

10. World Health Organization (2017). *Prevalence of insufficient physical activity*. Retrieved from http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/. [in Switzerland].

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).22
УДК: 796.853.262

Литвиненко А.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
доцент кафедри фізичного виховання та спорту,
Харківський національний університет радіоелектроніки, м. Харків,
докторант кафедри олімпійських та професійних видів спорту,
Харківська державна академія фізичної культури

КОРЕКЦІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ

У статті розкриті питання оптимізації навчально-тренувального процесу в українських національних видах спорту на основі застосування зворотнього зв'язку зі спортсменами, урахування загальної спрямованості спортивної підготовки та закономірностей придбання, збереження та тимчасової втрати спортивної форми. Показано, що в сучасних умовах стрімкого зростання фізичного і психоемоційного навантаження на тренуваннях та у змагальній діяльності, важливим фактором ефективності системи спортивної підготовки стає зворотній зв'язок між тренером та спортсменом. Для досягнення високих та стабільних спортивних результатів, необхідно навчання спортсменів ефективному корегуванню свого психологічного стану. Показано, що спортсмени, які займаються українськими національними спортивними єдиноборствами, за визначеними критеріями, поділяються за інтересами до окремих компонентів тренувального процесу. Студенти-хортингісти у спортивній підготовці надають перевагу надають перевагу психологічній підготовці (41%), техніко-тактичний арсенал та фізичні якості прагнуть вдосконалювати відповідно у тренувальній роботі в парах (34%) та на боксерському мішку (35%), найбільш ефективними атакуючими діями для досягнення спортивної перемоги вважають удари руками (44%). Визначено зростання популярності традиційної української бойової культури серед учнівської та студентської молоді та прагнення обирати українські національні єдиноборства для спортивного вдосконалення.

Ключові слова: спортивна підготовка, українські бойові мистецтва, хортинг, зворотній зв'язок, змагальна діяльність, фізичні якості, тренувальний процес.

Litvinenko A. Correction of the training of athletes in ukrainian national martial arts. The article addresses the issue of optimizing the training process in Ukrainian national sports based on the application of feedback from athletes, taking into account the general focus of sports training and patterns of acquisition, preservation and temporary loss of sports uniforms. It is shown that in modern conditions of rapid growth of physical and psycho-emotional stress during training and competitive activities, feedback between the coach and the athlete becomes an important factor in the effectiveness of the sports training system. In order to achieve high and stable sports results, it is necessary to train athletes to effectively adjust their psychological state. It is shown that athletes who are engaged in Ukrainian national sports martial arts, according to certain criteria, are divided by the variability of interests in individual components of the training process. Hortingist students prefer the following types of sports training: psychological training (41%), technical and tactical arsenal and physical qualities, they seek to improve, respectively, in training work in pairs (34%) and on a punching bag (35%). Hand punches are considered by sportsmen to be the most effective attacking actions for achieving a sports victory (44%). The growth of popularity of traditional Ukrainian martial culture among pupils and student youth and the desire to choose Ukrainian national martial arts for sports improvement are shown.

Key words: sports training, Ukrainian martial arts, horting, feedback, competitive activity, physical qualities, training process.

Постановка проблеми. З кожним роком у спортивній діяльності все більш явно проявляється тенденція до збільшення фізичного та психоемоційного навантаження на спортсменів. На нашу думку, це об'єктивний процес, зумовлений, в першу чергу, генеральним напрямком розвитку олімпійського та професійного спорту, який потребує, для досягнення перемоги над суперником, екстраординарного прояву фізичних та психофізичних можливостей організму. Визначена тенденція існує і в неолімпійських видах спорту та у все більш популярному сегменті спортивної діяльності – «спорт для всіх». При тривалих стресових навантаженнях виникають проблеми перевантаження біологічних систем життєзабезпечення організму та психіки і відповідно виникають загрози здоров'ю спортсменів та нестабільність спортивних результатів. В цьому сенсі, актуальним є оптимізація сталих та пошук нових шляхів побудови елементів цілісної системи спортивної підготовки [2, 4, 5, 17].

