. Визначити основні напрями використання дихальних вправ у східних бойових мистецтвах.
3. Дослідити особливості застосування дихальних вправ у західних видах єдиноборств з позицій спортивної фізіології та функціональної підготовки.



4. Провести порівняльний аналіз підходів до використання дихальних практик у східних та західних системах єдиноборств.

5. Визначити можливості інтеграції різних методик дихальної підготовки у сучасному тренувальному процесі спортсменів.

Методи дослідження передбачали аналіз, узагальнення та систематизацію науково-методичної літератури, навчальних посібників, наукових статей і матеріалів сучасних досліджень з проблеми використання дихальних вправ у спортивній підготовці. Застосовувалися також методи порівняльного аналізу та наукової інтерпретації даних, що дозволило визначити основні напрями застосування дихальних практик у східних і західних видах єдиноборств, а також виявити їхні методичні особливості та відмінності.

Виклад основного матеріалу. Дихальні вправи у традиційних бойових системах Китаю та Японії гарють значну роль і становлять системоутворюючий компонент підготовки воїна. Дихальні практики інтегрують фізіологічний, енергетичний та психоемоційний компоненти тренування в єдину функціональну систему, де дихання виступає механізмом зв'язку між тілом, свідомістю та рухом. Такий підхід базується на догматах традиційних до цих регіонів релігій: чань-буддизму, даосизму, та синтоїзму і сформувався в межах багатовікових практик китайського ушу та японських будо і зберіг свою актуальність навіть у сучасному спортивному контексті.

У китайській традиції, особливо в системах ушу внутрішнього спрямування — тайцзіцюань, сінйіцюань та багуачжан — дихання розглядається як основа циркуляції «ці» (життєвої енергії). Фізіологічно це реалізується через глибоке діафрагмальне дихання, яке активізує нижні відділи легень, покращує венозне повернення крові до серця, стабілізує внутрішньочеревний тиск і знижує надмірну симпатичну активацію. Енергетичний аспект пов'язаний із концепцією накопичення й спрямування сили з нижнього енергетичного центру (даньтянь). Психоемоційний компонент передбачає формування стану «спокійної



пильності» — здатності зберігати ясність мислення та чутливість до змін у поєдинку без зайвого напруження.

У японській бойовій культурі — у школах карате, дзюдо, айкідо — дихання інтегрується у концепцію «хара» (центр стабільності в нижній частині живота). Тут воно виконує передусім стабілізаційну та мобілізаційну функцію. Контрольований вдих формує структурну готовність тіла, тоді як акцентований видих у момент технічної дії підвищує жорсткість кінематичного ланцюга, синхронізує м'язове зусилля та посилює вибухову силу. У деяких стилях карате, зокрема Годзю-рю, використовується як силове дихання ібукі — поєднання ізометричного напруження, повільного контрольованого видиху та психічної концентрації, так і ногаре — техніка м'якого, глибокого діафрагмального дихання, що використовується для заспокоєння, відновлення психофізичного балансу та стабілізації серцебиття після навантажень.

На відміну від сучасної фізичної культури, де дихальні вправи часто мають гігієнічну (профілактика гіподинамії, покращення вентиляції легень) або реабілітаційну (відновлення після захворювань) спрямованість, у східних «бойових мистецтвах» дихання є інструментом бойової оптимізації. Воно використовується для регуляції рівня збудження центральної нервової системи перед поєдинком, управління больовою чутливістю та страхом, підвищення економічності рухів, формування здатності до миттєвої мобілізації сили, підтримання стійкої концентрації в умовах стресу.

Таким чином, дихання в традиційних бойових системах Китаю та Японії виконує роль універсального механізму саморегуляції. Воно одночасно забезпечує фізіологічну ефективність (через оптимізацію газообміну й стабілізацію корпусу), енергетичну цілісність (через інтеграцію руху та внутрішнього центру) та психоемоційну стійкість (через контроль стану свідомості). Саме ця багаторівнева функція відрізняє бойові дихальні практики



від суто оздоровчих систем і пояснює їх значення в підготовці спортсменів-єдиноборців.

Формування у різні історичні періоди та у різних географічних координатах створило відмінності дихальних практик Китаю та Японії.

У китайській традиційній культурі система регуляції дихання історично пов'язана з практикою цигун та внутрішніми стилями ушу, зокрема тайцзіцюань, сіньїцюань та багуачжан. Основою є концепція «ці» (життєвої енергії), циркуляція якої залежить від глибини, ритму та усвідомленості дихання.

