



# Рукопашний бій для дітей молодшого шкільного віку: огляд досліджень

Саєнко В. Г.<sup>1</sup>, Толчева Г. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А. С. Макаренка

<sup>2</sup>Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

## Анотація

**Мета.** Проаналізувати та систематизувати науково-методичні джерела, присвячені рукопашному бою для дітей молодшого шкільного віку та порівняти з дослідженнями проведеними в інших видах єдиноборств.

**Матеріал і методи.** У роботі використовувався метод аналізу наукової та методичної літератури, а також джерел Інтернет. Пошук літератури здійснювався за допомогою бази даних Google Scholar та інших академічних ресурсів, таких як PubMed та ResearchGate. Пошук літературних джерел здійснювався українською та англійською мовами.

**Результати.** Результати дослідження підкреслюють значну роль занять єдиноборствами, зокрема рукопашним боєм, у розвитку фізичних і психологічних якостей дітей молодшого шкільного віку. Проведений аналіз літератури дозволив визначити ключові напрями досліджень: розвиток координації та спритності, морально-вольових якостей, а також впровадження інноваційних підходів і сучасних технологій у навчально-тренувальний процес. Більшість закордонних досліджень роблять акцент на соціальному вимірі та використанні єдиноборств як інструмента формування позитивного середовища для молоді. Виявлено, що заняття рукопашним боєм сприяють розвитку фізичних якостей, покращенню соціальних навичок і підвищенню мотивації до рухової активності. Значна увага приділяється впровадженню елементів єдиноборств у шкільні програми, що дозволяє зробити уроки фізичної культури більш ефективними й цікавими для дітей. Окремі дослідження акцентують важливість розвитку базових навичок самозахисту, які формуються у процесі занять рукопашним боєм. Також відзначено важливу роль змагальної діяльності, яка є невід'ємною складовою початкової підготовки спортсменів і сприяє вдосконаленню технічних та психологічних навичок.

**Висновки.** На основі проведеного аналізу літератури та досліджень можна зробити висновок, що систематизація існуючих досліджень підтверджує доцільність використання рукопашного бою як ефективного засобу фізичного й психосоціального розвитку дітей молодшого шкільного віку.

**Ключові слова:** рукопашний бій, аналіз, молодший шкільний вік, дослідження, напрямки.

## Abstract

### Hand-to-hand combat for primary school children: a review of research

V. Saienko, H. Tolchieva

**Purpose.** To analyze and systematize scientific and methodological sources on hand-to-hand combat for primary school children and compare them with studies conducted in other types of martial arts.

**Material and methods.** The work used the method of analysis of scientific and methodological literature, as well as Internet sources. The literature search was carried out using the Google Scholar database and other academic resources, such as PubMed and ResearchGate. The search for literary sources was carried out in Ukrainian and English.

**Results.** The results of the study emphasize the significant role of martial arts classes, in particular hand-to-hand combat, in the development of physical and psychological qualities of primary school children. The analysis of the literature allowed us to identify key areas of research: the development of coordination and agility, moral and volitional qualities, as well as the introduction of innovative approaches and modern technologies into the educational and training process. It was found that hand-to-hand combat classes contribute to the development of physical fitness, improvement of social skills and increased motivation for physical activity. Considerable attention is paid to the introduction of elements of martial arts into school programs, which makes physical education lessons more effective and interesting for children. Some studies emphasize the importance of developing basic self-defense skills that are formed in the process of practicing hand-to-hand combat. The important role of competitive activity, which is an integral part of the initial training of athletes and contributes to the improvement of technical and psychological skills, is also noted.

**Conclusions.** Based on the analysis of the literature and research, it can be concluded that the systematization of existing research confirms the feasibility of using hand-to-hand combat as an effective means of physical and psychosocial development of children of primary school age.

**Keywords:** hand-to-hand combat, analysis, primary school age, research, directions.



## Вступ

Молодший шкільний вік є важливим періодом у розвитку дитини, коли формуються базові фізичні та психічні якості, які визначають її подальший життєвий шлях. У цей час особливе значення має залучення дітей до регулярної фізичної активності, яка сприяє гармонійному розвитку організму, зміцненню здоров'я та формуванню стійких звичок до активного способу життя. Серед різноманітних видів рухової діяльності особливе місце займають єдиноборства. Доведено, що єдиноборства допомагають покращити емоційний стан дитини, знижуючи рівень тривожності та агресивності, а також сприяють соціалізації, навчаючи працювати в команді та дотримуватись правил (Алексєєв, 2019; Тропін та ін., 2023).

Заняття рукопашним боєм для дітей молодшого шкільного віку сприяють розвитку моторики, координації рухів, сили, витривалості та гнучкості. Окрім фізичних переваг, ці заняття позитивно впливають на формування дисципліни, впевненості в собі, самоконтролю та здатності до прийняття рішень у складних ситуаціях. Рукопашний бій може стати ефективним інструментом гармонійного розвитку, оскільки його елементи поєднує різнопланові фізичні вправи та сприяють формуванню дисципліни (Бабаліч & Коханов, 2022; Білецький & Пономарьов, 2017; Гайдиш, 2012).

Значний обсяг досліджень присвячено впливу різних видів єдиноборств на розвиток дітей (Шандригось, Блажейко & Латишев, 2022). Так, вивчаються питання формування основних рухових навичок (Vako et al., 2024), підвищення адаптивних резервів організму (Manolachi et al., 2022), що значна увага приділяється розвитку координаційних здібностей (Устименко & Гришук, 2015) і покращенню технічної підготовки дітей у єдиноборствах (Бабаліч & Собко, 2023; Білецький & Пономарьов, 2017; Тропін et al., 2021). Також розглядаються психологічні аспекти, питання мотивації до тренувань. Окремим значним напрямком досліджень в єдиноборствах, також залишається змагальна діяльність (Пирог, 2023; Радченко, 2015; Тропін та ін., 2024; Shandrygos et al., 2022).

Проте, на відміну від інших видів спорту, дослідження, присвячені саме рукопашному бою серед дітей молодшого шкільного віку, залишаються поодинокими. Це обмежує можливості для формування науково обґрунтованих рекомендацій щодо організації тренувального проце-

су з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей.

