

**І НАУКОВИЙ НАПРЯМ**  
**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП**  
**НАСЕЛЕННЯ**

**УДК 796.8:796.012.4**

**РОЛЬ ЄДИНОБОРСТВ У ЗАЛУЧЕННІ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ  
РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ**

**Гакман Анна,**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,  
вул. М.Коцюбинського, 2; м. Чернівці, 58000, Україна;  
orcid.org/0000-0002-7485-0062;  
email: an.hakman@chnu.edu.ua

**Бушуляк Михайло,**

тренер-викладач, Чернівецька обласна дитячо-юнацька школа, вул. Небесної  
Сотні, 2 А; м. Чернівці, Україна, 58000, Україна;  
orcid.org/0009-0000-9723-4978;  
email: misha2123mm@gmail.com

**Анотація. Актуальність.** Заняття єдиноборствами залишаються актуальними в сучасному світі через їхню ефективність у підвищенні рівня рухової активності та покращенні фізичного та психічного здоров'я. У контексті зростаючої проблеми недостатньої рухової активності, заняття єдиноборствами надають можливість людям будь-якого віку займатися фізичною діяльністю, покращуючи своє здоров'я та зберігаючи форму.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування особливостей єдиноборств у залученні до систематичних занять руховою активністю.

**Матеріал і методи дослідження.** Для досягнення мети використовувалися теоретичні взаємодоповнюючі методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; щодо особливостей занять єдиноборствами та їх ролі у залученні до систематичних занять руховою активністю.

**Результати.** У статті обговорюються результати останніх наукових досліджень, що підтверджують ефективність занять єдиноборствами у підвищенні рівня рухової активності у дітей та дорослих. Недостатня рухова активність вважається серйозною проблемою сучасного суспільства, яка призводить до різноманітних проблем здоров'я. Заняття єдиноборствами сприяють розвитку гнучкості, координації рухів та загальної фізичної підготовки. Це досягається через широкий спектр фізичних вправ та покращення мотивації до занять. Автори розглядають різні методи та ініціативи для залучення різних вікових груп до систематичних занять єдиноборствами, такі як рекламні кампанії, оздоровчі заняття, спортивно-масові заходи та організація

тематичних таборів відпочинку. Висновок статті підкреслює значення єдиноборств як інструменту для боротьби з проблемою недостатньої рухової активності та покращення загального стану здоров'я та самопочуття різних груп населення.

**Висновки.** Заняття єдиноборствами ефективно підвищують рівень рухової активності як у дітей, так і у дорослих, виробляючи фізичні якості та поліпшуючи гнучкість, координацію рухів і мотивацію. Наукові дослідження підтверджують, що ці заняття сприяють загальному здоров'ю та самопочуттю, роблячи їх важливим інструментом у підвищенні рівня рухової активності та покращенні фізичної форми.

**Ключові слова:** оздоровчо-рекреаційна рухова активність, залученість, єдиноборства.

## THE ROLE OF MARTIAL ARTS IN ENGAGING INDIVIDUALS IN SYSTEMATIC PHYSICAL ACTIVITY

Hakman Anna, Bushulyak Mykhailo

**Abstract.** Martial arts training remains relevant in the modern world due to their effectiveness in increasing levels of physical activity and improving physical and mental health. In the context of the growing problem of insufficient physical activity, martial arts provide people of all ages with the opportunity to engage in physical activity, thereby improving their health and maintaining fitness.

**Research Objective.** The aim of this study is to theoretically substantiate the specifics of martial arts in engaging individuals in systematic physical activity.

**Material and Methods.** The study utilized theoretical complementary research methods, including analysis and generalization of scientific and methodological literature on the specifics of martial arts training and their role in engaging individuals in systematic physical activity.

**Results.** This article discusses the results of recent scientific research confirming the effectiveness of martial arts training in increasing levels of physical activity in children and adults. Insufficient physical activity is considered a serious problem in modern society, leading to various health issues. Martial arts training promotes flexibility, coordination of movements, and overall physical fitness. This is achieved through a wide range of physical exercises and improved motivation for training. The authors examines various methods and initiatives to engage different age groups in systematic martial arts training, such as advertising campaigns, recreational classes, sports events, and organizing thematic leisure camps. The conclusion of the article emphasizes the importance of martial arts as a tool to combat the problem of insufficient physical activity and improve the overall health and well-being of various population groups.