Ключовими методичними принципами китайської школи є: діафрагмальне (абдомінальне) дихання – із розширенням нижніх відділів живота на вдиху; синхронізація руху та дихання – вдих під час накопичення сили, видих під час її реалізації; повільний контрольований видих для стабілізації серцевого ритму та зниження надмірного збудження; сатико-динамічні пози (чжань чжуан) як засіб розвитку витривалості дихальної мускулатури.

У практиці тайцзіцюань дихання сприяє розвитку внутрішньої сили («нейцзін»), координації та рівноваги. У швидкісно-силових стилях (наприклад, сіньїцюань) короткий акцентований видих підсилює ударну дію за рахунок внутрішньочеревного тиску та стабілізації корпусу.

У японській бойовій традиції техніка дихання має як функціональний, так і духовно-філософський вимір. У школах карате, дзюдо та айкідо застосовуються спеціалізовані методики контролю дихання.

Особливе місце займає техніка ібукі (жорстке силове дихання), найбільш характерна для стилю годзю-рю. Вона передбачає: глибокий вдих через ніс; повільний, напружений видих із залученням м'язів черевного преса; контроль положення таза та хребта.

Ібукі формує стійкість корпусу, розвиває силову витривалість дихальної мускулатури та сприяє психоемоційній концентрації.

Важливою складовою є також принцип хара (танден) — центр маси та енергетичної стабільності, локалізований у нижній частині живота. Контроль дихання через «хара» використовується для збереження рівноваги, підвищення стійкості до больових і стресових впливів, оптимізації передачі сили від нижніх кінцівок до рук.

У японській традиції дихання поєднується з бойовим вигуком «кіай», який виконує функцію короткого вибухового видиху, що підсилює удар, дестабілізує суперника та синхронізує м'язове зусилля.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз та сучасна інтерпретація методики застосування дихальних вправ згідно китайської та японської культурної традиції

Критерій	Китайська культурна традиція	Японська культурна традиція
Основна мета	Гармонізація «ці», плавність руху	Стабілізація корпусу, вибухова сила
Тип дихання	Переважно м'яке, глибоке	Комбіноване: м'яке + жорстке (ібукі)
Психологічний аспект	Медитативність, внутрішня рівновага	Бойова концентрація, рішучість
Інтеграція в техніку	Безперервна синхронізація	Акцентований видих у момент зусилля

Сучасна спортивна наука інтерпретує ці традиційні підходи через призму фізіології: покращення функції діафрагми, підвищення внутрішньочеревного тиску для стабілізації хребта, регуляція автономної нервової системи, оптимізація газообміну та витривалості.

Таким чином, застосування дихальних вправ у бойовій культурі Китаю та Японії є прикладом інтеграції фізичної підготовки, психорегуляції та філософського світогляду. Для сучасних спортсменів-єдиноборців доцільним є адаптивне використання цих методик із урахуванням принципів доказової фізіології, індивідуальних можливостей та специфіки змагальної діяльності.



На відміну від бойових систем Китаю та Японії, де дихальні практики мають виражене філософсько-енергетичне підґрунтя, у бойовій культурі Європи дихання історично розглядалося передусім як функціональний інструмент підвищення витривалості, сили та стійкості до навантаження. Водночас упродовж розвитку європейських військових і спортивних традицій сформувалися чіткі підходи до регуляції дихання, що інтегрувалися у фехтування, боротьбу, бокс і військову підготовку.

У середньовічних школах фехтування, зокрема в традиції, увага приділялася ритму руху, таймінгу та контролю напруження. Хоча прямі згадки про спеціальні дихальні вправи у спеціальній літературі обмежені, практичні рекомендації щодо «спокійного розуму» і збереження витривалості передбачали контрольоване дихання під час поєдинку.

У період формування класичного боксу в Англії (XVIII–XIX ст.) акцент робився на здатності бійця підтримувати високу інтенсивність протягом раундів. Представники різних шкіл, підкреслювали важливість витривалості та «економії сил», що фактично передбачало ритмічне носове дихання та короткий видих під час удару.

У французькому боксі сават також використовувалося акцентоване видихання в момент нанесення удару для стабілізації корпусу й підвищення сили.

Європейська бойова традиція, особливо з кінця XIX — початку XX століття, поступово інтегрувала до тренувального процесу наукові знання з анатомії та фізіології. Дихальні вправи почали застосовуватися з метою: підвищення життєвої ємності легень, розвитку силової витривалості дихальної мускулатури, оптимізації співвідношення вдиху й видиху під час циклічної роботи, зниження надмірної гіпервентиляції у стресових ситуаціях.

