



Фізична освіта і спорт

УДК 37.015.311:37.015.3

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18451821>

Аналіз процесу формування системи спортивної підготовки в сучасних українських національних єдиноборствах

Литвиненко Андрій Миколайович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту,
Харківський національний університет радіоелектроніки,
61166, м. Харків, пр-т Науки, 14
e-mail: andrii.lytvynenko@nure.ua
<https://orcid.org/0000-0002-2684-5162>

Коноваленко Оксана Костянтинівна

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Харківський національний університет радіоелектроніки,
61166, м. Харків, пр-т Науки, 14
oksana.konovalenko@nure.ua
<https://orcid.org/0000-0002-7707-0969>

Прийнято: 15.01.2026 | Опубліковано: 30.01.2026

***Анотація.** У статті здійснено комплексне теоретичне узагальнення проблеми генезису системи підготовки в українських національних видах спортивних єдиноборств у контексті теорії спорту. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю науково обґрунтованого осмислення традиційної української бойової культури як історико-культурного та*



педагогічного феномену, а також пошуком ефективних шляхів її адаптації до сучасних моделей багаторічної спортивної підготовки. **Метою** дослідження було визначення особливостей генезису системи підготовки спортсменів у національних видах єдиноборств з урахуванням історичних, соціокультурних і спортивно-педагогічних чинників. У процесі дослідження застосовано наступні **методи**: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, історико-логічний і порівняльний аналіз, системно-структурний підхід та методи теоретичного моделювання. Критичний аналіз наукових джерел засвідчив фрагментарність наявних досліджень, відсутність чіткого понятійного апарату та недостатню інтеграцію положень теорії спорту у вивчення бойових традицій українців. **Результати**. Встановлено, що історико-культурними передумовами формування традиційної української бойової культури були прикордонний характер розвитку українських земель, тривала військова загроза та провідна роль козацтва як соціально-військового інституту, у межах якого, фізичний гарт поєднувався з морально-етичними й патріотичними цінностями. У дослідженні обґрунтовано п'ять основних етапів генезису системи підготовки в українських національних видах єдиноборств: традиційно-побутовий, військово-організаційний, трансформаційно-адаптаційний, спортивно-інституціональний та сучасний науково-інтеграційний. Показано, що розвиток системи підготовки відбувався за закономірностями наступності традицій, еволюції від прикладних форм бойової діяльності до регламентованих спортивних єдиноборств, зростання рівня наукової обґрунтованості та інтеграції з теорією спорту. Доведено системоутворювальну роль ціннісно-мотиваційних чинників, насамперед патріотизму та національної ідентичності, які з позицій теорії спорту впливають на стійкість до навантажень, змагальну надійність і довготривалу спортивну мотивацію спортсменів. **Висновки**. Узагальнені результати підтверджують доцільність наукового переосмислення й адаптації елементів



традиційної бойової культури до сучасних моделей багаторічної підготовки з дотриманням принципів системності, поетапності, спеціалізації та індивідуалізації.

Ключові слова: традиційна українська бойова культура, національні види єдиноборств, система підготовки, генезис, теорія спорту, фізичний гарт, багаторічна підготовка.

Analysis of the process of formation of modern Ukrainian national martial arts

Andrii Lytvynenko

Candidate 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,

61166, Kharkiv, Nauky Ave., 14

e-mail: andrii.lytvynenko@nure.ua

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

Konovalenko Oksana

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sport,

Kharkiv National University of Radio Electronics,

61166, Kharkiv, Nauky Ave., 14

oksana.konovalenko@nure.ua

<https://orcid.org/0000-0002-7707-0969>

Abstract. *The article provides a comprehensive theoretical generalization of the problem of the genesis of the training system in Ukrainian national combat sports within the context of sports theory. The relevance of the study is determined by the need for a scientifically grounded understanding of traditional Ukrainian martial culture as*



*a historical-cultural and pedagogical phenomenon, as well as by the search for effective ways to adapt it to modern models of long-term athletic training. **The purpose of the study** was to identify the specific features of the genesis of the athlete training system in national combat sports, taking into account historical, sociocultural, and sports-pedagogical factors. The following research **methods** were employed: analysis and generalization of scientific and methodological literature, historical-logical and comparative analysis, a systemic-structural approach, and methods of theoretical modeling. **Result.** A critical analysis of scientific sources revealed the fragmentary nature of existing studies, the lack of a clear conceptual framework, and insufficient integration of sports theory provisions into the study of Ukrainian martial traditions. It was established that the historical and cultural prerequisites for the formation of traditional Ukrainian martial culture included the frontier nature of the development of Ukrainian lands, prolonged military threats, and the leading role of the Cossacks as a socio-military institution, within which physical training was combined with moral-ethical and patriotic values.*

