

DOI <https://doi.org/10.32782/NSER/2024-1.06>
УДК 37.015.311:37.015.3

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК В УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ

Литвиненко Андрій Миколайович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Харківського національного університету радіоелектроніки,
докторант кафедри олімпійського та професійного спорту
Харківської академії фізичної культури
ORCID ID: 0000-0002-2684-5162
Scopus author ID: 57218345552

У статті розглянуто проблематику організації підготовки спортсменок в українських національних видах єдиноборств. Показано, що українські національні види спортивних єдиноборств – хортинг, козацький двобій, український рукопаш «Спас», українська боротьба на поясах, рукопаш гопак – побудовані на основі традиційної української бойової культури. В дослідженні розкрито техніко-тактичні особливості змагальних розділів у найбільш популярних видах українських єдиноборств – козацькому двобою та хортингу. Досліджена структура спортивної підготовки в українських національних видах єдиноборств, яка представлена закономірним педагогічним процесом, спрямованим на досягнення максимальних змагальних результатів у головних змаганнях циклу. Визначено зростання кількості спортсменок, які на постійній основі задіяні у тренувальному процесі у системі спортивних клубів та відділеннях ДЮСШ та беруть участь у змаганнях різного рангу відповідно до свого кваліфікаційного рівня.

Аналіз літературних джерел та практичний досвід тренувальної роботи зі спортсменками доводить, що швидке зростання популярності українських національних єдиноборств серед жінок зумовлює необхідність розробки нових методичних підходів до побудови тренувального процесу. Також визначено, що стійкою тенденцією в українських єдиноборствах є швидке зростання конкуренції на спортивних змаганнях в Україні, Європі та світі.

Визначено зростання популярності серед спортсменок у козацькому двобою у змагальних розділах з дозованим, легким та справжнім дотиком, що пов'язано з більшою прикладною цінністю цих розділів порівняно з умовно-контактними змагальними розділами. Порівняння кількості спортсменок у козацькому двобою та хортингу вказує на більшу привабливість для них козацького двобою, що зумовлено наявністю великої кількості змагальних розділів і можливістю реалізації у поєдинках свого техніко-тактичного арсеналу та фізичних можливостей.

Показано необхідність урахування дітородної функції організму жінок під час спортивного відбору, тренування та у змагальній діяльності. Визначено, що великі навантаження у системі багаторічної підготовки спортсменок в українських єдиноборствах необхідно застосовувати лише після формування специфічного біологічного циклу. Такий підхід дозволяє забезпечити збереження здоров'я та позитивно впливає на дітородну функцію жінок-спортсменок. Встановлено, що врахування у разі дозування тренувальних навантажень фаз специфічного біологічного циклу сприяє покращенню змагальних результатів спортсменок, що найбільшою мірою проявляється у багаторічному процесі спортивної підготовки.

Ключові слова: українські спортивні єдиноборства, козацький двобій, хортинг, спортсменки, тренувальний процес, спеціальний біологічний цикл.

Lytvynenko A. M. Peculiarities of women's sports training in Ukrainian national martial arts

The article examines the problems of organizing the training of female athletes in Ukrainian national martial arts. It is shown that Ukrainian national types of martial arts: horting, Cossack Fight, Ukrainian hand-to-hand combat "Spas", Ukrainian belt wrestling, hopak hand-to-hand combat are built on the basis of traditional Ukrainian martial culture. The research reveals the technical and tactical features of competitive divisions in the most popular types of Ukrainian martial arts, Cossack Fight and horting. The researched structure of sports training in Ukrainian national martial arts, which is represented by a regular pedagogical process aimed at achieving maximum competitive results in the main competitions of the cycle. An increase in the number of female athletes who are permanently involved in the training process in the system of sports clubs and branches of the State University of Sports and Youth and participate in competitions of various ranks according to their qualification level has been determined.