У класичному боксі в одному з домінуючих методичних підходів до підготовки спортсменів робиться акцент на «розслабленому диханні» між атаками та короткому вибуховому видиху під час удару, що дозволяє

стабілізувати хребет через підвищення внутрішньочеревного тиску, синхронізувати роботу верхніх і нижніх кінцівок, зменшити ризик затримки дихання під час серійних атак.

У греко-римській боротьбі та інших видах спортивної боротьби особлива увага приділяється здатності зберігати ритм дихання в умовах силового контакту, уникати «задихання» під час клінчу й швидко відновлюватися між фазами активної боротьби.

Європейські військові школи XVIII–XX ст. активно використовували дихальні вправи для підвищення стійкості до стресу. У сучасних системах тактичної підготовки військових застосовується так зване «контрольоване квадратне дихання», що дозволяє: знижувати частоту серцевих скорочень, стабілізувати психоемоційний стан, підвищувати точність моторних дій.

Таблиця 2

Порівняльні характеристики азійських та європейських систем тренування дихання

Ознака	Європейська традиція	Китайсько-японська традиція
Основний акцент	Функціональна ефективність	Енергетична та філософська інтеграція
Тип дихання	Ритмічне, прикладне	Діафрагмальне, усвідомлене
Мета	Витривалість, сила, стрес-стійкість	Гармонізація тіла і свідомості
Методологія	Спортивна наука	Традиційні практики + сучасна адаптація

У бойовій культурі Європи сформувалися такі практичні принципи використання дихальних вправ: видих на зусилля — універсальний принцип у боксі, боротьбі, фехтуванні, Ритмічне носове дихання під час роботи на витривалість, акцентований короткий видих для посилення ударної дії, контроль відновлення між раундами — глибокі повільні вдихи через ніс і подовжений



видих через рот, психорегуляційне дихання перед стартом або після пропущеного удару.

У сучасному тренувальному процесі європейських єдиноборств дихальні вправи поєднуються з методиками респіраторного м'язового тренування (RMT), інтервальними гіпоксичними протоколами та психологічною підготовкою. Дихання розглядається як інструмент для підвищення VO_{2max} , оптимізації буферних можливостей організму, прискорення відновлення між серіями, формування контрольованої агресії у поєдинку.

Бойова культура українського народу формувалася в умовах постійної військової загрози, прикордонного способу життя та високої мобільності воїнів. У козацькому середовищі, а пізніше — у військово-спортивних традиціях XX–XXI століття, дихання не виокремлювалося в самостійну «систему», однак практично застосовувалося як важливий компонент витривалості, сили, стійкості до болю та психоемоційної регуляції.

У добу Запорозької Січі військово-фізична підготовка козака включала тривалі переходи, верхову їзду, веслування, фехтування та рукопашний бій. У цих умовах природно формувався навик економного, ритмічного дихання, що забезпечував підтримання високої аеробної витривалості, збереження ясності свідомості в бою, швидке відновлення після коротких інтенсивних сутичок.

Історичні описи козацьких двобоїв вказують на використання бойового вигуку як засобу психологічного впливу на супротивника. Фізіологічно це відповідає короткому форсованому видиху, який активує м'язи кора, підвищує внутрішньочеревний тиск, посилює ударну дію, знижує ризик затримки дихання в момент зусилля. Таким чином, навіть без формалізованої методики застосовувався принцип «видих на зусилля», що є універсальним для більшості бойових систем.



У народних формах боротьби (навхрест, на поясах, силові змагання) дихання відігравало ключову роль у збереженні сили під час тривалого силового контакту. Під час утримань і кидків важливим було не допускати гіпервентиляції, підтримувати глибоке діафрагмальне дихання, координувати фазу видиху з моментом максимального м'язового зусилля.

Сучасне відродження українських «бойових мистецтв», передбачає вже більш усвідомлене включення дихальних вправ до структури тренування. Тут поєднуються елементи народної традиції, козацької спадщини та сучасної спортивної науки.

Українська бойова культура історично поєднувала фізичну силу з духовною стійкістю. Дихання використовувалося як природний механізм подолання страху перед боєм. Перед сутичкою воїни інтуїтивно застосовували глибокі повільні вдихи для стабілізації серцевого ритму, ритмічне дихання під час очікування атаки, короткий акцентований видих у момент наступу.