Дослідження історії визвольної боротьби України показують, що на острові Хортиця, Запорізькі козаки готувалися до бойових походів та емпіричним шляхом сформували систему оригінальних бойових прийомів, які відрізнялися своєрідністю, відносною простотою, надійністю та бойовою ефективністю [1, 3, 4]. Українські національні види спортивних єдиноборств мають пені техніко-тактичні відмінності, які роблять їх унікальним у світі бойових мистецтв. Сформована в буремні часи визвольної боротьби українського народу проти іноземних загарбників, національна бойова культура стає все більш привабливою не тільки для української молоді, але і для широких верств прихильників спортивних єдиноборств по

всьому світу. На думку багатьох дослідників, козацькі бойові мистецтва стали основою, для створення в наші часи, сучасних видів українських національних спортивних єдиноборств – хортингу, козацького двобою, українського рукопашу «Спас», рукопашу гопак, фрі-файту, української боротьби на поясах. Одним з найбільш розвинених видів українських національних спортивних єдиноборств є хортинг [11, 13, 14]. Одна з головних задекларованих цілей хортингу – наближення до українських бойових традицій. В Україні існує кілька напрямків розвитку хортингу: бойовий, козацький, фітнес-хортинг, військовий, поліцейський, дошкільний, шкільний та студентський [6, 7, 8]. Як вид спорту, хортинг визнаний Міністерством сім'ї, молоді та спорту у 2009 році. В правилах хортингу визначено декілька змагальних розділів: двобій, сутичка, форма, довільний виступ, боротьба, фехтування, поліцейський самозахист, військово-спортивний комплекс. Базовим розділом хортингу є двобій, який включає 2 обов'язкових раунди. Перший раунд називається "сила". Спортсмени змагаються у боксерських рукавичках. Під час бою дозволено повний контакт, удари по голові, удари ногами, кидки, больові та задушливі прийоми. Другий раунд називається «честь». Бійці повинні зняти рукавички та шоломи. У другому раунді дозволено удари ногами в голову, корпус, по ногах і руках, кидки, больові та задушливі прийоми. Удари голими руками у голову заборонені. Якщо у двох раундах спортсменам не вдалося визначити переможця призначається вирішальний третій раунд [9, 10, 14].

Крім спортивної складової в хортингу існує розвинута система традиційних засобів і методів підвищення загальної фізичної та психічної працездатності, а також покращення роботи функціональних систем та внутрішніх органів організму людини.

Класична система спортивної освіти в Україні передбачає наявність в навчальному плані закладів вищої освіти, навчальної дисципліни «фізичне виховання». В Харківському національному університеті радіоелектроніки, на постійній основі з 2014 року, у роботу кафедри фізичного виховання та спорту увійшла практика системного застосування тренувальних методик традиційної української бойової культури. У зв'язку з прагненням молоді до опанування основами традиційної української бойової культури та враховуючи на її великий спортивний та бойовий потенціал, з урахуванням рівня фізичної підготовленості, були сформовані групи, у яких, для фізичного та духовного гарту застосувалися тренувальні методики хортингу на навчально-тренувальних заняттях. Провідними фахівцями кафедри фізичного виховання та спорту у взаємодії з Харківською обласною федерацією хортингу була розроблена та реалізована програма застосування спортивного напрямку хортингу для покращення ключових показників фізичної та психологічної підготовленості студентів та підготовки до спортивних змагань різного рангу. Для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, протягом року, застосовувалося початкове, проміжне та підсумкове тестування рівня розвитку фізичних якостей, оволодіння технікою атакуючих та захисних дій хортингу та набором знань і умінь з організації самостійних занять. Реалізуючи демократичні засади європейської освіти у побудові системи фізичного виховання, в Харківському національному університеті радіоелектроніки проведено дослідження сприйняття студентами методичних підходів до організації академічних та тренувальних занять з хортингу. Для цього було застосовано соціологічні методи дослідження: опитування, та анкетування студентів та застосовувався метод педагогічного спостереження з метою встановлення популярності методичних підходів у викладанні навчальної дисципліни «фізичне виховання», а також урахування побажань і інтересів студентів до змісту та форми навчального процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В спеціальній літературі з теорії спорту, проблема застосування методик традиційної української бойової культури у побудові системи спортивної підготовки єдиноборців різних вікових груп та кваліфікаційного рівня, знаходиться на початку свого висвітлення [11]. Оригінальний підхід до аналізу ефективності традиційних методик фізичного вдосконалення з тренувального арсеналу національної бойової культури України зроблено в роботі О. Катрич [13]. Загальні контури концепції формування українських національних видів спортивних єдиноборств на базі традицій бойової підготовки та фізичного тренінгу Запорізьких козаків-воїнів представлено в роботах багатьох авторів [3, 4, 11, 15]. Огляд літературних джерел показує, що найбільша кількість досліджень з тематиці різних аспектів спортивної підготовки на засадах традиційної бойової культури виконана на матеріалі українських національних видів спортивних єдиноборств – хортингу, українського рукопашу «Спас», рукопашу гопак [1, 11, 16].