**Conclusions.** Martial arts training effectively increases the level of physical activity in both children and adults, developing physical qualities and improving flexibility, coordination of movements, and motivation. Scientific research confirms that these activities contribute to overall health and well-being, making them an important tool in increasing levels of physical activity and improving physical fitness.

**Keywords:** recreational physical activity, engagement, martial arts.

**Постановка проблеми.** Заняття єдиноборствами, такими як вільна боротьба, панкратіон, карате, таеквондо, дзюдо та інші, можуть мати значний оздоровчий вплив на організм людини. Ці види спорту сприяють розвитку фізичної сили, витривалості, гнучкості та координації рухів, а також виховують дисципліну та самоконтроль. Важливо зазначити, що правильно організовані тренування під керівництвом досвідчених тренерів є ключовим елементом для забезпечення безпеки та максимальної користі для здоров'я людини (Андрєєва, Гакман, & Волосюк, 2023; Дорофєєва, 2021; Степанова, & Федоренко, 2016).

Одною із важливих переваг занять єдиноборствами для підростаючого покоління – це підвищення рівня рухової активності. У сучасному світі, де багато дітей схильні до малорухливого способу життя, зайняття спортом взагалі стає дуже важливим. Регулярні тренування сприяють зміцненню м'язів, кісток та суглобів, а також поліпшують роботу серцево-судинної системи (Бойченко, Голубничій, 2016). Це допомагає попередити такі проблеми, як ожиріння, серцево-судинні захворювання та інші хвороби, пов'язані з недостатньою руховою активністю (Кривенцова, Огарь, & Паніна, 2020).

Крім того, заняття єдиноборствами розвивають гнучкість і координацію рухів. Багато технік у єдиноборствах вимагають точних і координованих рухів, що сприяє поліпшенню здатності контролювати власне тіло. Це особливо корисно для дітей, оскільки розвиток правильної координації допомагає їм у повсякденних справах, таких як ходьба, біг, а також формуванні правильної постави (Чумак, & Ананченко, 2015). Фізичні навантаження допомагають знизити рівень стресу та тривоги, а також покращують настрій за рахунок виділення ендорфінів – гормонів щастя. Участь у змаганнях і спарингах також допомагає навчитися контролювати емоції та вмінню працювати під тиском (Єрохін, 2022).

Особливим впливом відзначаються заняття єдиноборствами на рівні самоконтролю та психологічного стану. Єдиноборства вимагають від учасників певного рівня самодисципліни та концентрації. У осіб, які займаються єдиноборствами, зазвичай розвивається вміння слухати інструкції тренера, дотримуватися розкладу тренувань та працювати над покращенням своїх навичок, здійснювати самоконтроль. Це має позитивний вплив на професійну діяльність та поведінку в інших сферах життя (Greco, & De Ronzi, 2020). Крім того, заняття єдиноборствами сприяють розвитку психічного здоров'я. Вони навчаються керувати емоціями, розвивають вміння керувати стресом та розуміти важливість психологічної стійкості. Позитивними ефектами від занять єдиноборствами відзначаються є підвищення самоповаги та самовпевненості, зокрема у осіб, які долають складнощі та досягають успіху в своїй практиці (Годлевський, & Свирида, 2018).

Заняття єдиноборствами можуть мати значний оздоровчий вплив на організм людини, сприяючи фізичному, психічному та соціальному розвитку. Вони допомагають збільшити м'язову силу, покращити координацію рухів, виховати дисципліну та самоконтроль, а також підвищують самоповагу та психологічну стійкість. Проте, важливо пам'ятати про необхідність безпечних

умов тренувань та кваліфікованого нагляду тренера (Chaddock-Heuman et al., 2013).

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Питання впливу занять руховою активністю, зокрема занять єдиноборствами, неодноразово привертало увагу вітчизняних науковців (Вілігорський, & Слобожанінов, 2023; Гакман, & Горюк, 2024; Тимочко, 2023; Хуртенко, & Дмитренко, 2018 та ін.).

Theeboom Marc, Knor Paul та Vertonghen Jikkemien (2009) у своєму дослідженні розкривають вплив занять єдиноборствами на фізичний розвиток дітей у віці від 3 до 6 років. Вони з'ясували, що систематичні заняття карате та таеквондо сприяють покращенню фізичної підготовки та розвитку моторики у дітей молодшого віку.