The study substantiates five main stages in the genesis of the training system in Ukrainian national combat sports: the traditional-everyday stage, the military-organizational stage, the transformational-adaptive stage, the sports-institutional stage, and the contemporary scientific-integrative stage. It is shown that the development of the training system followed patterns of continuity of traditions, evolution from applied forms of combat activity to regulated sport combat disciplines, increasing levels of scientific substantiation, and integration with sports theory. The system-forming role of value-motivational factors—primarily patriotism and national identity—is demonstrated; from the standpoint of sports theory, these factors influence resistance to training loads, competitive reliability, and long-term athletic motivation.

Conclusions. *The generalized results confirm the expediency of scientific reconsideration and adaptation of elements of traditional martial culture to modern*



models of long-term training, in compliance with the principles of systemicity, stage-by-stage development, specialization, and individualization.

Key words: *traditional Ukrainian martial culture, national combat sports, training system, genesis, sports theory, physical conditioning, long-term training.*

Постановка проблеми. Сучасні умови розвитку українського суспільства зумовлюють підвищену увагу до наукового осмислення закономірностей формування та функціонування традиційної української бойової культури в контексті теорії спортивної діяльності. Особливої актуальності набуває аналіз історичного досвіду становлення народної системи фізичного гарту та її впливу на побудову системи багаторічної підготовки спортсменів в українських національних видах спортивних єдиноборств.

У наукових дослідженнях, присвячених проблематиці бойових традицій українців, усталеною є позиція щодо провідної ролі патріотизму як мотиваційного чинника, що визначав спрямованість фізичної підготовки, характер військово-прикладних рухових дій та готовність воїна до збройного протиборства. З позицій теорії спорту зазначений чинник доцільно розглядати як складову ціннісно-мотиваційного забезпечення тренувального процесу, що істотно впливає на формування психологічної стійкості до навантажень, змагальної надійності та довготривалої спортивної мотивації.

Водночас інтеграція елементів традиційної бойової культури українського народу у сучасні моделі підготовки спортсменів потребує науково обґрунтованого підходу, заснованого на принципах системності, послідовності та відповідності загальним закономірностям спортивного тренування. Це обумовлює необхідність подальших досліджень, спрямованих на теоретичне узагальнення та адаптацію національного історико-культурного досвіду до сучасних вимог теорії і методики спорту.



Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасних соціокультурних умовах розвитку українського суспільства суттєво зростає інтерес науковців до проблем збереження, осмислення та трансформації національної спадщини, зокрема традиційної української бойової культури, у контексті теорії спортивної підготовки та фізичного виховання. У наукових працях істориків, етнографів, культурологів і фахівців у галузі фізичної культури і спорту бойова культура українців розглядається як багатокomпонентне явище, що поєднує військово-прикладні навички, систему фізичного і психофізичного гарту, морально-етичні цінності та світоглядні орієнтири [1; 2; 6].

Значна частина досліджень з означеної тематики присвячена аналізу козацької традиції як ядра формування народної системи бойової підготовки, в якій фізичне вдосконалення органічно поєднувалося з вихованням витривалості, сміливості, самодисципліни та готовності до захисту Вітчизни. У працях ряду дослідників підкреслюється, що традиційні форми тіловиховання українців мали чітко виражений прикладний характер і були зорієнтовані на підготовку до реальних умов збройного протистояння [2; 16; 19].

У науковій літературі усталеною є позиція щодо провідної ролі патріотизму як базового мотиваційного чинника бойової культури українців. Дослідники зазначають, що саме патріотична спрямованість визначала зміст фізичної підготовки, добір рухових дій та психологічну готовність до самопожертви й тривалої боротьби [2; 16; 19]. З позицій сучасної теорії спорту цей чинник доцільно інтерпретувати як складову ціннісно-мотиваційного забезпечення тренувального процесу, що істотно впливає на рівень адаптації до навантажень, змагальну стійкість, надійність техніко-тактичних дій та довготривалу спортивну мотивацію [4; 5; 9; 11].