The analysis of literary sources and the practical experience of training work with female athletes prove that the rapid growth of the popularity of Ukrainian national martial arts among women necessitates the

development of new methodological approaches to the construction of the training process. It is also determined that a stable trend in Ukrainian martial arts is the rapid growth of competition at sports competitions in Ukraine, Europe and the world.

The growth of popularity among female athletes in Cossack Fight in competitive sections with dosed, light and real touch was determined, which is connected with the greater practical value of these sections in comparison with conditional-contact competitive sections. A comparison of the number of female athletes in Cossack Fight and horting shows that Cossack Fight are more attractive to them, which is due to the presence of a large number of competitive divisions and the opportunity to use their technical and tactical arsenal and physical capabilities in duels.

The need to take into account the reproductive function of women's body during sports selection, training and competitive activities is shown. It was determined that heavy loads in the system of long-term training of female athletes in Ukrainian martial arts should be applied only after the formation of a specific biological cycle. This approach allows you to maintain health and has a positive effect on the reproductive function of female athletes. It has been established that taking into account the phases of a specific biological cycle when dosing training loads contributes to improving the competitive results of female athletes, which is most evident in the long-term process of sports training.

Key words: *Ukrainian sports martial arts, Cossack Fight, horting, female athletes, training process, special biological cycle.*

Постановка проблеми. З часу здобуття у 1991 році незалежності Української держави прискорився процес відродження традиційної української бойової культури, яка формувалась у визвольній боротьбі українського народу проти іноземних загарбників. Патріотично налаштованими фахівцями шляхом узагальнення емпіричних даних та застосування сучасних методів спортивної науки було створено декілька оригінальних видів українських спортивних єдиноборств: хортинг, український рукопаш «Спас», фрі-файт, рукопаш гопак, козацький двобій та українська боротьба на поясах [1, с. 13; 4, с. 18; 20, с. 168]. Ці види єдиноборств відрізняються правилами проведення спортивних змагань і відповідно спортивною технікою, формою та захисним екіпіруванням [3, с. 10; 6, с. 132]. Одними з найбільш популярних в Україні та світі видами українських єдиноборств є хортинг та козацький двобій.

Стійкою тенденцією останніх десятиліть є зростання популярності національних видів спортивних єдиноборств. Широкого розповсюдження у світі набули корейське таеквондо, бразильська капоейра, японське сумо і кендо, французький бокс сават, таїландський бокс Муей-тай, а вільна та греко-римська боротьба, бокс, фехтування та тхеквондо ВТФ на постійній основі входять до програми Олімпійських ігор. Українські національні види спортивних єдиноборств отримали міжнародне визнання, мають оригінальні правила проведення спортивних змагань, володіють великим техніко-тактичним арсеналом і, на нашу думку, можуть згодом претендувати на включення до програми Олімпійських ігор [7, с. 59; 20, с. 170].

Із самого початку створення в Україні національних єдиноборств невід'ємною їх особливістю було широке залучення до тренувальної та змагальної діяльності дівчат та жінок. Відповідно,

виникла проблема адаптації класичних методик до тренувального процесу жінок різних вікових груп та кваліфікаційного рівня з метою збереження здоров'я та досягнення високих спортивних результатів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідники спортивних єдиноборств присвячують увагу аналізу процесу виникнення та розвитку традиційної української бойової культури, а також формуванню сучасних видів українських національних єдиноборств [9, с. 127; 15, с. 2]. Проблематиці оптимізації системи підготовки в українських видах спортивних єдиноборств присвячена досить велика кількість робіт [1, с. 13; 8, с. 40; 18, с. 39]. Низка авторів розглядають питання раціонального дозування навантажень у тренувальному процесі спортсменок різних вікових груп [10, с. 57; 11, с. 94; 19, с. 80]. У наукових дослідженнях показано методику корекції техніко-тактичної підготовки в хортингу на основі аналізу змагальних показників зі спортсменками різної тактичної манери [9, с. 127; 18, с. 40]. Спортивна підготовка в українських єдиноборствах складається з технічної, тактичної, фізичної, психологічної та теоретичної підготовки. У контексті системного підходу до побудови спортивної підготовки розглядаються окремі методичні підходи до організації тренувального процесу [14, с. 178]. У разі планування тренування жінок враховується наявність спеціального біологічного циклу. У низці досліджень автори приділяють увагу дозуванню навантаження спортсменок у річному циклі підготовки з урахуванням ОМЦ [5, с. 66; 12, с. 42; 13, с. 16]. Не досить дослідженими є питання організації системи спортивного тренування жінок в українських національних видах спортивних єдиноборств.