Схожого висновку дійшли й іспанські дослідники, Gutierrez-Garcia, C. зі співавторами (2018), які вивчали вплив занять дзюдо на фізичний розвиток дітей. Автори зазначають, що регулярні заняття дзюдо позитивно впливають на силу, витривалість та гнучкість у дітей молодшого віку. Італійські вчені Gresco, G., De Ronzi R. (2020) розкрили вплив занять карате на розвиток моторики та соціальних навичок у дітей молодшого віку. Автори виявили, що участь у систематичних заняттях карате сприяє покращенню координації рухів і встановленню дружніх відносин між дітьми.

Отже, вітчизняними та зарубіжними дослідниками звертається увага на важливості впливу занять єдиноборствами на організм людей. В той же час обґрунтованих рекомендацій щодо важливості єдиноборств у залученні до систематичних занять руховою активністю вкрай недостатньо, що обумовлює актуальність подібних розробок.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування особливостей єдиноборств у залученні до систематичних занять руховою активністю.

**Матеріал і методи дослідження.** Для досягнення мети використовувалися теоретичні взаємодоповнюючі методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; щодо особливостей занять єдиноборствами та їх ролі у залученні до систематичних занять руховою активністю.

**Результати дослідження.** Останні наукові дослідження свідчать про те, що заняття єдиноборствами можуть ефективно підвищувати рівень рухової активності у дітей та дорослих (Горюк, & Даниленко, 2021). Це важливо, оскільки недостатня рухова активність є однією з ключових проблем сучасного суспільства, що спричиняє різноманітні проблеми здоров'я (Тропін, Панов, & Белобаба, 2017). Огляд досліджень з цієї теми дає можливість зрозуміти, як саме єдиноборства можуть сприяти підвищенню рівня рухової активності та які механізми лежать в основі цього ефекту.

Перш за все, важливо відзначити, що заняття будь-яким видом єдиноборства вимагає значної фізичної підготовленості. Під час тренувань учасники здійснюють широкий спектр рухів, включаючи біг, стрибки, удари, блоки та силові вправи. Це допомагає зміцнити м'язи, поліпшити кардіоваскулярну функцію та загальну витривалість (Lima, et. al., 2019).

Заняття єдиноборством сприяють розвитку гнучкості та координації рухів. Багато технік вимагають виконання складних рухів з точністю та виразністю. Це допомагає поліпшити реакцію та збільшити гнучкість тіла. Під час тренувань діти та дорослі постійно працюють над покращенням своєї координації та контролю рухів, що відіграє важливу роль у підвищенні рівня рухової активності (Горюк, 2019).

Крім того, єдиноборства формують позитивні зміни в психологічному стані людини, що в свою чергу сприяє підвищенню бажання до рухової активності. Заняття спортом сприяють виробленню в учасників внутрішньої мотивації та бажання досягати нових результатів. Це впливає на загальний стан здоров'я та психологічний комфорт, що в свою чергу мотивує до подальших тренувань і підвищення рівня рухової активності (Чернозуб, Адамович, & Штефюк, 2019).

У дослідженні Lubans та ін. відзначаються позитивні зміни у соціальному аспекті занять єдиноборствами (Lubans, et.all., 2016). Групові тренування або участь у змаганнях сприяють формуванню соціальних зв'язків та командного духу, що сприяє психосоціальному розвитку особистості.

Отже, огляд досліджень підтверджує, що заняття єдиноборствами можуть ефективно підвищувати рівень рухової активності у дітей та дорослих. Це досягається за рахунок широкого спектру фізичних вправ, розвитку гнучкості та координації рухів, підвищення мотивації до занять та соціальної взаємодії. Таким чином, єдиноборства можуть стати ефективним інструментом у боротьбі з проблемою недостатньої рухової активності та покращення загального стану здоров'я та самопочуття.

Єдиноборства, такі як вільна боротьба, панкратіон, карате, таеквондо, дзюдо та інші, грають важливу роль у залученні осіб різних вікових груп до систематичних занять руховою активністю (Barnett, et. all., 2008). Ці види спорту мають унікальні характеристики, які привертають інтерес людей будь-якого віку і сприяють створенню сприятливого середовища для фізичного та психологічного розвитку.