В наших дослідженнях системи підготовки спортсменів різного кваліфікаційного рівня в українських національних видах єдиноборств, проведених з 2012 по 2023 роки, показано відмінності структури тренувального процесу спортсменів різного кваліфікаційного рівня та обґрунтовано методичні підходи до реалізації шляхів його подальшого вдосконалення [1, 6, 7, 11]. Досвід організації фізичного виховання в Харківському національному університеті радіоелектроніки, Державному податковому університеті та декількох інших закладах вищої освіти показує, що український національний вид спортивних єдиноборств – хортинг, побудований на сучасній науковій основі, має значний арсенал оздоровчих, тренувальних та відновлювальних засобів і становить важливу складову загальної фізичної культури студентів. Оцінка якості тренувального процесу ґрунтується як на об'єктивних, так і на суб'єктивних параметрах. Одним із суб'єктів сприйняття якості тренувального процесу виступає спортсмен, який визначає ступінь задоволення своїх фізичних, психологічних потреб та його результативність [3, 4, 6, 10]. Не достатньо дослідженими представляються питання зворотного зв'язку між спортсменами та тренерами-викладачами, в українських національних видах спорту, для оптимізації вирішення завдань навчально-тренувального процесу. Також, аналіз спеціальної літератури дозволяє констатувати, що й до цього часу не достатньо визначено і обґрунтовано напрями та параметри адаптації тренувальних методик хортингу для покращення показників здоров'я та фізичної і розумової працездатності учнів та студентів закладів освіти різного рівня. Вимагають подальшого вивчення і питання побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів в українських національних видах спортивних єдиноборств у річному циклі спортивної підготовки.

Мета статті. Визначення напрямків корекції навчально-тренувального процесу на основі даних соціологічних методів дослідження із застосуванням зворотного зв'язку між спортсменами та тренерами-викладачами.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилось на спортивній базі Харківського національного університету радіоелектроніки, на академічних заняттях з фізичного виховання та тренувальних заняттях в групах

спортивного вдосконалення секцій з українського національного виду спорту - хортингу. З 2014 року, на постійній основі, на академічних заняттях з фізичного виховання застосовуються адаптовані оздоровчі та тренувальні методики хортингу, на яких викладачами вирішуються завдання фізичної, техніко-тактичної, психологічної та теоретичної підготовки студентів. Характерною особливістю тренувальних методик хортингу є акцент у заняттях на підвищення функціональних можливостей систем життєзабезпечення спортсменів та формування бойових навиків. Також, у взаємодії з провідними тренерами Харківської обласної федерації хортингу, проводилися заняття у спортивних секціях для студентів різного рівня підготовленості. На навчально-тренувальних заняттях застосовувалися спеціально розроблені комплекси підготовчих, підвідних та основних (змагальних) вправ. Студенти-хортингісти, які досягли необхідного рівня підготовленості і не мали медичних обмежень, приймали участь у змаганнях різного рівня, що слугувало додатковим інтенсивним тренувальним фактором. Для залучення якомога більшої кількості студентів до змагальної діяльності, була розроблена, випробувана та застосована у практиці система змагань зі спрощеними правилами, які зменшували фізичне та психологічне навантаження, сприяли створенню позитивного психоемоційного фону та одночасно слугували контролем різних сторін підготовленості спортсменів.

Таблиця 1.