**Мета роботи** – проаналізувати та систематизувати науково-методичні джерела, присвячені рукопашному бою для дітей молодшого шкільного віку та порівняти з дослідженнями проведеними в інших видах єдиноборств.

## Матеріал і методи

У роботі використовувалися методи аналізу наукової та методичної літератури, а також джерел Інтернет. Пошук літератури здійснювався за допомогою бази даних Google Scholar (scholar.google.com) та інших академічних ресурсів, таких як PubMed та ResearchGate. Пошук літературних джерел відбувався українською та англійською мовами. На першому етапі були зібрані всі релевантні наукові публікації, які задовольняли комбінацію ключових слів: «рукопашний бій», «єдиноборства», «діти», «молодший шкільний вік». Також додатково використовувалися ключові слова, що стосувалися фізичного розвитку, координації рухів та психофізіологічних характеристик дітей. На другому етапі зібрані матеріали були класифіковані за критеріями: науковий напрямок, методологічний підхід та досліджувана вікова група. На заключному етапі був проведений аналіз літературних джерел для систематизації отриманих даних, визначення провідних тенденцій та напрямків у дослідженнях.

## Результати дослідження та їх обговорення

У рамках проведеного дослідження було застосовано багатоступеневий підхід до аналізу джерел, що дозволило систематизувати інформацію та визначити зв'язки між основними напрямками досліджень серед дітей молодшого шкільного віку у єдиноборствах. Це дало можливість оцінити актуальність і відповідність існуючих напрацювань потребам підготовки молодших школярів.

На першому етапі дослідження було здійснено аналіз джерел, пов'язаних із навчально-тренувальним процесом дітей молодшого шкільного віку у єдиноборствах. Особлива увага приділялася роботам, у яких розглядаються питання розвитку спритності, координації, мотивації до занять спортом, а також соціального становлення через фізичну активність. На основі аналізу було виокремлено кілька ключових напрямів, вони представлені в таблиці 1.

**Таблиця 1.** Основні напрями досліджень серед дітей молодшого шкільного віку в єдиноборствах

Основний напрямок	Аспекти напрямку	Проведені дослідження
Розвиток фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку	Загальний фізичний розвиток	Латишев, Головач та ін., 2022; Черненко та ін., 2019
	Розвиток спритності та координації	Алексєєв, 2019; Соромотіна & Петрина, 2020; Гвоздецька та ін. 2021; Огарь, Санжаров & Ласиця, 2015; Скрипка & Ворона, 2022
Єдиноборства як засіб психологічного розвитку	Розвитку морально-вольових якостей	Єрьоменко, 2014; Єретик, 2024; Rodrigues, 2024
	Психосоціальний розвиток	Латишев, Штангагей, Коротя та ін., 2024; Сергієнко, 2018; Morales et al., 2020; Vertonghen et al., 2014;
	Формування мотивації до занять	Сотник та ін., 2021; Шукатка & Пухир, 2023
Інноваційні підходи	Впровадження єдиноборств у шкільну програму	Вітченко, Воєділова & Лисенко, 2024; Діхтяренко та ін., 2023
	Застосування сучасних технологій	Латишев та ін., 2023; Латишев, Штангагей & Вольський, 2024; Петрушин & Креніков, 2022; Скрипка & Ворона, 2022; Romanenko et al., 2022



Аналіз закордонних джерел демонструє, що більшість досліджень зосереджені на вивченні впливу занять єдиноборствами на соціальні навички та середовище молоді. Наприклад, у рамках оглядових досліджень розглядаються психологічні, соціальні, афективні, когнітивні та академічні переваги, які отримують молоді люди через інтеграцію бойових мистецтв у шкільну програму чи позашкільні заняття.

Окремі дослідження аналізують посередницькі фактори, такі як тип бойового мистецтва, характеристики учасників та їхнє соціальне середовище, що суттєво впливають на соціально-психологічні результати. Важливим є також акцент на поступовому розвитку техніко-тактичних і фізіологічних аспектів, які формуються через структуровані ігрові вправи, що сприяють комплексному фізичному та соціальному розвитку. Таким чином, англійські дослідження роблять акцент на соціальному вимірі та використанні єдиноборств як інструмента формування позитивного середовища для молоді (Vertonghen et al., 2014; Morales et al., 2020; Rodrigues et al., 2024).

На основі проведеного аналізу джерел можна зробити висновок, що дослідження в галузі єдиноборств серед дітей молодшого шкільного віку охоплюють кілька важливих напрямів. Перш за все, увага приділяється розвитку фізичних якостей, але треба відзначити, що значна кількість досліджень зосереджена на розвитку саме спритності і координації. Загалом, ці аспекти є основою для формування здоров'я і фізичної підготовленості, а також для вдосконалення моторних навичок дітей. Дослідження вказують на важливість комплексного підходу до розвитку цих якостей через заняття єдиноборствами серед молодших школярів.

Крім того, значну увагу приділено психологічному розвитку через єдиноборства, зокрема формуванню морально-вольових якостей, психосоціальному розвитку та мотивації до занять. Ці аспекти підкреслюють важливість спортивної діяльності для розвитку особистості, формування відповідальності, дисципліни та здатності до подолання труднощів. Інноваційні підходи, такі як впровадження єдиноборств у шкільну програму показують пошук шляхів вдосконалення існуючої системи фізичної культури, що дозволить покращити навчальний процес і зробити заняття більш цікавими та ефективними. Результати досліджень свідчать про важливість і ефективність включення елементів єдиноборств у систему фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, оскільки це сприяє їх розвитку. В той час, використання сучасних технологій направлено на пошук шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу.

На другому етапі були проаналізовані джерела, що безпосередньо стосуються рукопашного бою. Зіставлення цих джерел із визначеними на першому етапі напрямками дозволило оцінити, наскільки дослідження пов'язані з рукопашним боєм відповідають загальним тенденціям у єдиноборствах.