Сучасна інтерпретація цих прийомів відповідає методикам психорегуляції, що застосовуються у військовій і спортивній підготовці: контроль дихання сприяє зниженню надмірної симпатичної активації та підтримує концентрацію уваги.

З позицій сучасної спортивної науки дихальні навички, притаманні українській бойовій традиції, забезпечують підвищення ефективності газообміну, розвиток витривалості дихальної мускулатури, стабілізацію попереково-тазового комплексу, оптимізацію передачі сили від нижніх кінцівок до верхніх, пришвидшення відновлення між інтенсивними фазами бою.

Особливо важливим є формування навички збереження ритму дихання під час больового чи силового навантаження, що характерно для контактних видів боротьби. З урахуванням історичних традицій та сучасних знань доцільно включати до тренувального процесу спортсменів-єдиноборців такі елементи: діафрагмальне дихання у стані спокою та під час розминки, видих на фазу удару



або кидка, короткий вибуховий видих (бойовий вигук) у піковій фазі атаки, повільне відновлювальне дихання між раундами, ритмічне носове дихання під час розвитку аеробної витривалості.

Висновки. Проведений аналіз історичних, культурних та методичних особливостей застосування дихальних вправ у бойових традиціях різних регіонів світу дозволяє зробити низку узагальнених висновків щодо їх ролі у фізичній та психофізіологічній підготовці спортсменів-єдиноборців.

1. Дихання у більшості бойових систем виступає не лише фізіологічною функцією, а комплексним механізмом регуляції діяльності організму. Контрольоване дихання забезпечує оптимізацію газообміну, стабілізацію внутрішньочеревного тиску, ефективну роботу діафрагми та покращення венозного повернення крові. Завдяки цьому підвищується витривалість організму до інтенсивних фізичних навантажень, знижується ризик передчасного виснаження та покращується здатність до швидкого відновлення.

2. У традиційних бойових мистецтвах Китаю дихальні практики мають системний характер і є складовою цілісної концепції гармонізації тіла, свідомості та внутрішньої енергії. Діафрагмальне дихання, усвідомлений контроль ритму вдиху і видиху, а також поєднання дихання зі статичними та динамічними вправами сприяють формуванню внутрішньої сили, покращують координацію рухів і розвивають здатність до психоемоційної саморегуляції. Такі практики формують стан «спокійної концентрації», що є важливим чинником ефективності дій у поєдинку.

3. Японська бойова культура використовує дихання як інструмент стабілізації корпусу, концентрації сили та мобілізації організму в момент виконання технічної дії. Особливе значення має принцип концентрації енергії в центрі тіла — «хара», що сприяє оптимальній передачі сили від нижніх кінцівок до верхніх. Акцентований видих під час виконання ударів або кидків, а також



використання бойового вигуку забезпечують синхронізацію м'язового зусилля, підвищують вибухову силу та психологічно впливають на суперника.

4. У європейській бойовій традиції дихальні вправи мають переважно функціонально-прикладний характер. Їх застосування спрямоване на розвиток витривалості, підтримання ритму рухів, оптимізацію енергетичних витрат та підвищення стійкості до фізичного й психоемоційного навантаження. У сучасних видах єдиноборств — боксі, боротьбі, фехтуванні — широко використовується принцип «видих на зусилля», що дозволяє стабілізувати корпус, підвищити силу удару або кидка та уникнути затримки дихання під час інтенсивної роботи.

5. В бойовій культурі українського народу, сформованій у середовищі козацької військової традиції та народних форм боротьби, дихальні навички розвивалися переважно практичним шляхом. Хоча вони не були оформлені у вигляді окремої системи, використання ритмічного дихання під час фізичних навантажень, бойових вигуків і природної синхронізації дихання з рухами сприяло підвищенню витривалості, сили та психоемоційної стійкості воїнів.

6. Сучасна спортивна наука підтверджує ефективність багатьох традиційних підходів до регуляції дихання. Дослідження в галузі спортивної фізіології свідчать, що контрольоване дихання сприяє покращенню функції дихальної мускулатури, оптимізації роботи серцево-судинної системи, регуляції автономної нервової системи та підвищенню стійкості організму до стресових факторів змагальної діяльності.

Отже, дихальні вправи є важливим компонентом підготовки спортсменів-єдиноборців, оскільки вони поєднують фізіологічні, психологічні та координаційні механізми тренування. Інтеграція традиційних методик дихання, сформованих у різних бойових культурах, із сучасними науковими підходами відкриває широкі можливості для вдосконалення тренувального процесу, підвищення ефективності змагальної діяльності та формування високого рівня функціональної підготовленості спортсменів.