Окремий напрям досліджень пов'язаний із проблемою інституалізації українських національних видів єдиноборств (бойовий гопак, козацький двобій, хортинг тощо) та пошуком шляхів їх інтеграції у сучасну систему спорту. У



працях фахівців наголошується, що механічне перенесення традиційних форм бойової підготовки у сучасний тренувальний процес є методологічно необґрунтованим і може суперечити загальним закономірностям багаторічної спортивної підготовки [3; 10; 11; 17]. У зв'язку з цим актуалізується необхідність адаптації історико-культурного досвіду з урахуванням принципів системності, наступності, спеціалізації та відповідності віковим, гендерним і кваліфікаційним особливостям спортсменів.

У працях з теорії і методики спорту дослідниками обґрунтовано, що ефективна інтеграція елементів традиційної бойової культури можлива лише за умови їх наукового переосмислення та включення у структурно впорядковані моделі підготовки, які передбачають чітке розмежування загальної, спеціальної та змагальної підготовки, а також поетапний розвиток фізичних, технічних, тактичних і психічних якостей. Водночас у сучасних дослідженнях залишається недостатньо розкритим питання впливу традиційних емпіричного походження методик тренування на побудову довгострокової системи підготовки спортсменів в українських національних єдиноборствах [12; 13; 20].

Таким чином, аналіз наукової літератури свідчить про наявність значного теоретичного та історико-культурного доробку у вивченні традиційної української бойової культури. Водночас недостатньо систематизованими залишаються питання її інтеграції у сучасні моделі спортивної підготовки єдиноборців з позицій теорії спорту. Це зумовлює необхідність подальших досліджень, спрямованих на теоретичне узагальнення, наукове моделювання та методичне обґрунтування шляхів адаптації українського національного бойового досвіду до сучасних вимог підготовки спортсменів у національних видах спортивних єдиноборств.

Мета роботи – Визначити особливості генезису системи підготовки в українських національних видах спортивних єдиноборств.

Завдання роботи:



1. Проаналізувати стан наукової розробленості проблеми генезису системи підготовки в українських національних видах спортивних єдиноборств.

2. Визначити історико-культурні передумови формування традиційної української бойової культури та її вплив на становлення системи фізичного гарту.

3. Охарактеризувати основні етапи та закономірності генезису системи підготовки в українських національних видах спортивних єдиноборств.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, історико-логічний метод, порівняльний аналіз, системно-структурний аналіз, метод теоретичного моделювання, методи наукової інтерпретації та логічного узагальнення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Критичний аналіз наукових джерел засвідчує, що, незважаючи на значний інтерес дослідників до проблематики традиційної української бойової культури, рівень її опрацювання в контексті генезису системи спортивної підготовки залишається недостатнім і нерівномірним. Основна частина наукових праць зосереджена на описі історичних фактів, етнокультурних особливостей та символіко-світоглядних аспектів бойових традицій українців, тоді як їх трансформація у цілісну спортивно-педагогічну систему досліджена фрагментарно.

По-перше, у більшості досліджень відсутнє чітке розмежування між поняттями традиційна бойова культура, народна система фізичного гарту та сучасна система спортивної підготовки. Це ускладнює наукову інтерпретацію генезису національних видів єдиноборств і не дозволяє простежити закономірний перехід від прикладних форм бойової діяльності до регламентованої спортивної підготовки з властивими їй цілями, структурою та методами.

По-друге, наявні публікації переважно не містять системного аналізу етапів розвитку системи підготовки. Генезис українських національних



єдиноборств часто подається лінійно або описово, без виокремлення якісних змін у змісті підготовки, структурі тренувального процесу, ролі змагальної діяльності та механізмах відбору і спеціалізації спортсменів. Відсутність періодизації унеможливорює порівняльний аналіз із класичними моделями багаторічної підготовки, прийнятими в теорії спорту.

По-третє, недостатньо дослідженим залишається питання відповідності елементів традиційної бойової культури базовим закономірностям спортивного тренування. У більшості робіт не аналізується, яким чином традиційні рухові дії, засоби фізичного гарту та форми змагальної взаємодії можуть бути адаптовані до принципів поетапності, наступності, індивідуалізації та спеціалізації підготовки. Як наслідок, рекомендації щодо використання традиційних елементів мають загальний характер і не підкріплені теоретичним моделюванням.

По-четверте, обмеженою є кількість досліджень, у яких генезис системи підготовки розглядається саме в межах українських національних видів спортивних єдиноборств, а не в ширшому культурно-історичному контексті. У науковій літературі бракує робіт, спрямованих на аналіз внутрішньої логіки розвитку тренувальних систем козацького двобою, хортингу та ін. з позицій сучасної спортивної науки, зокрема у порівнянні з олімпійськими видами спортивних єдиноборств.