Структура спортивної підготовки студентів по курсах навчання

Курс навчання	Види спортивної підготовки (%)					
	Технічна	Тактична	Фізична	Психологічна	Теоретична	Інтегральна
1	20	5	45	15	10	5
2	25	5	40	15	5	10
3	20	10	40	15	5	10
4	20	10	35	15	5	15
5	10	20	30	15	5	20

Під видами спортивної підготовки в хортингу ми розуміємо і застосовуємо у статті наступне:

1. Технічна підготовка – педагогічний процес освоєння спортсменом технічного арсеналу хортингу, що відповідає особливостям змагальних розділів та спрямований на досягнення найвищих спортивних результатів.
2. Тактична підготовка – педагогічний процес, спрямований на оволодіння спортсменом раціональними формами ведення змагальної боротьби у хортингу.
3. Фізична підготовка – педагогічний процес підготовки, зі спрямованістю на підвищення функціональних можливостей систем життєзабезпечення спортсменів, на пріоритетний розвиток основних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості) та покращення здатності координувати рухи.
4. Психологічна підготовка – педагогічний процес, спрямований на формування та вдосконалення у спортсменів властивостей особистості, психічних якостей та навиків керування психічним станом, необхідних для успішного виконання інтенсивної тренувальної діяльності, підготовки до змагань з хортингу та надійного виступу у них.
5. Теоретична підготовка спортсмена – педагогічний процес оволодіння знаннями, які мають відношення до спортивної діяльності з хортингу (загальна історія фізичної культури та історія фізичної культури України, теорія і методика спорту, спортивна фізіологія та гігієна, лікарський контроль, організація і суддівство змагань).
6. **Інтегральна підготовка** – педагогічний процес вироблення координаційних взаємозв'язків всіх сторін підготовки спортсмена в цілісний ефект оптимальної готовності до змагальної діяльності з хортингу.

Відповідно, спортивна підготовленість це комплексний результат технічної, тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної та інтегральної підготовки.

Загальна стратегія планування спортивної підготовки передбачувала закладання міцної бази загальної фізичної підготовленості, яка дозволить ефективно освоювати техніко-тактичний арсенал хортингу. Такий методичний підхід дозволяє поступово, на послідовних етапах підготовки, збільшувати адаптаційний потенціал хортингістів до значних фізичних та психологічних навантажень. На заняттях формувалися відносно прості в технічному плані навички атакуючих та захисних дій, які з одного боку можуть бути відразу застосовані у змагальній діяльності та для самозахисту, а з іншого складають ядро майбутнього технічного арсеналу спортсменів. Значна увага приділялась також психологічній та теоретичній підготовці. Українські національні види єдиноборств потребують від спортсменів адекватних, екстремальній обстановці, рухових дій. Тому з перших занять, в межах вивчення визначених техніко-тактичних основ хортингу, йшов процес навчання входження студентів в психологічний стан «оптимальної бойової готовності».

Одночасно зі зростанням тренувального стажу змінювалося співвідношення компонентів та змісту спортивної підготовки. Збільшувався обсяг техніко-тактичної підготовки, що створює умови для розширення технічного арсеналу і тактичних дій хортингістів. У фізичній підготовці зменшувався загальний обсяг, але збільшувався (в межах наявних адаптаційних можливостей спортсменів) інтенсивність тренувальних навантажень. Також збільшувався компонент спеціальної фізичної підготовки. Психологічна підготовка спрямовувалася на здатність реалізовувати свій техніко-тактичний та психофізичний потенціал у змагальних поєдинках із противниками з різною манерою ведення змагальної боротьби.

На завершальному етапі підготовки, у тренуванні поступово підвищувалась інтенсивність навантажень, а сама підготовка набувала більш високої спеціалізації, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Збільшувалась кількість змагань, в яких приймали участь спортсмени. Самі змагання набували значення ефективного тренувального фактору і контролю якості спортивної підготовленості.

З початку систематичного застосування методик спортивної підготовки українського національного виду єдиноборств - хортингу в комплексній системі фізичного виховання студентів Харківського національного університету

радіоелектроніки виникла та щороку становилася більш чіткою тенденція до зростання кількості студентів, які для занять по курсу «фізичного виховання» вибирають спортивну спеціалізацію «хортинг». Дослідження ефективності застосування тренувальних методик хортингу показало достовірне зростання показників різних сторін підготовленості студентів. Спортсмени менш пропускали заняття через хвороби і позитивно оцінювали вплив занять хортингом на зростання фізичної та розумової працездатності.