Дослідження в галузі рукопашного бою серед дітей молодшого шкільного віку охоплюють важливі аспекти розвитку фізичних якостей. У напрямку загального фізичного розвитку, зокрема, приділяється увага методикам,

спрямованим на покращення рухових якостей через заняття рукопашним боєм (Куртова та ін., 2018; Manolachi et al., 2022; Vako et al., 2024). Зокрема, Куртова та ін. (2018) розглядають методику розвитку рухових якостей у дітей дошкільного віку, використовуючи засоби рукопашного бою. Дослідження Гончарової та Довганінця (2024a,b) акцентують увагу на аналізі стану опорно-ресорних властивостей стопи дітей молодшого шкільного віку в процесі занять рукопашним боєм, що є важливим аспектом загального фізичного розвитку. У напрямку розвитку спритності та координації рухів, роботи Бабаліча та Собка (2023) вивчають розвиток координації у спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бою, підтверджуючи важливість цього виду єдиноборств для удосконалення координаційних навичок у молодших школярів (Нікітенко та ін., 2022).

У рукопашному бої також проводяться дослідження, що стосуються різних напрямків розвитку психологічних якостей у дітей. Окремі роботи, зокрема дослідження, акцентують увагу на розвитку морально-вольових якостей у спортсменів. Ці дослідження підкреслюють важливість формування дисципліни, стійкості та витривалості, які є необхідними для досягнення успіхів у рукопашному бою, а також для загального психологічного розвитку дітей, що займаються цим видом спорту (Мунтян & Пономарьов, 2018; Пономарьова, Корчагіна & Ананченка, 2022; Бабаліч & Коханов, 2022).

Однак, окремих досліджень, що безпосередньо стосуються напрямків «Психосоціальний розвиток» та «Формування мотивації до занять» у контексті рукопашного бою, не знайдено. Водночас, можна припустити, що ці аспекти, як і для інших єдиноборств (Гончарова, Юрченко & Довганінець, 2023; Єретик та ін., 2024), здебільшого відповідають загальним тенденціям у спортивній психології. Участь у рукопашному бої безумовно сприяє розвитку соціальних навичок, командної роботи, а також підтримці внутрішньої мотивації через досягнення успіхів у тренуваннях і змаганнях.

У рукопашному бої також проводяться дослідження, що стосуються інноваційних підходів у спортивному розвитку дітей. Одним із таких напрямків є впровадження єдиноборств у шкільну програму для дітей середнього шкільного віку. Дослідження Вітченка, Воеділової та Лисенка (2024) розглядають особливості впровадження модельної навчальної програми з фізичної культури, зокрема в контексті єдиноборств. Однак, для дітей молодшого шкільного віку більш актуальним є впровадження елементів рукопашного бою, а не повного навчання цьому виду спорту. Це дозволяє не лише покращити фізичний розвиток учнів, а й сформувати базові навички самозахисту та дисципліни.

Що стосується застосування сучасних технологій, то дослідження Kruszewski (2023) та Vako та ін. (2024) відзначають важливість інтеграції технологій у навчальний процес для розвитку основних рухових навичок у молодих спортсменів, що спеціалізуються на рукопашному бою.

Серед напрямків, які не були визначені в першій частині дослідження є змагальна діяльність (Латишев та ін., 2022; Радченко, Аксютін & Деха, 2024). Вона є невід'ємною частиною процесу підготовки спортсменів, у тому



числі й дітей молодшого шкільного віку на перших етапах багаторічної підготовки (Радченко, 2023). Змагальна діяльність в рукопашному бою включає різні аспекти, що вимагає спеціальних досліджень для аналізу і вдосконалення. Фахівці відзначають, що ефективність змагань залежить від різноманітних технічних аспектів, таких як точність виконання технічних прийомів та швидкість реакцій спортсменів, що важливо й для початкової стадії навчання дітей молодшого шкільного віку (Радченко & Радченко, 2023b; Радченко, Крутов & Костюченко, 2024; Tropin et. al., 2022). Розглядаються характеристики змагальної діяльності на різних етапах підготовки (Радченко & Радченко, 2023a). Водночас це дослідження є важливим для адаптації до змагальної діяльності спортсменів на початковому етапі підготовки.

### Висновки

На основі проведеного аналізу літератури та досліджень

можна зробити висновок, що рукопашний бій є ефективним засобом фізичного, психофізіологічного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку. Основними напрямками досліджень у цій сфері є розвиток рухових якостей, морально-вольових рис, формування мотивації до занять, а також інноваційні підходи. Водночас виявлено необхідність подальших досліджень у напрямі психосоціального розвитку та формування мотивації до занять рукопашним боєм. Також важливим аспектом є змагальна діяльність, яка виступає ключовим елементом багаторічної підготовки спортсменів, включаючи дітей на початкових етапах.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** В подальшому планується розробка оздоровчих програм засобами рукопашного бою для дітей молодшого шкільного віку.