Мета статті – визначити основні тенденції у підготовці спортсменок в українських національ-

них видах єдиноборств – козацькому двобою та хортингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження виконано відповідно до зведеного плану науково-дослідницької роботи кафедри олімпійського і професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2019–2024 рр. за темою «Перспективні напрями вдосконалення теоретичного та методичного забезпечення тренувальної діяльності у сучасному спорті» (номер державної реєстрації 0120U101061). Досліджувалась система спортивної підготовки дівчат та жінок з козацького двобою та хортингу у спортивних клубах та відділеннях ДЮСШ Харківської області протягом 2017–2021 років. Застосовувалися такі методи, як: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури, методи педагогічного контролю (педагогічні спостереження, методи математичної статистики).

Основні школи українських бойових мистецтв почали відновлення традиційної бойової культури України з початку дев'яностих років минулого століття. Серед них системним підходом виділялося п'ять найбільших шкіл: львівська – бойовий гопак, київська – «Собор», запорізька – «Спас», тернопільська – «Хрест» та прикарпатська – «Сварга». У 2001 році були розроблені, отримали позитивну експертну оцінку та погоджені профільним міністерством «Правила змагань з козацького двобою», які включали такі змагальні розділи: однотан вільний (довільні технічні комплекси), однотан базовий (формальні технічні комплекси), тан-двобій (технічні поєдинки), козацькі забави (змагання на визначення окремих швидко-силових якостей спортсменів) та рукопаш (вільний бій з легким, дозованим та справжнім дотиком). 21 серпня 2009 року після проходження відповідної процедури Міністерство молоді та спорту України офіційно визнало хортинг як вид спорту, який мав три змагальні розділи: двобій, форму та показовий виступ. У Харківській області українські національні спортивні єдиноборства розвиваються з моменту їх виникнення і до 2017 року була створена потужна система спортивної підготовки, яка

дозволяє готувати спортсменів високого кваліфікаційного рівня для участі у чемпіонатах області, країни та у складі збірної команди України у міжнародних змаганнях.

Аналіз змагальної діяльності показує, що стійкою тенденцією в українських єдиноборствах є швидке зростання конкуренції на спортивних змаганнях серед дівчат та жінок в Україні, Європі та світі.

З 2017 по 2022 рік проявилась чітка тенденція до збільшення кількості дівчат та жінок, які тренуються з козацького двобою і хортингу і беруть участь у спортивних змаганнях різного рангу. Слід зазначити, що на початку розвитку в Україні козацького двобою значна кількість спортсменок тренувалась і виступала на змаганнях в умовно-контактних розділах. З 2017 року почалось значне зростання кількості спортсменок, які стали спеціалізуватись у змагальних розділах з дозованим, легким та повним дотиком. Також необхідно зазначити зростання популярності серед жінок змагальних розділів, у яких правилами спортивних змагань, окрім ударів руками та ногами, дозволена також борцівська техніка ведення поєдинку: кидки, утримання, больові та задушливі прийоми (табл. 1).

Правила спортивних змагань повноконтального змагального розділу хортингу – двобій – передбачають застосування в поєдинках силових ударів руками і ногами, а також борцівську техніку у стійці та партері, в тому числі больових та задушливих прийомів, що вимагає від спортсменок високих показників фізичної та техніко-тактичної підготовленості і дещо стримує зростання кількості дівчат та жінок, які віддають перевагу цьому єдиноборству (таб. 2).