По-п'яте, фрагментарно досліджено роль ціннісно-мотиваційних чинників у структурі системи підготовки. Хоча патріотизм і національна ідентичність визнаються важливими складовими бойової культури, їх функціональне місце в тренувальному процесі, вплив на стійкість до навантажень, змагальну надійність і довготривалу спортивну мотивацію спортсменів практично не розкриті на рівні теорії спорту.

По-шосте, у наукових джерелах майже відсутні узагальнювальні концептуальні моделі, які б відображали генезис системи підготовки як цілісний,



багаторівневий і динамічний процес. На сьогодні наявні дослідження не пропонують інтегративних схем або структурно-функціональних моделей, що поєднували б історико-культурний досвід із сучасними вимогами системи спортивної підготовки.

Отже, критичний аналіз свідчить, що ключовими прогалинами у науковій розробленості проблеми є: відсутність чіткого понятійного апарату, недостатня періодизація генезису системи підготовки, слабка інтеграція положень теорії спорту у дослідження бойових традицій та недооцінка ролі ціннісно-мотиваційних чинників, а також відсутність науково обґрунтованих моделей адаптації традиційної бойової культури українського народу до сучасної системи підготовки спортсменів.

Виходячи з проведеного аналізу доцільним є дослідження історико-культурних передумов поетапного формування традиційної української бойової культури та її вплив на становлення системи підготовки в українських національних видах спортивних єдиноборств.

Історико-культурні передумови формування традиційної української бойової культури зумовлені специфікою соціально-історичного розвитку українських земель, які впродовж тривалого часу перебували у зоні військово-політичного протистояння сусідніх країн та прикордонної нестабільності. За таких умов фізична і психологічна підготовленість, володіння бойовими навичками та готовність до збройного конфлікту набували статусу життєво необхідних складників індивідуального й колективного буття.

Ключову роль у становленні української бойової традиції відіграло Запорізьке козацтво, як унікальне військово-соціальне та культурне явище. Запорозька Січ функціонувала, як своєрідна комплексна система підготовки, у межах якої, фізичний гарт та військово-прикладна підготовка поєднувалися з морально-етичними, патріотичними та світоглядними орієнтирами. Підготовка козака-воїна базувалася на принципах природовідповідності, варіативності та



практичної доцільності, що проявлялося у використанні народних ігор, змагальних форм, військових вправ, прийомів рукопашного бою (ударного, борцівського і змішаного типів), володіння різними видами зброї та формування витривалості в екстремальних умовах ворожої експансії.

Важливою культурною передумовою розвитку української традиційної бойової культури були народні традиції комплексного виховання, у яких фізичне і психологічне виховання здійснювалося через трудову діяльність, обрядовість, ініціаційні практики та фольклор. У цьому контексті фізична і психологічна підготовка розглядалась не ізольовано, а як складова цілісного процесу формування особистості козака-воїна, здатного до самозахисту, колективної взаємодії у бою та відповідальності перед побратимами.

Інтеграція бойових навичок і тренувальних практик у повсякденний спосіб життя українців зумовила формування системи фізичного і психофізичного гарту, що характеризувалася високим рівнем загальної фізичної підготовленості, психофізичної стійкості та адаптаційних можливостей організму. Така система, на початку свого розвитку, не мала жорсткої формалізації, однак забезпечувала ефективну поетапну підготовку козаків-воїнів на основі природного рухового досвіду та поступового збільшення різноманітних навантажень.

Таким чином, традиційна українська бойова культура сформувалася як результат синтезу історичного досвіду, воїнських практик свого часу і народної педагогіки, що зумовило виникнення цілісної системи фізичного і психологічного гарту. Отримані узагальнення дозволяють розглядати традиційну систему військово-прикладної підготовки як методологічне і методичне підґрунтя сучасних підходів до побудови системи підготовки спортсменів в українських національних видах спортивних єдиноборств.

Слід зазначити, що генезис системи підготовки в українських національних видах спортивних єдиноборств є складним багатофакторним процесом, що формувався під впливом історичних, соціокультурних, військово-

прикладних та спортивно-педагогічних чинників. Його розвиток відбувався поетапно та характеризувався поступовим переходом від емпіричного походження традиційних форм військово-фізичного гарту до науково обґрунтованої системи багаторічної спортивної підготовки.