Однією з основних засад формування цінностей традиційної української бойової культури серед молоді тренувальними методиками хортингу є спільна конструктивна діяльність спортсменів та тренерів. Для підвищення ефективності навчально-тренувальних занять було проведено анкетування 734 студента, I-V курсів із запитаннями по змісту та спрямованості спортивної підготовки:

I. Яким технічним діям приділити більше уваги на навчально-тренувальному занятті:

1. Ударам руками.
2. Ударам ногами.
3. Ударам ліктями та колінами.
4. Прийомам боротьби.

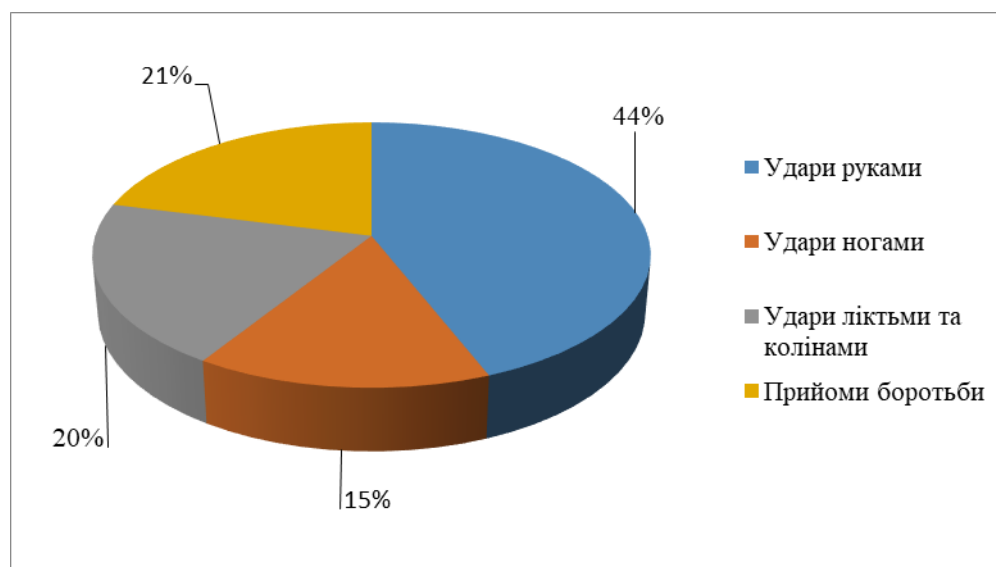
II. Яким формам навчання віддати перевагу:

1. «Бій з тінню».
2. Робота на боксерському мішку.
3. Відпрацюванню техніко-тактичних елементів в парах.
4. Вільні бої з противником.

III. Посилення підготовки по напрямкам:

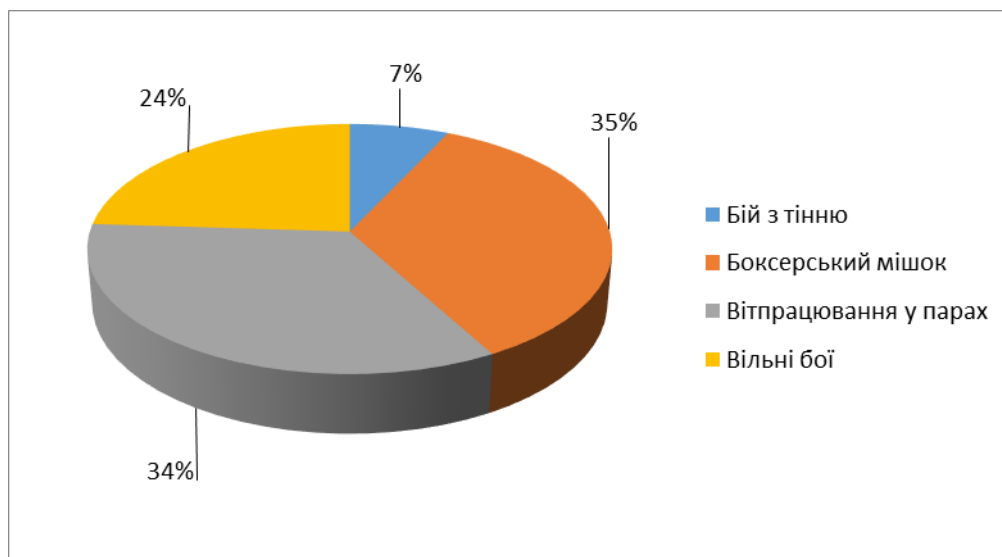
1. Техніко-тактична підготовка.
2. Фізична підготовка.
3. Психологічна підготовка.
4. Теоретична підготовка.