Список використаних джерел

1. Ашанін В.С., Литвиненко А.М. Особливості застосування ударних дій у змагальній діяльності в хортингу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. 2023. Вип. 6 (166). С. 13-16. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).02)
2. Булатова М. М., Платонов В. Н. Спортсмен у різних клімато-географічних умовах. *Олімпійська література*. 2008. С. 35.
3. Литвиненко А.М. Особливості спортивної підготовки жінок в українських національних видах єдиноборств. *Природнича освіта та наука*. Вип. 1., 2024. С. 39-43. DOI <https://doi.org/10.32782/NSER/2024-1.06>
4. Литвиненко А.М., Мулик В.В. Визначення найбільш популярних українських національних видів спортивних єдиноборств. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. 2023. Вип.10 (170). С. 111-118. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).24)
5. Литвиненко А.М., Мулик В.В. Загальна фізична підготовка в українських національних видах спортивних єдиноборств. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Вип. 12 (172) 2023. С. 127-131. DOI <https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series>
6. Очкалов О. Ф. Аналіз проведення дихальних вправ на заняттях з гімнастики. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. Вип. 3. С. 45–51.
7. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. 2021. 672 с.
8. Саєнко В. Г. Карате: теорія і методика спортивної підготовки. *СНУ ім. В. Даля*. 2008. 350 с.
9. Стрикаленко Є., Гузар В., Шалар О. Вплив інтегральних вправ на фізичну підготовленість спортсменів, що займаються айкідо. *Єдиноборства*. 2019. № 3. С. 52–58.



10. Alnuman, N., & Alshamasneh, A. The effect of inspiratory muscle training on the pulmonary function in mixed martial arts and kickboxing athletes. *Journal of Human Kinetics*. 2022. Vol. 81. P. 101–110.
11. Demchuk, D., Liashuha, I., Kovalov, O., & Chertov, I. The effect of breathing exercises on increasing the power reserves of the respiratory system and heart rate variability in wrestlers aged 16–17. *Martial Arts*, 2025. Vol. 4 (38). 27–33. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-4.03>
12. Tokgoz, G., Çağlayan, S., & Others. Associations between pulmonary function and muscle strength in Turkish national karate athletes. *Journal of Clinical Medicine*. 2025. Vol. 14 (18) P. 63-70. <https://doi.org/10.3390/jcm14186370>
13. Mulik, V., Lytvynenko, A. Analysis of the process of emergence and development trends of Ukrainian and Eastern national types of martial arts. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. Vol. 27 (4). P. 168-174 <https://doi.org/10.15391/snsv.2023-4>
14. Vieira da Cruz, L. B., Pupin, C. F., & Verri, E. D. The influence of respiratory techniques on sports performance: Literature review. *RSD Journal*. 2024. Vol.13. (9) e0813946759. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i9.46759>
15. Lytvynenko, A. M. Breathing exercises of Eastern martial arts in the physical education system of students. In *Proceedings of the 2nd International Conference on Education and Science in a Changing World*. 2020. P. 306–307.
16. Lytvynenko, A. M. Breathing exercises in physical education of combat sports students. *Problems and Prospects for the Development of Sports Games and Combat Sports in Higher Education Institutions*. 2019. P. 40–42.
17. Nasim Alnuman, Ahmad Alshamasneh. The Effect of Inspiratory Muscle Training on the Pulmonary Function in Mixed Martial Arts and Kickboxing Athletes. *Journal of Human Kinetics*. 2022. Vol. 81. P. 53-56



18. Vovkanych, L., Dunets-Lesko, A., Kachmar, P., & Penchuk, A. (2013). Characteristics of functional state of the respiratory system of athletes of various specializations. *Sport Science of Ukraine*. Vol. 7. (58). 41–49.
19. Zemková E., Hamar D. Agility performance in athletes of different combat sports. *Acta Gymnica*. 2015. Vol. 45(4). P. 201–209.
20. Cynarski W. J. Martial arts tourism and physical culture in Central Europe. *Ido Movement for Culture*. 2016. Vol. 16(2). P. 12–20.
21. Yıldız S., Akyüz M., Kılıç Y. Associations between pulmonary function and muscle strength in Turkish national karate athletes. *Journal of Clinical Medicine*. 2025. Vol. 14, No. 18. P. 63-70. <https://doi.org/10.3390/jcm14186370>