### Список літератури

- Алексєєв, А. (2019). Шляхи підвищення спритності (координаційних здібностей) єдиноборців на етапі початкової підготовки. *Єдиноборства*, 2 (12), 4-11. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2544647>
- Бабаліч, В. А., & Коханов, М. В. (2022). Шляхи оптимізації тренувального процесу у рукопашному бою. *Новачі, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту*, 6-9.
- Бабаліч, В. А., & Собко, Н. Г. (2023). Розвиток координації рухів спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої. *European Scientific Congress*, 180.
- Білецький, С. В., & Пономарьов, В. О. (2017). Теоретико-методологічні напрями перекваліфікації спортсменів борцівських стилів на рукопашний бій. *Єдиноборства*, 2, 7-10.
- Вітченко, А., Воеділова, О., & Лисенко, Л. (2024). Особливості впровадження модельної навчальної програми з фізичної культури. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*, 181(25), 16-23. <https://doi.org/10.58407/visnik.242503>
- Гайдиш, Б. (2012). Східні бойові мистецтва на Рівненщині: виникнення та сучасний стан. *Актуальні питання культурології*, 12, 119-122.
- Гвоздецька, С. В., Рибалко, П. Ф., Прокопова, Л. І., Дубинська, О. Я., & Красілов, А. Д. (2021). Особливості розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку в групах продовженого дня. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, 2(340), 169-178. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-1-168-178](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-168-178)
- Гончарова, Н. М., & Довганінець, О. Л. (2024a). Вплив фізичного розвитку і стану стопи на динамічну рівновагу дітей, що займаються рукопашним боєм. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 9.
- Гончарова, Н. М., Юрченко, О. А., & Довганінець, О. Л. (2023). Теоретичні основи рукопашного бою в системі сучасних наукових знань. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 3 (161), 58-62. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).13)
- Гончарова, Н., & Довганінець, О. (2024b). Аналіз стану опорно-ресорних властивостей стопи дітей молодшого шкільного віку в процесі занять рукопашним боєм. *Physical Culture Sports and Health of the Nation*, 17(36), 343-352. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-343-352](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-343-352)
- Діхтяренко, З. М., Довгань, Н. Ю., Отравенко, О. В., Єрмоєнко, Е. А., & Завістовський, О. Д. (2023). Інноваційні підходи майбутніх тренерів єдиноборства та учителів фізичної культури до модельної навчальної програми «Фізична культура 5-6 клас». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 8(168), 50-56. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).10)
- Єретик, А. А., Вольська, Н. Г., Толчева, Г. В., Сасенко, В. Г., & Крижановський, А. А. (2024). Ставлення школярів до занять єдиноборствами. *Єдиноборства*, 2(32), 15-25. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.02>
- Єрмоєнко, Е. А. (2014). Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6-7 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 3(44), 238-244.
- Куртова, Г. Ю., Бужина, І. В., Радзієвський, В. П., & Шапка, В. А. (2018). Методика розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку засобами рукопашного бою. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 154(1), 99-103.
- Латишев, М. В., Головач, І. І., Малінкін, В. А., Корольов, Б. А., & Ляшенко, О. Р. (2022). Вплив занять хортингом на рівень розвитку рухових якостей дітей 10-11 років. *Єдиноборства*, 1, 19-30. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-1.03>
- Латишев, М. В., Рибак, Л. О., Штанагей, Д. В., Вольський, Д. С., & Омельчук, М. К. (2023). Сучасні технології для визначення ланок тіла борців. *Єдиноборства*, 4(30), 49-58. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-4.05>
- Латишев, М., Лахтадир, О., Чорній, І., Цісар, В., & Катихін, В. (2022). Важливість досягнень серед кадетів та юніорів у греко-римській боротьбі. *Єдиноборства*, 2(24), 48-61. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.05>
- Латишев, М., Штанагей, Д., Вольський, Д., Чорній, І., & Демченко, Н. (2024). Аналіз ланок тіла боксерів під час нанесення ударів за допомогою сучасних технологій. *Єдиноборства*, 1(31), 58-69. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-1.06>
- Латишев, М., Штанагей, Д., Коротя, В., & Совгіря, Т. (2024). Особистість тренера у єдиноборствах: сучасний стан. *Єдиноборства*, 3(33), 30-39. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.03>
- Мунтян, В. С., & Пономарьов, В. О. (2018). Особливості підготовки на рукопашний бій спортсменів з базовою підготовкою інших видів єдиноборств. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої*



- освіти, 1, 41-44.
- Нікітенко, С. А., Бусол, В. А., Никитенко, А. О., Шуберт, В. С., Бусол, В. В., & Величкович, М. Р. (2022). Development of speed and strength qualities of middle school aged boys by elements of special preparatory exercises from boxing, fencing and hopak hand-to-hand combat. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 11(157), 112-118. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).26)
- Огарь, Г. О., Санжаров, В. А., & Ласиця, В. І. (2015). Розвиток спритності учнів молодших класів ігровими засобами з елементами єдиноборства. *Здоров'я, спорт, реабілітація*, 1, 73-75.
- Петрушин, Д., & Креніков, С. (2022). Актуальні аспекти використання сучасних інноваційних засобів техніко-тактичної підготовки у спортивних єдиноборствах. *Єдиноборства*, 2(24), 62-73. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.06>
- Пирог, Ю. (2023). Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств. *Єдиноборства*, 1 (27), 49-66. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-1.05>
- Пономарьов, В. О., Корчагін, М. В., & Ананченко, К. В. (2022). Аналіз теоретико-методологічних засад сучасної системи підготовки спортсменів з рукопашного бою. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 4(149), 86-92. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).20)
- Радченко, Ю. А. (2015). Особливості змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з рукопашного бою. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 12, 91-95.
- Радченко, Ю. А. (2023). Порівняльний аналіз змагальної діяльності спортсменів із рукопашного бою на різних етапах процесу багаторічного вдосконалення. *Olympicus*, 3, 145-154. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.21>
- Радченко, Ю. А., & Радченко, А. А. (2023а). Еволюція правил спортивних змагань із рукопашного бою. *Rehabilitation and Recreation*, 16, 138-154. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.17>
- Радченко, Ю. А., & Радченко, А. А. (2023б). Структура техніки рукопашного бою (спортивний напрям). *Rehabilitation and Recreation*, 17, 233-244. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.29>
- Радченко, Ю. А., Аксютін, В. В., & Деха, Н. М. (2024). Обґрунтування впровадження поясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів з рукопашного бою. *Olympicus*, 1, 134-144. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.19>
- Радченко, Ю., Крутов, В., & Костюченко, В. (2024). Особливості застосування кидків в розділі демонстрація прикладної техніки рукопашного бою. *Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова*, 10(183), 206-214. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).38)
- Сергієнко, В. П. (2018). Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 5(99), 150-153.
- Скрипка, І., & Ворона, В. (2022). Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів 8-10 років з використанням спеціальних вправ та сучасних технологій. *Єдиноборства*, 3(25), 81-89. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-3.07>
- Соромотіна, В. П., & Петрина, Р. Л. (2020). Удосконалення методології розвитку координації у дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 8(128), 178-181.
- Сотник, Ж. Г., Кравчук, Я. І., & Сотник, О. В. (2021). Формування мотивації до занять спортом на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 8(139), 94-97. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8\(139\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).16)
- Тропін, Ю., Перевозник, В., Голоха, В., Бочкарев, С., & Катихін, В. (2024). Результати виступів українських представників єдиноборств на Олімпійських іграх. *Єдиноборства*, 3(33), 70-82. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.07>
- Тропін, Ю., Романенко, В., Мирошниченко, Є., Джерелій, В., & Володченко, О. (2023). Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). *Єдиноборства*, 3(29), 98-117. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.09>
- Устименко, Д. М., & Гришук, С. М. (2015). Розвиток координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. *Студентська спортивна наука*, 186-189.
- Черненко, О. Є., Сердюк, Д. Г., Черненко, А. Є., & Лукіна, К. М. (2019). Вплив регулярних занять тхеквондо на фізичний розвиток та фізичну підготовленість хлопців 6-8 років. *Вісник ЗНУ. Фізичне виховання та спорт*, 1, 146-158.
- Шандригось, В. І., Блажейко, А. І., & Латишев, М. В. (2022). Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. *Єдиноборства*, 2 (24), 96-116. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.09>
- Шукатка, О. В., & Пухир, О. В. (2023). Формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом у молодшому шкільному віці. Модернізація змісту освіти у підготовці майбутніх професійно-педагогічних фахівців, 381.
- Kruszewski, A. (2023). From ancient patterns of hand-to-hand combat to a unique therapy of the future. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3553. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043553>
- Tropin, Y., Latyshev, M., Saienko, V., Holovach, I., Rybak, L., & Tolchieva, H (2021). Improvement of the Technical and Tactical Preparation of Wrestlers with the Consideration of an Individual Combat Style. *SportMont*, 19, 23-28. <https://doi.org/10.26773/smj.210604>
- Tropin, Y., Romanenko, V., Synarski, W. J., Boychenko, N., & Kovalenko, J. (2022). Model characteristics of competitive activity of female MMA mixed martial arts fighters of different weight classes. 41-46. *Slobozhanskyi herald of Science and Sport*, 26(2), <https://doi.org/10.15391/snsv.2022-2.002>
- Manolachi, V., Chernozub, A., Potop, V., Marionda, I., Titova, H., Sherstiuk, L., & Shtefiuk, I. (2022). The effectiveness of using power fitness training loads to increase adaptive reserves of female athletes in hand-to-hand combat. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(5), 319-326. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0506>
- Morales, J., Fukuda, D. H., Curto, C., Itaya, M., Kubota, H., Pierantozzi, E., & La Monica, M. (2020). Progression of combat sport activities for youth athletes. *Strength & Conditioning Journal*, 42(3), 78-89.
- Rodrigues, A. I. C., Martinen, R., & Banville, D. (2024). Martial Arts and Combat Sports for Youth: A 10-Year Scoping Review. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1(aop), 1-11.
- Romanenko, V., Piatyotska, S., Tropin, Y., Rydzik, L., Holokha, V., & Boychenko, N. (2022). Study of the reaction of the choice of combat athletes using computer technology. *Slobozhanskyi Herald of Science & Sport*, 4. <https://doi.org/10.15391/snsv.2022-4.001>
- Shandrygos, V. I., Blazheyko, A. I., Latyshev, N. V., Tropyn, Y. N., Boychenko, N. V., & Myroshnychenko, Y. S. (2022). Analysis



