

УДК: 37.015.311:37.015.3

## PLANNING THE TRAINING OF ATHLETES IN UKRAINIAN NATIONAL MARTIAL ARTS

### ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ

Lytvynenko A.M./ Литвиненко А.М.

Associate Professor, PhD in Physical Education and Sport/  
доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
ORCID 0000-0002-2684-5162

Kharkiv National University of Radio Electronics, Kharkiv/  
Nauki Ave., 14, Kharkiv, 61166

Харківський національний університет радіоелектроніки, м. Харків  
пр. Науки, 14, м. Харків, 61166

**Анотація.** Представлено результати дослідження планування системи спортивної підготовки в українських національних видах єдиноборств. Показані основні тенденції розвитку національних видів спортивних єдиноборств в Європі та світі.

**Ключові слова:** спортивні єдиноборства, українські бойові мистецтва, тренувальний процес, методика підготовки спортсменів.

**Abstract.** The results of the research on the planning of the sports training system in Ukrainian national martial arts are presented. The main trends in the development of national types of martial arts in Europe and the world are shown.

**Keywords:** martial arts, Ukrainian martial arts, training process, methods of training athletes.

#### Вступ.

Останні десятиліття відбувається зростання популярності національних спортивних єдиноборств у світі. Японія надала світу різні види боротьби: карате, джиу-джитсу, сумо. Розповсюдження набули корейське таеквондо, французький сават, тайландський бокс. Дзюдо, тхеквондо ВТФ, фехтування, бокс та спортивна боротьба стали олімпійськими видами спорту. В Україні існує розвинута традиційна бойова культура в межах, якої протягом століть розвиваються оригінальні бойові мистецтва [1, 3, 9]. З отриманням незалежності держави в Україні сформувалися сучасні види спортивних єдиноборств, які мають історичне підґрунтя і значний потенціал подальшого розвитку [2, 4, 5].

#### Основний текст.

Офіційно визнаними українськими національними видами спорту, на рівні держави в Україні є хортинг, козацький двобій, фрі-файт, український рукопаш «Спас», українська боротьба на поясах, рукопаш гопак [6, 7]. Існують відповідні міжнародні федерації з цих видів спорту, що, з одного боку сприяє популяризації традиційної української бойової культури у світі, а з другого призводить до значного зростання конкуренції на міжнародних змаганнях: чемпіонатах та Кубках Європи та світу.

Методичною та техніко-тактичною основою сучасних українських бойових мистецтв є козацькі бойові мистецтва. Формування козацьких бойових мистецтв відбувалося в період існування Запорізької Січі, що наклало свій

відбиток на технічний арсенал і тактичні схеми ведення поєдинку, а також зумовило військово-прикладний характер підготовки [1, 9]. Підготовка в українських видах спортивних єдиноборств будується на теоретичній основі сучасної науки о спорті та емпіричних напрацюваннях козаків-воїнів Запорізької Січі. Система спортивної підготовки будується за принципом річного циклу з урахуванням календаря спортивних федерацій і спрямована на набуття спортсменами найкращих змагальних кондицій до головних змагань. Необхідно зазначити значні відмінності у підготовці спортсменів різного кваліфікаційного рівня. Підготовка спортсменів вищих розрядів носить високоспеціалізований характер у відповідності до змагального розділу та індивідуальних особливостей. У плануванні підготовки збірних команд застосовується трьох-циклова схема зі спрямованістю до максимального підвищення змагальних можливостей спортсменів до чемпіонату України, Європи та світу. За змістом, тренувальний процес у перехідному періоді, будується у вигляді утягуючого мезоциклу, що дозволяє розпочати підготовчий період наступного циклу підготовки із застосуванням значної кількості спеціальних тренувальних засобів.

### **Висновки.**

1. Українські національні види спортивних єдиноборств побудовані на базі української бойової культури і сприяють її популяризації у світі.
2. Планування спортивної підготовки в українських національні види єдиноборств базується на теоретичному підґрунті спортивної науки.
3. Швидкий розвиток популярності українських національних видів спортивних єдиноборств створює умови їх

### **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. 2023. 6(166) 23:13-16. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).02
2. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. К. : 2014. 1064 с.
3. Литвиненко А. М. Вдосконалення силових якостей спортсменів у хортингу // Збірник наукових праць «Теорія і методика хортингу» Випуск 6, Видавець Паливода А.В., Київ 2016. С. 132-137.
4. Литвиненко А. М., Мулик В.В. Ефективність змагальної діяльності в хортингу // Єдиноборства. 2023, 4(30), С. 59-68. DOI:10.15391/ed.2023-4.06
5. Литвиненко А. М. Оцінювання технічних дій в національному виді єдиноборств – хортингу у змагальному розділі «Двобій» // Теорія і методика хортингу : зб. Наукових праць. – К.: Паливода А.В. 2018. – Вип. 8. С. 132-138.
6. Литвиненко А. М. Синергетичний підхід до аналізу змагальної діяльності в хортингу // Теорія і методика хортингу : зб. Наукових праць. – К.: Паливода А.В. 2016. – Вип. 5. С. 147-152.
7. Мулик В.В., Литвиненко А.М. Визначення найбільш популярних українських національних видів спортивних єдиноборств. Науковий часопис

Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова.2023.10(170)  
23:111-118. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).24

8. Пилат В. С. Бойовий Гопак і основи захисту Вітчизни.– К.: «Україна»,  
2016 – 168 с.

9. Цьось А.В., 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.