Таблиця 1

Етапи формування сучасної системи спортивної підготовки в українських національних видах єдиноборств

Етапи	Форми традиційної бойової культури
I Традиційно-побутовий (V–III тисячоліття до н.е., I–X ст. н.е.)	Трипільська бойова культура
	Давньослов'янська бойова культура
II Військово-організаційний (XI - XIII ст., XVI – перша половина XVIII ст.)	Бойова культура Київської Русі
	Бойова культура Запорізької Січі
III Трансформаційно-адаптаційний (XIX – перша половина XX ст.)	Сімейна культура бойового вишколу молоді, гімнастичні та спортивні товариства
IV Спортивно-інституціональний (друга половина XX ст.)	Громадські організації масового спортивного руху на основі традиційної бойової культури
V Сучасний науково-інтеграційний (з 1991 р.)	Сучасна багаторівнева структура українських національних спортивних єдиноборств

Виходячи із його змісту, перший етап доцільно визначити як «традиційно-побутовий».

На початковому етапі формування української бойової культури система підготовки носила переважно неформалізований характер і була інтегрованою у повсякденний спосіб життя. Фізичний і психологічний гарт здійснювався через трудову діяльність, військово-прикладні вправи, народні ігри, змагальні поєдинки та обрядові дійства. Підготовка ґрунтувалася на принципах природовідповідності, поступовості та багатофункціональності рухової



діяльності. Бойові навички передавалися шляхом безпосереднього наслідування та традиції. На цьому етапі була відсутня чітка диференціація засобів і методів тренування з домінуванням емпіричного підходу. Поряд з цим, значна військова активність тих часів вимагала формування мобільних бойових загонів і відповідно систематичної військово-фізичної підготовки.

Назва другого етапу – «військово-організаційний» відзеркалює зміни до у бойовій культурі пов'язані із закономірними еволюційними змінами у тогочасному суспільстві.

Цей етап пов'язаний як з Київською Руссю так і становленням запорізького козацтва та формуванням Запорозької Січі, як осередку систематизованої військової підготовки та психофізичного гарту. На цьому етапі відбулося формування цілеспрямованого фізичного та військово-прикладного вишколу, спрямованого на розвиток спеціальної сили, витривалості, спритності, швидкісно-силових якостей і психофізичної стійкості. Характерною ознакою етапу є поєднання індивідуальної та колективної підготовки, широке використання змагальних форм і адаптація тренувального процесу до умов реальної бойової діяльності. Закладаються основи принципу спеціалізації за видами бойових дій (оборона, походи, бій із зброєю та без зброї проти одного або декількох противників).

На третьому «трансформаційно-адаптаційному» етапі відбувається поступова втрата військово-прикладного характеру традиційних бойових практик та їх адаптація до умов цивільного життя. Елементи народних єдиноборств інтегруються у систему фізичного виховання, гімнастичні та спортивні товариства. Формуються передумови переходу від емпіричних форм підготовки до більш упорядкованих педагогічних підходів, з'являються перші спроби регламентації правил спортивних змагань і формування методик побудови тренувального процесу.



Четвертий етап «спортивно-інституціональний» характеризується включенням елементів традиційної української бойової культури у структуру масового фізкультурного та спортивного руху. Відбувається формування окремих національних видів спортивних єдиноборств (рукопаш гопак, козацький двобій, хортинг, український рукопаш Спас, українська боротьба на поясах), розроблення правил спортивних змагань, програм різних видів підготовки та системи кваліфікаційних вимог. Система тренування починає будуватися на основі загальних положень теорії підготовки єдиноборців, класичних принципів періодизації, спеціалізації та ситемної підготовки спортсменів різного кваліфікаційного рівня.

П'ятий «сучасний науково-інтеграційний» етап розвитку характеризується інтеграцією тренувальних методик традиційної української бойової культури із науково обґрунтованими підходами до організації підготовки в сучасних спортивних єдиноборствах. Застосовуються системний, діяльнісний і міждисциплінарний підходи, використовуються дані спортивної педагогіки, біомеханіки, фізіології та психології. Система підготовки в українських національних єдиноборствах набуває багаторівневої структури з чітким розмежуванням етапів багаторічного вдосконалення, урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей спортсменів.

Узагальнюючи визначені закономірності генезису системи підготовки в українських національних єдиноборствах необхідно зазначити, що у процесі історичного розвитку системи підготовки в українських національних видах спортивних єдиноборств виявлено такі основні закономірності:

- наступність традицій – збереження базових рухових і світоглядних компонентів традиційної бойової культури на різних етапах розвитку;
- еволюція від прикладності до спортивності – трансформація військово-фізичних форм у регламентовані сучасні спортивні єдиноборства;



- зростання рівня наукової обґрунтованості – перехід від емпіричних методів до системної багаторічної підготовки;
- інтеграція з теорією спорту – адаптація загальних закономірностей спортивного тренування до специфіки українських національних єдиноборств;
- посилення гуманістичної спрямованості – поєднання спортивних результатів із виховними та патріотичними цілями.