Проявлена активність у процесі дослідження та отримані дані дали змогу урахувати побажання студентів для корекції перспективних планів спортивної підготовки та виявили високий рівень умотивованості до занять хортингом.



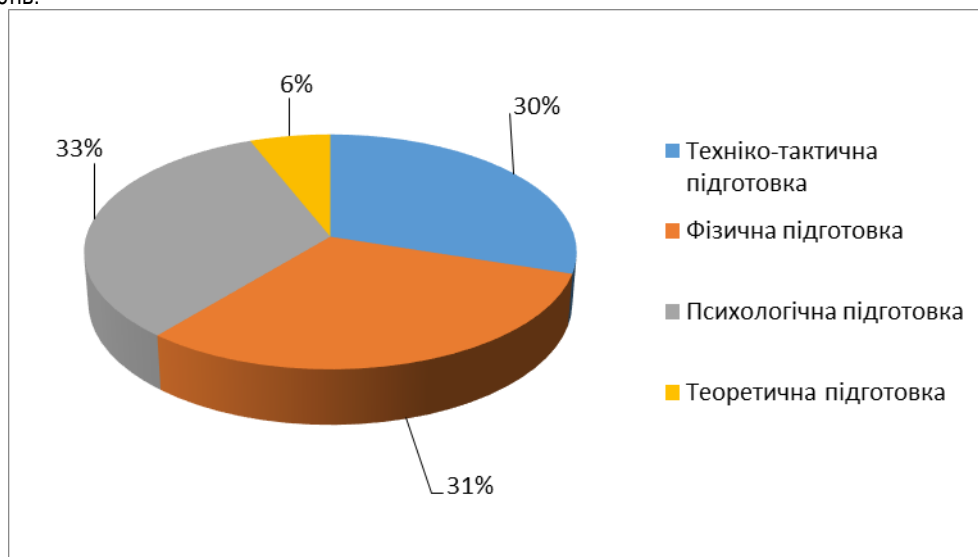
Мал.1. Розподіл арсеналу технічних дій у навчально-тренувальному процесі хортингістів (%)

Велике значення ударів руками зумовлено відносною простотою їх виконання і легким комбінуванням з ударами ногами, ліктями та колінами, а також з їх ефективністю у якості підготовчих дій для виконання борцівських дій.



Мал. 2. Розподіл по формах навчання у тренувальному процесі хортингістів (%)

На нашу думку, прагнення спортсменів до застосування великої кількості тренувальних вправ на боксерському мішку зумовлене тим, що окрім формування та вдосконалення навиків ударів, вони ефективно розвивають фізичні якості хортингістів.



Мал. 3. Розподіл по компонентах спортивної підготовки хортингістів (%)

Несподівано висока частка психологічної підготовки пояснюється усвідомленням спортсменами великого значення психологічної підготовленості для ефективного застосування техніко-тактичних дій у змагальних сутичках та загальної результативності змагальної діяльності.

Отримані дані застосовувалися для корекції навчально-тренувального процесу з урахуванням загальної спрямованості спортивної підготовки, кваліфікаційного рівня спортсменів, завдань тренувального процесу та закономірностей придбання, збереження та тимчасової втрати спортивної форми хортингістів.

Висновки:

1. Серед сучасної молоді зростає популярність традиційної української бойової культури та українських національних видів спортивних єдиноборств.

2. Український національний вид спортивних єдиноборств – хортинг створений на основі традицій підготовки воїнів-козаків з урахуванням сучасних підходів до організації спортивної діяльності, має розвинуту теоретичну та методичну базу підготовки спортсменів різного віку та кваліфікаційного рівня.

3. Студенти-хортингісти у спортивній підготовці надають перевагу наступним її видам: психологічній підготовці (41%), Техніко-тактичний арсенал та фізичні якості прагнуть вдосконалювати відповідно у тренувальній роботі в парах (34%) та на боксерському мішку (35%). Найбільш ефективними атакуючими діями для досягнення спортивної перемоги спортсмени вважають удари руками (44%).