Для дітей та підлітків заняття єдиноборствами можуть бути надзвичайно привабливими через їхню енергію, динаміку та розвиваючий характер. Ці види рухової активності допомагають їм використовувати надлишок енергії, виховують дисципліну та самоконтроль, а також дозволяють ефективно реагувати на стресові ситуації (Butte, et. all., 2018). Для багатьох дітей це перший крок у світ спорту, що закладає основи для активного способу життя в майбутньому.

Єдиноборства привертають молодь та дорослих своєю комбінацією фізичної активності, мистецтва та самозахисту. Для багатьох молодих людей і дорослих це не лише спосіб підтримувати форму, а й розвивати нові навички та вміння. Заняття єдиноборствами допомагають покращити фізичну силу, координацію та зберегти гнучкість тіла (Гакман, & Горюк, 2024).

Деякі види, наприклад, таеквондо, є пріоритетним для осіб похилого віку, через меншу інтенсивність. Однак, в свою чергу, такі рухи допомагають підтримувати рухливість та зберігати здоров'я суглобів, а також сприяють



психологічному благополуччю, підвищуючи впевненість у власних силах, що так важливо для старших людей (Андрєєва, Гакман, & Волосюк, 2023).

Науково-практична діяльність вказує, що єдиноборства широко культивуються для осіб з особливими потребами. Багато клубів і шкіл єдиноборств мають програми для людей з різними фізичними та розумовими обмеженнями, що дозволяє їм отримувати користь від таких занять (Вілігорський, & Слобожанінов, 2023). Єдиноборства не лише підвищують рухову активність, але і сприяють самодостатності та соціалізації.

Усі ці фактори вказують на важливість і різноманітність ролі єдиноборств у залученні до систематичних занять руховою активністю різних вікових груп. Вони створюють сприятливі умови для здорового способу життя, розвитку фізичних і психологічних навичок, а також сприяють формуванню сильної та єдиної спортивної спільноти.

Аналізуючи наукові дослідження нами означені основні фактори популяризації єдиноборств. Привабливим, також, є різноманітність програм, які доступні для різних груп населення, а саме: програми для дітей та молоді, для осіб зрілого віку, адаптовані програми для осіб похилого віку, спеціальні програми для осіб з особливими потребами, програми змішаного характеру (типу сімейні), мотиваційні програми (рис.1).



Рис. 1. Особливості залучення осіб різних вікових груп до оздоровчих занять єдиноборствами.

Однак, варто відзначити, що залучення осіб різних вікових груп до оздоровчих занять єдиноборствами вимагає комплексного підходу, який включає в себе різноманітні заходи та ініціативи. Основними засобами залучення до систематичних занять єдиноборствами є:

– Реклама позитивного впливу занять єдиноборствами: одним із ключових способів залучення осіб різних вікових груп до оздоровчих занять єдиноборствами є реклама їхнього позитивного впливу на організм та психічний стан людини. Рекламні кампанії мають включати інформаційні ролики, статті в ЗМІ, розміщення реклами на соціальних медіа та інші канали зв'язку. Важливо висвітлювати користь єдиноборств для соматичного та психічного здоров'я, дисципліни, самодисципліни та психологічного благополуччя.

– Оздоровчі заняття та тренування з єдиноборств: організація оздоровчих занять та тренувань з єдиноборств слугуватиме ефективним способом привернення уваги осіб різних вікових груп. Такі заняття мають бути спрямовані на покращення загальної фізичної підготовки, навичок самозахисту, релаксації та зняття стресу. Їх варто організовувати як для дітей, так і для дорослих, з врахуванням їхніх потреб і рівня підготовки.

– Спортивно-масові заходи: організація спортивно-масових заходів, таких як турніри, змагання, майстер-класи, фестивалі та інші події, привертають увагу широкої аудиторії до єдиноборств. Такі заходи сприятимуть популяризації єдиноборств серед різних вікових груп. Варто організовувати такі активності у місцях масового відпочинку, чи з великою кількістю глядачів.

– Брендинг спортивного клубу чи відомого спортсмена-борця. Позитивний імідж клубу чи спортсмена слугує мотивацією для багатьох людей спробувати себе у цьому виді активності.