of the performances of the national team of Ukraine in women's wrestling at official competitions (1992–2021): second message. *Rehabilitation and Recreation*, 10, 170-183. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.22>

Vako, I., Kashuba, V., Khmel'nitska, I., Radchenko, Y., Radchenko, A., Karp, I., & Krupenya, S. (2024). Utilizing technology to develop fundamental motor skills in young athletes specializing

in hand-to-hand combat. *Journal of Physical Education and Sport*, 303-312. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02036>

Vertonghen, J., Theeboom, M., & Pieter, W. (2014). Mediating factors in martial arts and combat sports: an analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. *Perceptual and motor skills*, 118(1), 41-61.

## References

Alexeev, A. (2019). Shlyakhy pidvyshchennya sprytnosti (koordinatsiynikh zdibnostey) yedynobortsiv na etapi pochatkovoyi pidhotovky [Ways to improve agility (coordination abilities) of martial artists at the initial training stage]. *Yedynoborstva [Martial arts]*, 2 (12), 4-11. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2544647> [in Ukrainian].

Babalych, V. A., & Kokhanov, M. V. (2022). Shlyakhy optymizatsiyi trenual'noho protsesu u rukopashnomu boyi [Ways to optimize the training process in hand-to-hand combat]. *Novatsiyi, praktyky ta perspektyvy rozvytku fizychnoyi kul'tury i sportu* [Innovations, practices, and prospects for the development of physical culture and sports], 6-9 [in Ukrainian].

Babalych, V. A., & Sobko, N. H. (2023). Rozvytok koordynatsiyi rukhiv sportsmeniv, yaki spetsializuyut'sya u rukopashnomu boyi [Development of movement coordination in athletes specializing in hand-to-hand combat]. *European Scientific Congress*, 180.

Biletskyi, S. V., & Ponomaryov, V. O. (2017). Teoretyko-metodolohichni napryamky perekvalifikatsiyi sportsmeniv bortsivskykh styliv na rukopashnyy biy [Theoretical and methodological directions of requalification of wrestlers into hand-to-hand combat]. *Yedynoborstva [Martial arts]*, 2, 7-10 [in Ukrainian].

Vitchenko, A., Voiedilova, O., & Lysenko, L. (2024). Osoblyvosti vprovadzheniya model'noyi navchal'noyi prohramy z fizychnoyi kul'tury [Features of implementing the model curriculum in physical education]. *Visnyk Natsional'noho universytetu «Chernihiv's'kyi kolehium» imeni T. H. Shevchenka* [Bulletin of the National University «Chernihiv Collegium» named after T. H. Shevchenko], 181 (25), 16-23. <https://doi.org/10.58407/visnik.242503> [in Ukrainian].

Haidesh, B. (2012). Skhidni boyovi mystetstva na Rivnenshchyni: vynyknennya ta suchasnyy stan [Eastern martial arts in the Rivne region: origins and current state]. *Aktual'ni pytannya kul'turologiyi* [Current issues of cultural studies], 12, 119-122 [in Ukrainian].