4. Застосування соціологічних методів дослідження, в системі спортивної підготовки, дає змогу корекції навчально-тренувального процесу з урахуванням загальної спрямованості спортивної підготовки, кваліфікаційного рівня спортсменів, завдань тренувального процесу та закономірностей придбання, збереження та тимчасової втрати спортивної форми хортингістів.

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. Ашанін В.С., Литвиненко А.М. Побудова інформаційних моделей змагальної діяльності в бойовому хортингу. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс], 2022. 6:10-16.
3. Єрьоменко Е.А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К., 2010:108.
4. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. К., 2014:1064.
5. Литвиненко А. М. Дихальні вправи в фізичному вихованні студентів-єдиноборців. Матеріали XV Міжнародної наукової конференції "Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях". 2019:40-42.
6. Литвиненко А. М. Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів: навч. метод. посібник. 2021:104.
7. Литвиненко А. М. Оцінювання технічних дій в національному виді єдиноборств – хортингу у змагальному розділі «Двобій». Теорія і методика хортингу : зб. Наукових праць. 2018. 8:132-138.
8. Литвиненко А. М. Результативність застосування технічних дій у змаганнях з хортингу в розділі «Двобій» Теорія і методика хортингу. 7:132-138.
9. Литвиненко А. М. Синергетичний підхід до аналізу змагальної діяльності в хортингу. Теорія і методика хортингу. 2016. 5:147-152.
10. Литвиненко А. М. Фізичне виховання студентів на основі української бойової культури: навчальний посібник. 2021:116.
11. 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
12. 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». 2019:186-191.
13. 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.
14. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект). Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. 5. 2016:17-34.
15. Остапенко О. Характеристика – ефективна форма фізичної підготовки запорізьких козаків. Фізичне виховання в школі. 2000.2:48.
16. Петрочко Ж. В., Єрьоменко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. 2016:544.
17. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. 1997:584.
18. Руденко Ю. Українська козацька педагогіка : витоки, духовні цінності, сучасність. 2007:384.
19. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. 2007:406.
20. Gubnytska Iu. S., A. Lytvynenko Analysis of information models of students physical readiness in higher educational establishments «Матеріали 5-й Міжнародної науково-технічної конференції Інформаційні системи і технології», 2016:234-236.

References:

1. Ashanin V.S., A.M. Lytvynenko (2023). Peculiarities of the application of impact actions in competitive activities in horting. Scientific journal of the M.P. Dragomanov National Pedagogical University. 2023. 6(166) 23:13-16. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).02
2. Ashanin V.S., A.M. Lytvynenko (2022). Construction of information models of competitive activity in combat horting. Scientific and methodological bases of the use of information technologies in the field of physical culture and sports: a collection of scientific papers [Electronic resource]. 2022. 6:10-16.
3. Yeremenko, E.A. (2010). Beginning program for children and youth sports schools. 2010:108.
4. Yeremenko, E.A. (2014). "Horting – National Sport of Ukraine" 2014:1064.
5. Lytvynenko A. M. (2019). Respiratory exercises in physical education of martial arts students. Materials XV the International scientific conference of "Problems and prospects of development of sport games and single combats are in higher educational establishments". 2019:40-42.
6. Lytvynenko A. M. (2021). Methodology of sport preparation of national type of sport - horting in P.E of students : educational method. manual. 2021:104.
7. Lytvynenko A. M. (2018). Evaluation of technical actions in the national type of single combats - horting in a contention division "Duel" / Theory and methodology of horting. 2018. 8:132-138.
8. Lytvynenko A. M. (2017). Effectiveness of application of technical actions in competitions from хортингу in a division "Duel" / is Theory and methodology of horting : зб. Scientific works. 2017. 7:132-138.
9. Lytvynenko A. M. (2016). The Sinergistical going near the analysis of contention activity in хортингу / is Theory and methodology of horting : collection. Scientific works. 2016. 5:147-152.
10. Lytvynenko A. M. (2021). Is P.E of students on the basis of the Ukrainian battle culture: train aid. Kharkiv: NURE, 116 p. s.