– Організація тематичних таборів відпочинку, присвячених єдиноборствам, є досить привабливими для дітей та підлітків. Такі табори включають тренування, майстер-класи, розважальні програми та інші заходи, які допомагатимуть дітям не лише провести час активно, а й вивчити основи єдиноборств та удосконалити свою майстреність.

Узагальнюючи, залучення осіб різних вікових груп до оздоровчих занять єдиноборствами вимагає системного підходу та використання різноманітних засобів. Реклама позитивного впливу, організація оздоровчих занять, спортивно-масові заходи, брендинг спортивних клубів та табори відпочинку – це лише деякі з можливих ініціатив, які можуть сприяти популяризації цього виду активного дозвілля серед різних вікових груп.

**Дискусія.** В сучасному світі, коли проблема фізичної неактивності серед дітей стає все більш актуальною, знаходження ефективних методів залучення їх до систематичних занять руховою активністю стає надзвичайно важливим завданням. Одним із перспективних шляхів у цьому контексті є використання єдиноборств. Роль єдиноборств у залученні дітей до активного способу життя та здорового фізичного розвитку не може бути недооцінена, і це підтверджується результатами досліджень та практичним досвідом. У цій дискусії ми розглянемо різні аспекти ролі єдиноборств у залученні дітей до систематичних занять руховою активністю на основі вказаних досліджень та наукових джерел.

Один з головних аргументів на користь ролі єдиноборств у залученні дітей до рухової активності – це їх високий стимулюючий потенціал. Відповідно до досліджень (Barnett, et al., 2008), єдиноборства надають дітям можливість

розвивати різноманітні фізичні навички, такі як м'язова сила, витривалість, гнучкість та координація рухів. Це стимулює їх до регулярної фізичної активності та сприяє підвищенню загальної фізичної підготовки. Схожі результати дослідження були представлені групою вітчизняних науковців на чолі з Н.В. Бойченко та Р.В. Голубничим (2016).

Крім того, єдиноборства можуть відігравати важливу роль у формуванні психологічних характеристик дітей. Дослідження (Greco, & De Ronzi, 2020) показали, що заняття єдиноборствами сприяють розвитку соціальних, емоційних та когнітивних навичок у дітей, включаючи самоконтроль, самовідчуття, співпрацю та стратегічне мислення. Ці аспекти важливі для підвищення мотивації дітей до занять руховою активністю та створення позитивного ставлення до фізичних вправ.

На думку Theeboom et al. (2009), єдиноборства можуть бути ефективним засобом соціалізації дітей. Дослідження показали, що заняття єдиноборствами створюють можливість для дітей спілкуватися, взаємодіяти та встановлювати дружні стосунки з однолітками та тренерами. Це може стати мотивацією для регулярних занять та допоможе створити сильні соціальні зв'язки, які сприятимуть подальшому залученню до рухової активності. Дослідження Годлевського, Саратовського (2019) підтверджують, що участь у єдиноборствах сприяє формуванню командного духу та взаєморозумінню.

Нарешті, єдиноборства можуть бути засобом для покращення здоров'я та зниження ризику розвитку хронічних захворювань. Дослідження Gutierrez-Garcia et al. (2018) показали, що заняття єдиноборствами сприяють покращенню фізичного стану та здоров'я дітей, знижуючи ризик ожиріння, серцево-судинних захворювань та інших проблем зі здоров'ям.

Участь у тренуваннях дозволяє дітям відчувати себе учасниками чогось значного та захопливого, що спонукає їх до регулярної фізичної активності. Результати досліджень, проведених О.В. Андрєвою, А.В. Гакман, А.М. Волосяк (2023), свідчать про те, що єдиноборства вважаються одними з найпопулярніших видів рухової активності серед дітей, що свідчить про їхню відмінну привабливість для молоді.

Отже, єдиноборства відіграють важливу роль у залученні дітей до систематичних занять руховою активністю. Вони стимулюють фізичний розвиток, формують психологічні навички, сприяють соціалізації та забезпечують загальне здоров'я та благополуччя дітей. Зазначені дослідження підтверджують важливість і ефективність єдиноборств як засобу підвищення рухової активності дітей.