Порівняння кількості спортсменок у козацькому двобою та хортингу вказує на більшу привабливість для них козацького двобою, що зумовлено наявністю великої кількості змагальних розділів і більшою можливістю реалізації у поєдинках свого техніко-тактичного арсеналу та фізичного потенціалу.

Висновки. Традиційна українська бойова культура стала методологічною та методичною основою для формування сучасних українських

Таблиця 1

Динаміка змін кількості спортсменок з козацького двобою за змагальними розділами

№ п/п	Змагальні розділи	2017	2018	2019	2020	2021
1.	Умовно-контактні (однотан базовий, тан-двобій, козацькі забави)	117	127	132	141	143
2.	З дозованим дотиком (забава)	48	58	67	75	80
3.	З легким дотиком (борня 1, борня 2, борня 3)	138	141	172	185	195
4.	Зі справжнім дотиком (герць 1, герць 2, герць 3)	57	61	68	75	80

Таблиця 2

Динаміка змін кількості спортсменок з хортингу за змагальними розділами

№ п/п	Змагальні розділи	2017	2018	2019	2020	2021
1.	Форма	55	65	76	85	93
2.	Показовий виступ	64	81	87	95	110
3.	Двобій	46	50	62	69	78

національних видів спортивних єдиноборств. Зростання популярності українських єдиноборств в Україні та світі свідчить про великий спортивний, виховний та оздоровчий потенціал традиційної української бойової культури. Водночас необхідно врахування особливостей будови та функціонування організму жінок у плануванні тренувального процесу в козацькому двобої та хортингу, що буде сприяти збе-

реженню здоров'я та зростанню показників загальної і спеціальної працездатності спортсменок.

Перспективи подальших досліджень. Планується дослідження динаміки показників змагальної діяльності кваліфікованих спортсменок у козацькому двобої та хортингу залежно від параметрів тренувальних навантажень у змагальному періоді річного циклу підготовки.

Література:

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*, Київ, 2023. № 6(166). С. 13–16. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).02.
2. Будзин В.Р., Рябуха О.І. Особливості фазових змін деяких морфофункціональних показників у дівчат протягом оваріально-менструального циклу. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Чернігів. 2008. № 55, т. 2. С. 15–18.
3. Єрьоменко Е.А. Хортинг : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2010. 108 с.
4. Єрьоменко Е.А. Хортинг – національний вид спорту України : методичний посібник. Київ. 2014. 1064 с.
5. Кириченко Т.Г. Оптимізація силового тренування осіб жіночої статі на прикладі занять пауерліфтингом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Київ. 2021. № 12 (144). С. 66–70. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).15.
6. Литвиненко А.М., Губницька Ю.С. Оцінювання технічних дій в національному виді єдиноборств – хортингу у змагальному розділі «Двобій». *Теорія і методика хортингу*. Київ. 2018. № 8. С. 132–138.
7. Литвиненко А.М., Мулик В.В. Ефективність змагальної діяльності в хортингу. *Єдиноборства*. Харків. 2023. № 4(30). С. 59–68. DOI: 10.15391/ed.2023-4.06.
8. Литвиненко А.М. Дихальні вправи в фізичному вихованні студентів-єдиноборців. Матеріали XV Міжнародної наукової конференції «Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у вищих навчальних закладах», м. Харків, 8–9 лютого 2019 року. С. 40–42.
9. Литвиненко А.М. Особливості спортивної підготовки у козацькому двобої. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Київ. 2023. № 12(172). С. 127–131. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).22.
10. Мулик В.В. Сучасні аспекти побудови тренувального процесу спортсменок. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2016. № 5(55). С. 57–62. DOI: 10.15391/snsv.2016-5.010.
11. Орлик Н.А. Факторна структура функціональних можливостей спортсменок 17–22 років впродовж оваріально-менструального циклу. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Харків. 2017. № 29. С. 94–102.
12. Осіпов В. До питання впливу інтенсивних фізичних навантажень на менструальну функцію спортсменок. *Теорія та методика фізичного виховання*. Київ. 2012. № 5. С. 42–45.
13. Петренко Ю.О., Меньших О.Е., Котегова Л.І. Удосконалення фізичної підготовки жінок. Черкаси. 2015. С. 16–18.
14. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ. 2020. 704 с.
15. Попович А.В. Правила спортивних змагань з козацького двобою. Київ. 2003. С. 2–6.
16. Похолодчук Ю.Т., Свечнікова Н.В. Сучасний жіночий спорт. Київ : Здоров'я, 1987. 192 с.
17. Саєнко В.Г., Гурмаженко М.О. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей жінок в контактних видах східних єдиноборств. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків. 2010. № 7. С. 88–91.
18. Федоров С.І., Пантик В.В. Особливості зміни функціональних можливостей спортсменів в процесі силової підготовки в хортингу в умовах різних комбінацій використання базових та ізольованих вправ. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. № 7(5). С. 39. DOI: 10.26693/jmbs07.05.335.
19. Шахліна Л.Г. Медико-біологічні основи спортивного тренування жінок. Київ : Наукова думка. 2002. С. 80–81.
20. Lytvynenko A.M., Mulyk V.V. Analysis of the process of emergence and development trends of Ukrainian and Eastern national types of martial arts. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. Харків. 2023. № 27(4). С. 168–174. DOI: 10.15391/snsv.2023-4.

