

**Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи**

Харків, 6 грудня 2023 рік

**Андрій Литвиненко, к.фіз.вих., доцент***Харківський національний університет радіоелектроніки**Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна***СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА В УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ**

Вступ. В процесі боротьби українського народу за свободу та незалежність, у козацькому середовищі сформувалась оригінальна бойова культура, яка стала технічним та методичним базисом сучасних національних українських видів спортивних єдиноборств [1, 4, 5]. Подальший розвиток українських єдиноборств в Україні та світі вимагає побудови ефективної системи відбору та підготовки спортсменів, яка відповідає класичним стандартам визнаних Міжнародним олімпійським комітетом видів спортивних єдиноборств [2, 3].

Мета дослідження. Визначити особливості спортивної підготовки в українських національних видах єдиноборств.

Методи дослідження. Використовувалися такі методи: аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури з тематики наукових досліджень змагальної та тренувальної діяльності єдиноборців; аналіз протоколів та відеозаписів змагальної діяльності у хортингу та козацькому двобої, метод педагогічного спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Система спортивної підготовки в українських національних видах єдиноборств поділяється на технічну, тактичну, фізичну, психологічну та теоретичну підготовку [3]. Варіативність параметрів кожного виду підготовки залежить від статі спортсменів, віку, індивідуальних особливостей, кваліфікаційного рівня та етапу і періоду спортивної підготовки. У підготовці спортсменів високого кваліфікаційного рівня застосовується багатоцикловий підхід до планування тренувального процесу [6, 7]. Обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень спортсменів національних збірних команд дозволяє їм виходити на рівень підготовленості, необхідний для досягнення високих результатів на міжнародних змаганнях. Аналіз побудови тренувального процесу спортсменів в окремих змагальних розділах показує поширене використання емпіричного підходу до формування методик фізичної і техніко-тактичної підготовки та недостатній обсяг психологічної підготовки у передзмагальному періоді. Визначено, що у теоретичному обґрунтуванні системи спортивної підготовки в сучасних українських національних видах єдиноборств недостатньо розробленими є питання варіативності навантажень різного спрямування, а також методики первинного відбору та спортивної орієнтації по окремих змагальних розділах [4].

Висновки. Сучасні українські національні види спортивних єдиноборств сформовані на основі традиційної української бойової культури та концептуальних теоретичних положеннях науки о спорті. В практичній діяльності по підготовці спортсменів, в українських єдиноборствах поширеним зістається емпіричний підхід до формування методик вдосконалення змагальної майстерності. Зважаючи на швидке зростання спортивної конкуренції у міжнародних змаганнях, актуальним є розробка нових напрямків вдосконалення системи поетапної підготовки спортсменів.

Список використаної літератури

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. 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
3. Литвиненко А. М. Фізичне виховання студентів на основі української бойової культури: навчальний посібник. 2021:116.
4. 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
5. Катрич О. О. Аналіз національної бойової культури України. Матеріали II Міжнародної наукової конференції «Освіта і наука у мінливому світі: проблеми та перспективи розвитку». 2020:289-290.



XXIII Міжнародна науково-практична конференція

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік

6. Платонов В. М. Теорія періодизації підготовки спортсменів високої кваліфікації протягом року: передумови, формування, критика. Наука у олімпійському спорті. 2019; 3:118-137.

7. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. 2007:406.