**Висновки.** Узагальнюючи останні наукові дослідження, можна дійти до висновку, що заняття єдиноборствами є ефективним засобом підвищення рівня рухової активності як у дітей, так і у дорослих. Це особливо важливо в контексті сучасного суспільства, де недостатня рухова активність стає серйозною проблемою здоров'я. Перш за все, заняття єдиноборствами допомагають розвивати фізичні якості, такі як м'язова сила, витривалість, гнучкість та координація рухів. Широкий спектр рухових дій під час тренувань зміцнює



м'язи, поліпшує кардіоваскулярну систему та загальну фізичну підготовку. Крім того, заняття єдиноборствами сприяють розвитку гнучкості та координації рухів. Складні техніки вимагають точності та виразності у виконанні, що допомагає покращити реакцію та збільшити гнучкість тіла. Регулярні тренування також сприяють розвитку координації та контролю рухів, що важливо для підвищення рівня рухової активності.

Загалом, наукові дослідження підтверджують, що заняття єдиноборствами можуть ефективно підвищувати рівень рухової активності та сприяти загальному здоров'ю та самопочуттю. Це досягається через розвиток фізичних якостей, покращення гнучкості та координації рухів, а також за рахунок підвищення мотивації до занять та соціальної взаємодії. Таким чином, єдиноборства можуть стати важливим інструментом у підвищенні рівня рухової активності та покращенні загального стану здоров'я.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на визначення мотивації до занять єдиноборствами студентської молодді.

### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва, О.В., Гакман, А.В., & Волосяк, А.М. (2023). Напрями діяльності фітнес клубів у залученні внутрішньо переміщених осіб. *Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ. 4 (163), 30-34.
2. Бойченко, Н.В., & Голубничий, Р.В. (2016). Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. *Єдиноборства*. 2 (5), 11-13.
3. Вілігорський, Олександр, & Слобожанінов, Андрій (2023). Аналіз особливостей індивідуальної тренуваності у єдиноборствах. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 40, 18-22.
4. Гакман, А., & Горюк, П. (2024). Використання фітнес-технологій у тренувальному процесі спортсменів з єдиноборств. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 1.1, 78-83.
5. Годлевський, П.М., & Саратовський, О.В. (2019). Рукопашний бій в професійній діяльності курсантів Херсонської державної морської академії. *Єдиноборства*. 1, 24-38.
6. Годлевський, П.М., & Свирида, В.С. (2018). Основи філософії видів єдиноборств як теоретичний аспект фізичного виховання та здорового способу життя Філософські обрії сьогодення: збірник тез доповідей і статей VI Міжнародної науково-практичної конференції. Херсон: ХДАУ. 41-45.
7. Горюк, П., & Даниленко, О. (2021). Психофізіологічний стан спортсменів єдиноборців у міжсезонні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова*. 4 К(132) 21, 60-64.

8. Горюк, Петро. (2019). Баскетбол як засіб переходу із силової роботи на швидкісну в єдиноборців у період міжсезоння. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 32, 55-59.

9. Дорофеєва, Т. (2021). Проблема залучення молоді громад до занять спортом з урахуванням наявних переваг особи. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та країці практики*.

10. Єрохін, Д.В. (2022). Удосконалення спеціальної витривалості бійців змішаних єдиноборств за допомогою інноваційних засобів фітнес-тренінгу : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник Б. В. Кокарев. Запоріжжя: ЗНУ.

11. Кривенцова, Ірина, Огарь, Геннадій, & Паніна, Ольга (2020). Силова підготовка в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*. 1(15), 13-21.

12. Степанова, І.В., & Федоренко, Є.О. (2016). Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник. *Дніпро: Інновація*. 194, 6.

13. Тимочко, О. (2023). Організація занять з атлетичної гімнастики в сучасних спортивно-оздоровчих клубах. *Матеріали 77-ої підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*. Уклад. д. пед. н. Стеблюк СВ, 27-28 лютого 2023 року. *Ужгород, 2023*. 172с. (2023): 167.

14. Тропін, Ю.М., Панов, П.П., & Белобаба, С.Б. (2017). Фізична підготовка борців. *Єдиноборства*. 3(5), 82-84.

15. Хуртенко, О.В., & Дмитренко, С.М. (2018). Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства*. 4, 69-79.

16. Чернозуб, А.А., Адамович, Р.Г., & Штефюк, І.К.. (2019). Наукове обґрунтування структури та змісту тренувального навантаження спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 4, 5, 395-402.

17. Чумак, Ю.А., & Ананченко, К.В. (2015). Організація навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів, *Єдиноборства*. 11, 167-171.