References

1. Ashanin, V. S., Lytvynenko, A. M. (2023). Osoblyvosti zastosuvannya udarnykh diy u zmahal'niy diyal'nosti v khortynhu [Peculiarities of the application of striking actions in competitive activities in hortling]. *Scientific journal of the M. P. Dragomanov National Pedagogical University*, Kyiv. No. 6(166), s. 13–16. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).02. [in Ukrainian]
2. Budzin, V. R., Ryabukha, O. I. (2008). Osoblyvosti fazovykh zmin deyakykh morfofunktsional'nykh pokaznykiv u divchat protyahom ovarial'no-menstrual'noho tsyклу [Peculiarities of phase changes of some morphofunctional indicators in girls during the ovarian-menstrual cycle]. *Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University*. Chernihiv. No. 55, vol. 2. S. 15–18. [in Ukrainian]
3. Yeremenko, E. A. (2010). Khortynh: navchal'na prohrama dlya dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil [Hortling: curriculum for children's and youth sports schools]. Kyiv. 2010. 108 s. [in Ukrainian]
4. Yeremenko, E.A. (2014). Khortynh – natsional'nyy vyd sportu Ukrayiny: metodychniy posibnyk [“Hortling – National Sport of Ukraine”]. Kyiv: Palivoda A. V. 1064 s. [in Ukrainian]
5. Kyrychenko, T. G. (2021). Optyimizatsiya sylovoho trenuvannya osib zhinochoyi stati na prykladi zanyat' pauerliftynhom [Optimizing strength training for women using the example of powerlifting]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov*. Kyiv. No. 12 (144), s. 66–70. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144). [in Ukrainian]
6. Lytvynenko, A. M., Gubnytska, Yu. S. (2018). Otsynuyvannya tekhnichnykh diy v natsional'nomu vydi yedynoborstv – khortynhu u zmahal'nomu rozdili «Dvoboy» [Evaluation of technical actions in the national form of martial arts – hortling in the competitive section “Duel”]. *Theory and technique of hortling*. Kyiv. No. 8, s. 132–138. [in Ukrainian]
7. Lytvynenko, A. M., Mulyk, V. V. (2023). Efektyvnist' zmahal'noyi diyal'nosti v khortynhu [Effectiveness of competitive activity in hortling]. *Martial arts*. Kharkiv. No. 4(30), s. 59–68. DOI: 10.15391/ed.2023-4.06. [in Ukrainian]
8. Lytvynenko, A. M. (2019). Dykhal'ni vpravy v fizychnomu vykhovanni studentiv-yedynobortsiv [Breathing exercises in the physical education of martial arts students]. Materials of the XV International Scientific Conference “*Problems and Prospects of Development of Sports Games and Martial Arts in Higher Educational Institutions*”, Kharkiv, s. 40–42. [in Ukrainian]
9. Lytvynenko, A. M. (2023). Osoblyvosti sportyvnoyi pidhotovky u kozats'komu dvoboyi [Peculiarities of sports training in Cossack Fight]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov*. Kyiv. No. 12(172), s. 127–131. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).22. [in Ukrainian]