Hvozdet'ka, S. V., Rybal'ko, P. F., Prokopova, L. I., Dubyn's'ka, O. Ya., & Krasilov, A. D. (2021). Osoblyvosti rozvytku sprytnosti u ditey molodshoho shkil'noho viku v hrupakh prodovzhenoho dnya [Features of agility development in primary school children in after-school groups]. *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka* [Bulletin of Luhansk National University named after Taras Shevchenko], 2 (340), 169-178. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-1-168-178](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-168-178) [in Ukrainian].

Honcharova, N. M., & Dovhaninets', O. L. (2024a). Vplyv fizychnoho rozvytku i stanu stop na dynamichnu rivnovahu ditey, shcho zaymayut'sya rukopashnym boyem [The influence of physical development and foot condition on the dynamic balance of children engaged in hand-to-hand combat]. *Pedahohichna Akademiya: naukovi zapysky* [Pedagogical Academy: Scientific Notes], 9 [in Ukrainian].

Honcharova, N. M., Yurchenko, O. A., & Dovhaninets', O. L. (2023b). Teoretychni osnovy rukopashnoho boyu v systemi suchasnykh naukovykh znan' [Theoretical foundations of hand-

to-hand combat in the system of modern scientific knowledge]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova* [Scientific Journal of NPU named after M. P. Dragomanov], 3 (161), 58-62. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).13) [in Ukrainian].

Honcharova, N., & Dovhaninets', O. (2024). Analiz stanu oporno-resornykh vlastyvostey stopy ditey molodshoho shkil'noho viku v protsesi zanyat' rukopashnym boyem [Analysis of the support-spring properties of the foot in primary school children during hand-to-hand combat training]. *Physical Culture Sports and Health of the Nation*, 17 (36), 343-352. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-343-352](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-343-352) [in Ukrainian].

Dikhtyarenko, Z. M., Dovhan', N. Yu., Otravenko, O. V., Yeryomenko, E. A., & Zavistov's'kyi, O. D. (2023). Innovatsiyni pidkhody maybutnikh trenerv yedynoborstva ta uchyteliv fizychnoyi kul'tury do model'noyi navchal'noyi prohramy «Fizychna kul'tura 5-6 klas» [Innovative approaches of future martial arts coaches and physical education teachers to the model educational program «Physical Education for Grades 5-6»]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova* [Scientific Journal of NPU named after M. P. Dragomanov], 8 (168), 50-56. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).10) [in Ukrainian].

Yeretyk, A. A., Vol's'ka, N. H., Tolchyeva, H. V., Sayenko, V. H., & Kryzhanov's'kyi, A. A. (2024). Stavlennya shkolyariv do zanyat' yedynoborstvamy [Attitude of schoolchildren to martial arts classes]. *Yedynoborstva [Martial arts]*, 2 (32), 15-25. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-2.02> [in Ukrainian].

Yeryomenko, E. A. (2014). Khortynh yak zasib vykhovannya napolehlyvosti v shkolyariv 6-7 rokiv [Horting as a means of fostering persistence in 6-7-year-old schoolchildren]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova* [Scientific Journal of NPU named after M. P. Dragomanov], 3 (44), 238-244 [in Ukrainian].

Kurtova, H. Yu., Buhyna, I. V., Radziyev's'kyi, V. P., & Shapka, V. A. (2018). Metodyka rozvytku rukhovykh yakostey ditey doshkil'noho viku zasobamy rukopashnoho boyu [Methodology for developing motor skills in preschool children using hand-to-hand combat]. *Visnyk Chernihiv's'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu* [Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University], 154 (1), 99-103 [in Ukrainian].

Latyshev, M. V., Holovach, I. I., Malinkin, V. A., Korolyov, B. A., & Lyashenko, O. R. (2022). Vplyv zanyat' khortynhom na riven' rozvytku rukhovykh yakostey ditey 10-11 rokiv [The impact of horting classes on the level of motor skills development in 10-11-year-old children]. *Yedynoborstva [Martial arts]*, 1, 19-30. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-1.03> [in Ukrainian].

Latyshev, M. V., Rybak, L. O., Shtanayhey, D. V., Vol's'kyi, D. S., & Omel'chuk, M. K. (2023). Suchasni tekhnolohiyi dlya vyznachenya lanok tila bortsiv [Modern technologies for determining body segments of wrestlers]. *Yedynoborstva [Martial arts]*, 4 (30), 49-58. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-4.05> [in Ukrainian].

Latyshev, M., Lakhtadyr, O., Chorniy, I., Tsisar, V., & Katykhin, V. (2022). Vazhlyvist' dosyahren' sered kadetiv ta yunioriv u hreko-ryms'kii borot'bi [The importance of achievements among cadets and juniors in Greco-Roman wrestling]. *Yedyno-*