Висновки

1. Аналіз наукових джерел показав, що традиційна українська бойова культура ґрунтовно висвітлена в історико-культурному аспекті, водночас генезис системи підготовки в українських національних видах єдиноборств з позицій теорії спорту залишається недостатньо систематизованим і потребує подальшого наукового узагальнення.

2. Встановлено, що історико-культурними передумовами формування традиційної української бойової культури є прикордонний характер розвитку українських земель, військово-оборонна спрямованість суспільного життя та провідна роль Запорізького козацтва, що зумовило формування прикладної, комплексної народної системи фізичного гарту та військово-прикладної підготовки.

3. Обґрунтовано поетапний характер генезису системи підготовки спортсменів в українських національних видах єдиноборств, який включає традиційно-побутовий, військово-організаційний, трансформаційно-адаптаційний, спортивно-інституціональний і сучасний науково-інтеграційний етапи.

4. Виявлено провідні закономірності розвитку системи підготовки, що полягають у наступності бойових і педагогічних традицій, еволюції від прикладних форм бойової діяльності до регламентованих спортивних єдиноборств, а також у зростанні рівня наукової обґрунтованості та інтеграції



традиційної національної бойової культури у моделі багаторічної спортивної підготовки.

Список використаних джерел

1. Бондаренко С.Г. Українські національні єдиноборства: історія, традиції, сучасність. ХДАФК. 2012. 156 с.
2. Вацеба О.М. Історія фізичної культури України. ЛДУФК. 2008. 340 с.
3. Єрмоменко Е.А. Аналіз навчально-тренувального арсеналу бойового хортингу: монографія. Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. К. 2021. 435 с.
4. Задорожна О.Р. Концепція тактики у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах. Український журнал медицини, біології та спорту. 2021. Том 6. № 2 (30). С. 277–283.
5. Казакова А.Д. Вдосконалення реакції та швидкісних якостей хортингістів (медичні та біологічні аспекти). Матеріали XV Міжнародної наукової конференції «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива». 2018. С.186-191.
6. Каляндрук Т. Загадки козацьких характерників. 2007. 288 с.
7. Камаев О.І. Структурні особистості і характеристика процесу підготовки спортсмена як системного об'єкта. Слобожанський науково–спортивний вісник. 2017. № 1. С. 41–48.
8. Литвин М.М. Українська бойова культура: історичні та прикладні аспекти. Львів. 2010. 192 с.
9. Литвиненко А.М. Особливості спортивної підготовки жінок у козацькому двобої. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. 2023. Вип. 12 (172). С.127-131.
10. Литвиненко А.М. Фізичне виховання студентів на основі української бойової культури. Навчальний посібник. Харків: ХНУРЕ, 2021. 116 с.



11. Мулик В.В., Литвиненко А.М. Визначення найбільш популярних українських національних видів спортивних єдиноборств. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. 2023. Вип. 10 (170). С. 111-118.

12. Мулик В.В. Сучасні аспекти побудови тренувального процесу спортсменок. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. 2016. № 5 (55). С. 57 – 62.

13. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К. Перша друкарня. 2020. 704 с.

14. Романчук В.О. Педагогічні умови формування національної ідентичності засобами бойових мистецтв. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2018. № 3. С. 45–50.

15. Сущенко Л.П. Теоретичні основи фізичного виховання: національний аспект. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – 212 с.

16. Турчин А.М. Українські національні види єдиноборств у системі фізичного виховання студентів – Молодь та ринок. – 2017. – № 10. – С. 78–83.

17. Цьось А.В. Фізичне виховання стародавніх слов'ян. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Зб. наук. пр. Рівне, 1999. С.327-341.

18. Цьось А., Деделюк Н.А. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.

19. Яворницький Д.І. Історія запорозьких козаків: у 3-х т. Київ. Наукова думка, 1990. Т.1. С. 236-237.

20. Krawczyk Z. Martial arts as a form of national culture. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*. 2012. Vol. 3(2). P. 5–10.

21. Vertonghen J., Theeboom M. The social-psychological outcomes of martial arts practice. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2010. Vol. 9. P. 528–537.