10. Mulyk, V. V. (2016). Suchasni aspekty pobudovy trenuval'noho protsesu sportsmenok [Modern aspects of the construction of the training process of female athletes]. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*. Kharkiv. No. 5(55), s. 57–62. DOI: 10.15391/snsv.2016-5.010. [in Ukrainian]
11. Orlyk, N. A. (2017). Faktorna struktura funktsional'nykh mozhlyvostey sportsmenok 17–22 rokiv vprodovzh ovarial'no-menstrual'noho tsyклу [The factor structure of the functional capabilities of sportswomen aged 17–22 during the ovarian-menstrual cycle]. *Bulletin of Kharkiv National University named after V. N. Karazin*. Kharkiv. No. 29, s. 94–102. [in Ukrainian]
12. Osipov, V. (2012). Do pytannya vplyvu intensyvnykh fizychnykh navantazhen' na menstrual'nu funktsiyu sportsmenok [On the issue of the influence of intense physical exertion on the menstrual function of female athletes]. *Theory and methodology of physical education*. Kyiv. No. 5, s. 42–45. [in Ukrainian]
13. Petrenko, Yu. O., Menshikh, O. E., Kotegova, L. I. (2020). Udokonalennya fizychnoyi pidhotovky zhinok [Improvement of women's physical training]. Cherkasy. 2015, s. 16–18. [in Ukrainian]
14. Platonov, V. M. (2020). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannya [A modern system of sports training]. Kyiv. 704 s.
15. Popovych, A. V. (2003). Pravyla sportyvnykh zmahan' z kozats'koho dvoboyu [Rules of Cossack Fight sports competitions]. Kyiv, s. 2–6. [in Ukrainian]
16. Pokholenchuk, Y. T., Svechnikova, N. V. (1987). Suchasnyy zhinochyy sport [Modern women's sport]. Kyiv: Health, 192 s. [in Ukrainian]
17. Sayenko, V. G., Gurmazhenko, M. O. (2010). Porivnyannya rivnya rozvytku fizychnykh yakostey zhinok v kontaktnykh vydakh skhidnykh yedynoborstv [Comparison of the level of development of physical qualities of women in contact types of oriental martial arts]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. Kharkiv. No. 7, s. 88–91. [in Ukrainian]
18. Fedorov, S. I., Pantyk, V. V. (2022). Osoblyvosti zminy funktsional'nykh mozhlyvostey sportsmeniv v protsesi sylovoyi pidhotovky v khortynhu v umovakh riznykh kombinatsiy vykorystannya bazovykh ta izol'ovanykh vprav [Peculiarities of changes in the functional capabilities of athletes in the process of strength training in hortling in the conditions of various combinations of basic and isolated exercises]. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports*. No. 7(5), s. 39. DOI: 10.26693/jmbs07.05.335. [in Ukrainian]
19. Shakhliina, L. G. (2002). Medyko-biologichni osnovy sportyvnoho trenuvannya zhinok [Medical and biological bases of women's sports training]. Kyiv: Naukova dumka. 2002, s. 80–81. [in Ukrainian]
20. Lytvynenko, A. M., Mulyk, V. V. (2023). Analysis of the process of emergence and development trends of Ukrainian and Eastern national types of martial arts. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. Kharkiv. No. 27(4), s. 168–174. DOI: 10.15391/snsv.2023-4. [in Ukrainian]