- borstva [Martial arts], 2 (24), 48-61. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.05> [in Ukrainian].
- Latyshev, M., Shtanayhey, D., Vol's'kyy, D., Chorniy, I., & Demchenko, N. (2024). Analiz lanok tila bokseriv pid chas nanesennya udariv za dopomohoyu suchasnykh tekhnolohiy [Analysis of boxers' body segments during strikes using modern technologies]. *Yedynoborstva* [Martial arts], 1 (31), 58-69. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-1.06> [in Ukrainian].
- Latyshev, M., Shtanayhey, D., Korotya, V., & Sovhrya, T. (2024). Osobystist' trenera u yedynoborstvakh: suchasnyy stan [The personality of the coach in martial arts: current state]. *Yedynoborstva* [Martial arts], 3 (33), 30-39. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.03> [in Ukrainian].
- Muntian, V. S., & Ponomar'ov, V. O. (2018). Osoblyvosti perepidhotovky na rukopashnyy biy sportsmeniv z bazovoyu pidhotovkoyu inshykh vydiv yedynoborstv [Features of retraining athletes with a background in other martial arts to hand-to-hand combat]. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoyi osvity* [Problems and Prospects for the Development of Sports Games and Martial Arts in Higher Education Institutions], 1, 41-44 [in Ukrainian].
- Nikitenko, S. A., Busol, V. A., Nykytenko, A. O., Shubert, V. S., Busol, V. V., & Velychkovych, M. R. (2022). Development of speed and strength qualities of middle school aged boys by elements of special preparatory exercises from boxing, fencing and hopak hand-to-hand combat. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova* [Scientific Journal of NPU named after M. P. Dragomanov], 11 (157), 112-118. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).26) [in English].
- Ohar', H. O., Sanzharov, V. A., & Lasytsya, V. I. (2015). Rozvytok sprytnosti uchniv molodshykh klasiv ihrovymy zasobamy z elementamy yedynoborstva [Development of agility in junior school students through game tools with martial arts elements]. *Zdorov'ya, sport, reabilitatsiya* [Health, Sport, Rehabilitation], 1, 73-75 [in Ukrainian].
- Petrushyn, D., & Krenikov, Ye. (2022). Aktual'ni aspekty vykorystannya suchasnykh innovatsiynykh zasobiv tekhniko-taktychnoyi pidhotovky u sportyvnykh yedynoborstvakh [Current aspects of using modern innovative tools for technical and tactical training in sports martial arts]. *Yedynoborstva* [Martial arts], 2 (24), 62-73. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.06> [in Ukrainian].
- Pyroh, Yu. (2023). Osoblyvosti zmahal'noyi diyal'nosti v riznykh vydiv yedynoborstv [Features of competitive activity in various types of martial arts]. *Yedynoborstva* [Martial arts], 1 (27), 49-66. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-1.05> [in Ukrainian].
- Ponomar'ov, V. O., Korchahin, M. V., & Ananchenko, K. V. (2022). Analiz teoretyko-metodolohichnykh zasad suchasnoyi systemy pidhotovky sportsmeniv z rukopashnoho boyu [Analysis of theoretical and methodological foundations of the modern system for training hand-to-hand combat athletes]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova* [Scientific Journal of NPU named after M. P. Dragomanov], 4 (149), 86-92. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).20) [in Ukrainian].
- Radchenko, Yu. A. (2015). Osoblyvosti zmahal'noyi diyal'nosti kvalifikovanykh sportsmeniv z rukopashnoho boyu [Features of competitive activity of qualified hand-to-hand combat athletes]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu* [Pedagogy, Psychology, and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports], 12, 91-95 [in Ukrainian].
- Radchenko, Yu. A. (2023). Porivnyal'nyy analiz zmahal'noyi diyal'nosti sportsmeniv iz rukopashnoho boyu na riznykh etapakh protsesu bahatorichnoho vdoskonalennya [Comparative analysis of competitive activity of hand-to-hand combat athletes at different stages of long-term improvement]. *Olympicus*, 3, 145-154. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.21> [in Ukrainian].
- Radchenko, Yu. A., & Radchenko, A. A. (2023a). Evolyutsiya pravyl sportyvnykh zmahaniy iz rukopashnoho boyu [Evolution of rules for sports competitions in hand-to-hand combat]. *Rehabilitation and Recreation*, 16, 138-154. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.17> [in Ukrainian].
- Radchenko, Yu. A., & Radchenko, A. A. (2023b). Struktura tekhniky rukopashnoho boyu (sportyvnyy napryam) [Structure of hand-to-hand combat techniques (sports focus)]. *Rehabilitation and Recreation*, 17, 233-244. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.29> [in Ukrainian].
- Radchenko, Yu. A., Aksyutin, V. V., & Dekha, N. M. (2024). Obgruntuvannya vprovadzhennya poyasnoyi systemy otsinky rivnyia kvalifikatsiyi sportsmeniv z rukopashnoho boyu [Substantiation of the introduction of a belt system for assessing the qualification level of hand-to-hand combat athletes]. *Olympicus*, 1, 134-144. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.19> [in Ukrainian].
- Radchenko, Yu., Krutov, V., & Kostyuchenko, V. (2024). Osoblyvosti zastosuvannya kydkiv v rozdili demonstratsiya prykladnoyi tekhniky rukopashnoho boyu [Features of using throws in the section demonstration of applied techniques in hand-to-hand combat]. *Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova* [Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov], 10 (183), 206-214. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).38) [in Ukrainian].
- Serhiyenko, V. P. (2018). Osoblyvosti sotsial'noho rozvytku ditey molodshoho shkil'noho viku z riznym rivnem rukhovoyi aktyvnosti [Features of social development of junior school-age children with different levels of physical activity]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova* [Scientific Journal of NPU named after M. P. Dragomanov], 5 (99), 150-153 [in Ukrainian].
- Skrypka, I., & Vorona, V. (2022). Rozvytok koordynatsiynykh zdibnostey dzyudoyistiv 8-10 rokiv z vykorystanniam spetsial'nykh vprav ta suchasnykh tekhnolohiy [Development of coordination abilities of judokas aged 8-10 using special exercises and modern technologies]. *Yedynoborstva* [Martial Arts], 3 (25), 81-89. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-3.07> [in Ukrainian].
- Soromotina, V. P., & Petryna, R. L. (2020). Udoskonalennya metodolohiyi rozvytku koordynatsiyi u ditey molodshoho shkil'noho viku [Improvement of the methodology for developing coordination in junior school-age children]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova* [Scientific Journal of NPU named after M. P. Dragomanov], 8 (128), 178-181 [in Ukrainian].
- Sotnyk, Zh. H., Kravchuk, Ya. I., & Sotnyk, O. V. (2021). Formuvannya motyvatsiyi do zanyat' sportom na etapi pochatkovoyi pidhotovky [Formation of motivation for sports at the initial training stage]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova* [Scientific Journal of NPU named after M. P. Dragomanov], 8 (139), 94-97. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8\(139\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).16) [in Ukrainian].
- Tropin, Yu., Perevoznyk, V., Goloha, V., Bochkarev, S., & Katykhin, V. (2024). Rezultaty vystupiv ukrayins'kykh predstavnykiv yedynoborstv na Olimpiys'kykh ihrah [Performance results of Ukrainian martial arts representatives at the Olympic Games]. *Yedynoborstva* [Martial Arts], 3 (33), 70-82. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.07> [in Ukrainian].
- Tropin, Yu., Romanenko, V., Myroshnychenko, Ye., Dzhereliy, V., & Volodchenko, O. (2023). Osoblyvosti fizychnoyi pidhotovky v riznykh vyдах yedynoborstv (systematychnyy ohlyad) [Features of physical training in different types of martial arts (systematic review)]. *Yedynoborstva* [Martial Arts], 3 (29), 98-117. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-3.09> [in Ukrainian].