18. Barnett, L.M., Morgan, P.J., van Beurden, E., & Beard, J.R. (2008). Perceived sports competence mediates the relationship between childhood motor skill proficiency and adolescent physical activity and fitness: a longitudinal assessment. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*. 5, 1- 2.

19. Butte, N. F., Watson, K. B., Ridley, K., Zakeri, I. F., McMurray, R. G., Pfeiffer, K. A., ... & Fulton, J. E. (2018). A youth compendium of physical activities: activity codes and metabolic intensities. *Medicine and science in sports and exercise*. 50(2), 246.

20. Chaddock-Heyman, L., Erickson, K. I., Voss, M. W., Knecht, A. M., Pontifex, M. B., Castelli, D. M., ... & Kramer, A. F. (2013). The effects of physical activity on functional MRI activation associated with cognitive control in children: a randomized controlled intervention. *Frontiers in human neuroscience*. 7, 72.

21. Greco G., & De Ronzi R. (2020). Effect of karate training on social, emotional, and executive functioning in children with autism spectrum disorder. *Journal of Physical Education and Sport*. 20(4), 1637-1645.
22. Gutierrez-Garcia, C., Astrain, I., Izquierdo, I., Gomez-Alonso, M. T. & Yague, J. M. (2018). Effects of judo participation in children: A systematic review. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 18(4), 63-73.
23. Lima, R.A., Pfeiffer, K.A., Larsen, L.R., Bugge, A., Møller, N.C., Anderson, L.B., & Stodden, D.F. (2019). "Physical activity and motor competence present a positive reciprocal longitudinal relationship across childhood and early adolescence." *Journal of Physical Activity and Health*, 16(4), 277-283.
24. Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... & Biddle, S. (2016). "Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms." *Pediatrics*. 138(3), e20161642.
25. Theeboom, Marc, Knop, Paul & Vertonghen, Jikkemien. (2009). Experiences of children in martial arts. *European Journal for Sport and Society*. 6. 10.1080/16138171.2009.11687825.

## REFERENCES

1. Andrieieva O. V., Hakman A. V., & Volosiuk A. M. (2023). Napriamy diialnosti fitnes klubiv u zaluchenni vnutrishno peremishchenykh osib. Natsionalnyi pedahohichnyi universytet im. M. P. Drahomanova. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Kyiv, 2023. Vyp. 4 (163). 30-34.
2. Boichenko N. V., & Holubnychy R. V. Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky sportsmenok, shcho zaimaiutsia dziudo. *Yedynoborstva*, 2016 : 2 (5), 11-13.
3. Vilihorskyi Oleksandr, & Slobozhaninov Andrii. Analiz osoblyvostei indyvidualnoi trenovanosti u yedynoborstvakh. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura* 40 (2023): 18-22.
4. Hakman A., & Horiuk P. (2024). Vykorystannia fitnes-tekhnohii u trenuvalnomu protsesi sportsmeniv z yedynoborstv. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective* 1.1 (2024): 78-83.
5. Hodlevskyi P. M., & Saratovskyi O. V. (2019). Rukopashnyi bii v profesiinii diialnosti kursantiv Khersonskoi derzhavnoi morskoi akademii. *Yedynoborstva* 1 (2019): 24-38.
6. Hodlevskyi P.M., & Svyryda V.S. Osnovy filosofii vydiv yedynoborstv yak teoretychnyi aspekt fizychnoho vykhovannia ta zdorovoho sposobu zhyttia *Filosofski obrii sohodennia: zbirnyk tez dopovidei i statei VI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. Kherson: KhDAU, 2018: 41-45.
7. Horiuk P., & Danylenko O. Psykhofiziologichnyi stan sportsmeniv yedynobortsiv u mizhsezonni. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. – Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2021. Vypusk 4 K(132) 21: 60-64.

8. Horiuk Petro. Basketbol yak zasib perekhodu iz sylovoi roboty na shvydkisnu v yedynobortsiv u period mizhsezonnia. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura 32 (2019): 55-59.

9. Dorofieieva T. (2021). Problema zaluchennia molodi hromad do zaniat sportom z urakhuvanniam naiavnykh perevah osoby. Zdorovia, fizychni vykhovannia i sport: perspektyvy ta krashchi praktyky (2021).