11. Mulyk V.V., A.M. Lytvynenko. (2023). Definition of the most popular Ukrainian national types of martial arts. Scientific journal of the M.P. Dragomanov National Pedagogical University. 2023. 10(170) 23:111-118. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).24
12. Kazakova A.D. (2019). Improvement of reaction and speed qualities of Hortingists (medical and biological aspects). Materials of the XV International Scientific Conference "Horting - the national brand of Ukraine in the world: Olympic perspective". 2019:186-191.
13. Katrych O.O. (2020). Analysis of the national martial culture of Ukraine Proceedings of the 2nd International Scientific Conference "Education and Science in a Changing World: Problems and Development Prospects". 2020:289-290.
14. Orzhekhovska. V., T. Fedorchenko, E. Yeromenko. (2016). The concept of the national philosophy of education of children and youth in Ukraine based on the principles of horting (project). Theory and methodology of horting: coll. of science works. 5. 2016:17-34.
15. Ostapenko, O., & Zubalii, (2000). "Characterize is effective form of fitness Co". P.E at school. 2000. 2:48.
16. Petrochko, Z., & Yeromenko, E. (2016). Hortynh – shkola syly I chesti yunoho ukrainsia [Horting – school of honor and dignity of young Ukrainians]. 2016:544.
17. Platonov, V. N. (1997). Obshaia teoriia podhotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte [General teori of training of athletes in Olympic sports]. 1997:584.
18. Rudenko, Yu. (2007). Ukrainian cossack pedagogics : is sources, spiritual values, contemporaneity. 2007:384.
19. Khudolii O. M. (2007). General bases of theory and methodology of P.E : train aid. 2007:406.
20. Gubnytska lu. S., A. Lytvynenko (2016). Analysis of information models of students physical readiness in higher educational establishments. Materials of the 5th International scientific and technical conference are the "Informative systems and technologists". 2016:234-236.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).23
УДК 37.08:009

Лівак П.Є.
*кандидат юридичних наук, доцент
доцент кафедри кафедри фізичної терапії,
ерготерапії та фізичного виховання
Український гуманітарний інститут, м. Буча*

ПРОБЛЕМА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

В статті представлено історичний розвиток фізичного виховання та культури. Досліджено вплив пандемії COVID-19 на освітній процес в Україні. Описано цілі та очікування програми дистанційного навчання. Проаналізовано використання дистанційного навчання під час пандемії COVID-19. Констатовано пропозиції проведення онлайн занять з фізичної культури у навчальних закладах освіти. Актуалізовано проблему навчання майбутніх вчителів фізичної культури в умовах дистанційної освіти. Порівняно традиційну та дистанційну освіти у підготовці майбутніх вчителів фізичної культури. Схарактерізовано позитивні та негативні явища при використанні тільки однієї форми навчання – або традиційної або дистанційної. Зазначено потребу у здоров'язбережливій діяльності серед учнів загальноосвітніх шкіл. Виявлено зростання проблеми дитячого травматизму у сучасному іноваційно технологічному світі. Запропоновано здійснювати підготовку майбутніх вчителів фізичної культури змішаною формою освіти, поєднуючи позитивні якості як традиційного так і дистанційного навчання.

Ключові слова: *фізична культура, фізичне виховання, пандемія COVID-19, дистанційне навчання, освіта.*

Livak P. E. The problem of distance learning of future physical education teachers during the COVID-19 pandemic.

The article presents the historical development of physical education and culture. The impact of the COVID-19 pandemic on the education process in Ukraine has been studied. The goals and expectations of the distance learning program are described. The use of distance learning during the COVID-19 pandemic is analyzed. Proposals for conducting online physical education classes in educational institutions have been identified. The problem of training future physical education teachers in distance education has been updated. Comparatively traditional and distance education in the preparation of future physical education teachers. Positive and negative phenomena are characterized when using only one form of training - either traditional or distance learning. The need for health-saving activities among students in secondary schools is indicated. The growth of the problem of childhood injuries in the modern innovative and technological world has been revealed. It is proposed to train future physical education teachers using a mixed form of education, combining the positive qualities of traditional and distance learning.

Keywords: *physical culture, physical education, COVID-19 pandemic, distance learning, education.*

Актуальність проблеми. Стихійні лиха, війни, економічні, соціальні, політичні та інші кризи завжди вносять свої корективи у життя людства. Пандемія COVID-19 не стала винятком і, розділивши наше буття на до та після залишила свій слід у кожній галузі країн всього світу. І хоча всі сфери життєдіяльності важливі, освітня галузь має значущу роль у майбутті як підростаючого покоління так і тих, хто встав на шляху здобування професійних навичок вчителя. Під час тривалого