- Ustymenko, D. M., & Hryshchuk, S. M. (2015). Rozvytok koordynatsiynykh zdibnostey u ditey molodshoho shkil'noho viku [Development of coordination abilities in junior school-age children]. *Students'ka sportyvna nauka* [Student Sports Science], 186-189 [in Ukrainian].
- Chernenko, O. Ye., Serdyuk, D. H., Chernenko, A. Ye., & Lukina, K. M. (2019). Vplyv rehulyarnykh zanyat' tkhekvondo na fizychnyy rozvytok ta fizychnu pidhotovlenist' khloptsiv 6-8 rokiv [Impact of regular taekwondo training on physical development and fitness of boys aged 6-8 years]. *Visnyk ZNU. Fizychn'e vykhovannya ta sport* [ZNU Bulletin. Physical Education and Sports], 1, 146-158 [in Ukrainian].
- Shandryhos', V. I., Blazheyko, A. I., & Latyshev, M. V. (2022). Stan i perspektyvy rozvytku vil'noyi borot'by v Ukraini [The state and prospects of freestyle wrestling development in Ukraine]. *Yedynoborstva* [Martial Arts], 2 (24), 96-116. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.09> [in Ukrainian].
- Shukatka, O. V., & Pukhyr, O. V. (2023). Formuvannya motyvatsiyi do zanyat' fizychnoyu kul'turoyu ta sportom u molodshomu shkil'nomu vitsi [Formation of motivation for physical culture and sports activities in junior school age]. *Modernizatsiya zmistu osvity u pidhotovtsi maybutnikh profesiyno-pedahohichnykh fakhivtsiv* [Modernization of Education Content in Training Future Professional-Pedagogical Specialists], 381 [in Ukrainian].
- Kruszewski, A. (2023). From ancient patterns of hand-to-hand combat to a unique therapy of the future. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3553. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043553>
- Tropin, Y., Latyshev, M., Saienko, V., Holovach, I., Rybak, L., & Tolchieva, H (2021). Improvement of the Technical and Tactical Preparation of Wrestlers with the Consideration of an Individual Combat Style. *SportMont*, 19, 23-28. <https://doi.org/10.26773/smj.210604>
- Tropin, Y., Romanenko, V., Cynarski, W. J., Boychenko, N., & Kovalenko, J. (2022). Model characteristics of competitive activity of female MMA mixed martial arts fighters of different weight classes. 41-46. *Slobozhanskyi herald of Science and Sport*, 26(2), <https://doi.org/10.15391/snsv.2022-2.002>
- Manolachi, V., Chernozub, A., Potop, V., Marionda, I., Titova, H., Sherstiuk, L., & Shtefiuk, I. (2022). The effectiveness of using power fitness training loads to increase adaptive reserves of female athletes in hand-to-hand combat. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(5), 319-326. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0506>
- Morales, J., Fukuda, D. H., Curto, C., Iteya, M., Kubota, H., Pierantozzi, E., & La Monica, M. (2020). Progression of combat sport activities for youth athletes. *Strength & Conditioning Journal*, 42(3), 78-89.
- Rodrigues, A. I. C., Martinen, R., & Banville, D. (2024). Martial Arts and Combat Sports for Youth: A 10-Year Scoping Review. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1(aop), 1-11.
- Romanenko, V., Piatyotska, S., Tropin, Y., Rydzik, Ł., Holokha, V., & Boychenko, N. (2022). Study of the reaction of the choice of combat athletes using computer technology. *Slobozhanskyi Herald of Science & Sport*, 4. <https://doi.org/10.15391/snsv.2022-4.001>
- Shandrygos, V. I., Blazheyko, A. I., Latyshev, N. V., Tropyn, Y. N., Boychenko, N. V., & Myroshnychenko, Y. S. (2022). Analysis of the performances of the national team of Ukraine in women's wrestling at official competitions (1992–2021): second message. *Rehabilitation and Recreation*, 10, 170-183. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.22>
- Vako, I., Kashuba, V., Khmel'nitska, I., Radchenko, Y., Radchenko, A., Karp, I., & Krupenya, S. (2024). Utilizing technology to develop fundamental motor skills in young athletes specializing in hand-to-hand combat. *Journal of Physical Education and Sport*, 303-312. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02036>
- Vertonghen, J., Theeboom, M., & Pieter, W. (2014). Mediating factors in martial arts and combat sports: an analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. *Perceptual and motor skills*, 118(1), 41-61.

## Додаткова інформація

### Відомості про статтю:

Онлайн-версія доступна за посиланням:  
<https://doi.org/10.15391/ed.2025-1.01>

### Конфлікт інтересів

Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

### Джерела фінансування

Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Отримано: 10.11.2024; Прийнято: 02.01.2025

Опубліковано: 07.02.2025

## Відомості про авторів

### Саснко Володимир Григорович:

к.фіз.вих., доцент, професор; Обласний коледж «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А. С. Макаренка»: вул. Валентини Федько, 33, Кременчук, Полтавська область, 39600, Україна.

<https://orcid.org/0000-0003-2736-0017>,  
saienko22@gmail.com

## Information about the Authors

### Volodymyr Saienko:

PhD (in Physical Education and Sports), Professor; Regional College «Kremenchuk A.S. Makarenko Humanitarian and Technological Academy» of Poltava Regional Council: Valentyn Fedko St. 33, Kremenchuk, Poltava Region, 39600, Ukraine.





**Толчсва Ганна Вікторівна:**

канд. пед. наук, доцент; Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»: вул. Коваля, 3, м. Полтава, 36003, Україна.

<https://orcid.org/0000-0001-7023-8194>,  
[asergeeva29@gmail.com](mailto:asergeeva29@gmail.com)

**Hanna Tolchieva:**

PhD (in Pedagogy), Associate Professor; Luhansk Taras Shevchenko National University: Koval St. 3, Poltava, 36003, Ukraine.