10. Yerokhin D. V. Udoskonalennia spetsialnoi vytryvalosti biitsiv zmishanykh yedynoborstv za dopomohoiu innovatsiinykh zasobiv fitnes-treninhu : kvalifikatsiina robota mahistra spetsialnosti 017 "Fizychna kultura i sport" / nauk. kerivnyk B. V. Kokarev. Zaporizhzhia : ZNU, 2022.

11. Kryventsova Iryna, Ohar Hennadii, & Panina Olha. Sylova pidhotovka v navchalno-trenuvalnomu protsesi yunykh dziudoistiv. Yedynoborstva; 2020: № 1(15): 13-21

12. Stepanova I. V., & Fedorenko Ye. O. (2016). Orhanizatsiino-metodychni zasady rekreatsiino-ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti riznykh hrup naselennia: navch. posibnyk." Dnipro: Innovatsiia 194: 6.

13. Tymochko O. (2023). Orhanizatsiia zaniat z atletychnoi himnastyky v suchasnykh sportyvno-ozdorovchykh klubakh. Materialy 77-oi pidsumkovoï naukovoï konferentsii profesorsko-vykladatskoho skladu fakultetu zdorov'ia ta fizychnoho vykhovannia DVNZ «Uzhhorodskyi natsionalnyi universytet». Uklad. d. ped. n. Stebliuk SV, 27-28 liutoho 2023 roku. Uzhhorod, 2023. 172s. (2023): 167.

14. Tropin Yu.M., Panov P.P., & Bielobaba S.B. Fizychna pidhotovka bortsiv. Yedynoborstva, 2017. 3(5), 82-84.

15. Khurtenko O. V., & Dmytrenko S. M. Pedahohichni tekhnolohii udoskonalennia fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovky bokseriv. Yedynoborstva, 2018. (4), 69-79.

16. Chernozub A.A., R.H.Adamovych, & I.K.Shtefiuk. Naukove obgruntuvannia struktury ta zmistu trenuvalnoho navantazhennia sportsmeniv, yaki spetsializuiutsia u rukopashnomu boi. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu 4, № 5 (2019): 395-402.

17. Chumak Yu.A., & Ananchenko K. V. Orhanizatsiia navchalno-trenuvalnoho protsesu yunykh dziudoistiv, Yedynoborstva, 2015. 11: 167-171.

18. Barnett, L. M., Morgan, P. J., van Beurden, E., & Beard, J. R. (2008). Perceived sports competence mediates the relationship between childhood motor skill proficiency and adolescent physical activity and fitness: a longitudinal assessment. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 5, 1- 2.

19. Butte, N. F., Watson, K. B., Ridley, K., Zakeri, I. F., McMurray, R. G., Pfeiffer, K. A., ... & Fulton, J. E. (2018). A youth compendium of physical activities: activity codes and metabolic intensities. *Medicine and science in sports and exercise*, 50(2).

20. Chaddock-Heyman, L., Erickson, K. I., Voss, M. W., Knecht, A. M., Pontifex, M. B., Castelli, D. M., ... & Kramer, A. F. (2013). The effects of physical activity on functional MRI activation associated with cognitive control in children: a randomized controlled intervention. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 72.

21. Greco G., & De Ronzi R. (2020). Effect of karate training on social, emotional, and executive functioning in children with autism spectrum disorder. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(4), 1637-1645.

22. Gutierrez-Garcia C., Astrain I., Izquierdo I., Gomez-Alonso, M. T., & Yague, J. M. (2018). Effects of judo participation in children: A systematic review. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 18(4), 63-73.

23. Lima, R. A., Pfeiffer, K. A., Larsen, L. R., Bugge, A., Møller, N. C., Anderson, L. B., & Stodden, D. F. (2019). "Physical activity and motor competence present a positive reciprocal longitudinal relationship across childhood and early adolescence." *Journal of Physical Activity and Health*, 16(4), 277-283.

24. Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... & Biddle, S. (2016). "Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms." *Pediatrics*, 138(3), e20161642.

25. Theeboom Marc, Knop Paul, & Vertonghen, Jikkemien. (2009). Experiences of children in martial arts. *European Journal for Sport and Society*. 6. 10.1080/16138171.2009.11687825.

*Статтю надіслано до редколегії 30.01.2024 р.  
Статтю рекомендовано до друку 06.03.2024 р.*