

and Sports): a collection of scientific papers / Edited by O.V. Tymoshenko - Kyiv: Dragomanov National Pedagogical University Publishing House, - Issue 10 (141) 21. - P.46-48.

3.Eremenko E. A.(2019)Formation of values of healthy life of student youth by means of horting: monograph. K.: PALYVODA A. V., 608 p.

4.Eremenko E.A., Vekhtev V.V.(2021) Scientific and innovative approaches to the education of physical culture and the development of health values of combat horting by schoolchildren and students. Scientific notes. Ser: Pedagogical sciences. Issue 192.P. 67-76.

5.Lavrentiev O.M., Holovashchenko R.V., Butok O.V., Derkach O.V.(2023) Influence of orienteering and tourism on the recreational component of law enforcement officers. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports): Collection of Scientific Papers / Edited by O.V. Tymoshenko - Kyiv: Mykhailo Dragomanov National Pedagogical University Publishing House - Issue 3(161) 23. - P.109-114.

6.Malynskiy I.I., Sergienko Y.P., Chaplygin V.P., Tarangul D.O., Lavrentiev O.M.(2020)Recreation in the lifestyle of student youth. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports): a collection of scientific papers / Edited by O.V. Tymoshenko - Kyiv: Dragomanov National Pedagogical University Publishing House, Issue 2 (122) 20.- P.95-100.

7.Features of conducting recreational classes in combat horting for children(2021): a study guide. Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute for the Modernization of Education Content. Kyiv: PU "NFBHU", 178 p.

8.Lavrentiev O., Marchenko K., Domin V., Khomenko V. (2023) Physical activity formation by means of dance sport. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Dragomanov University, -Issue 3(161) 23. – P. 28-34.

9.Combat horting. National Federation of Combat Horting of Ukraine: website. URL: <https://www.combat-horting.org.ua/node/> (accessed: 25.09.2023).

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).23

УДК: 37.015.311:37.015.3

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

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У КОЗАЦЬКОМУ ДВОБОЇ

У статті розглянуто актуальні питання спортивної підготовки в українському національному виді спорту – козацькому двобої. Показано історію створення та подальшого розвитку козацького двобою на основі традиційної української бойової культури. Зроблено аналіз сучасних правил змагань та визначено особливості їх першої редакції. Розкрито технічні відмінності змагальних розділів у козацькому двобої. Показано особливості тренувального процесу спортсменів в залежності від віку та змагального розділу у якому вони спеціалізуються. Визначено тренди розвитку єдиноборств, які зумовлюють популярність певних змагальних розділів серед спортсменів різних вікових груп. Показані відмінності підготовки єдиноборців-новачків та кваліфікованих спортсменів зі складу національної збірної команди України з козацького двобою. Визначено перспективи подальшого розвитку козацького двобою та інших видів національних спортивних єдиноборств в Україні та світі.

Ключові слова: козацький двобій, тренувальний процес, спортивна підготовка, фізичні якості, технічні дії, українські єдиноборства, хортинг.

Lytvynenko A. Peculiarities of sports training in Cossack fight. The article deals with topical issues of sports training in the Ukrainian national sport - Cossack fight. The history of the creation and further development of the Cossack fight based on the traditional Ukrainian martial culture is shown. An analysis of modern competition rules was made and the features of their first edition were determined. The technical differences of the competitive sections in the Cossack fight are revealed. The peculiarities of the training process of athletes depending on their age and the competitive section in which they specialize are shown. The trends in the development of martial arts, which determine the popularity of certain competitive divisions among athletes of different age groups, have been determined. Differences in the training of novice wrestlers and qualified athletes from the national team of Ukraine in Cossack fight are shown. The prospects for the further development of the Cossack fight and other types of national sports martial arts in Ukraine and the world have been determined.

The Cossack fight received an impetus for development in Europe and the world. In the Ukrainian national types of martial arts, Cossack fight and Horting, the principles of building the training process are similar. In the Cossack fight and Horting, there are competitive sections with the use of sports weapons. Training in the competitive division of "fencing" has significant differences from other competitive divisions. It is shown that the Cossack fight is becoming a national brand of

Ukraine. Ukraine is increasingly recognized in the world by Ukrainian national martial arts. Cossack fight and Horting are in the same category as taekwondo, Thai boxing Muay Thai, sawat, sumo.

Key words: Cossack fight, training process, sports training, physical qualities, technical actions, Ukrainian martial arts, Horting.

Постановка проблеми. В процесі боротьби українського народу за свободу та незалежність власної держави, з XV по XVIII ст. у козацькому середовищі сформувалась оригінальна бойова культура, яка стала технічною та методичною основою сучасних національних українських видів спортивних єдиноборств [4, 6, 10]. Здобуття незалежності нашої держави створило умови для відродження українських бойових мистецтв та виходу їх на якісно новий рівень. Аналіз головних тенденцій розвитку спортивних єдиноборств у світі, показує, що найбільше зростає популярність саме національних видів. До програми Олімпійських ігор, на постійній основі, входять бокс, дзюдо, тхеквондо ВТФ, спортивна боротьба та фехтування. В Європі та світі зростає популярність французького боксу сават, тайландського боксу Муей Тай, сумо. Україна, яка має розвинену традиційну національну бойову культуру представлена у світі бойових мистецтв оригінальними видами спортивних єдиноборств: хортингом, рукопашем гопак, українською боротьбою на поясах, українським рукопашем «Спас», фірі-файтом та козацьким двобоєм [1, 2, 5]. Козацький двобій, це один з найпопулярніших в Україні видів національних єдиноборств, який має великий арсенал спортивної техніки, що знаходить реалізацію у оригінальних змагальних розділах. До формування техніко-тактичного арсеналу козацького двобою долучалися представники традиційних шкіл українських бойових мистецтв: Бойовий гопак, Хрест, Собор, Сварга, Спас та ін. [5, 9].

Подальший розвиток українських єдиноборств в Україні та світі вимагає побудови ефективної системи відбору та поетапної підготовки спортсменів, яка забезпечить стабільно-швидке зростання загальної майстерності та відповідає класичним стандартам визнаних Міжнародним олімпійським комітетом видів спортивних єдиноборств.

Мета статті. Дослідити планування тренувального процесу спортсменів у козацькому двобої на основі трьох-циклової моделі річного плану спортивної підготовки.

Виклад основного матеріалу. Заснування та подальший розвиток козацького двобою зумовлено підйомом патріотичного руху серед спортивної спільноти з часу здобуття незалежності України і відповідно потребою у реконструкції та відновленні традиційних українських бойових мистецтв. Козацький двобій, як сучасний український вид національних спортивних єдиноборств, почав формуватися з 90 - х років минулого століття за вирішальною участю Анатолія Поповича, який об'єднав біля себе патріотично налаштованих фахівців зі спортивних єдиноборств. Він запровадив, проведення на постійній основі фестивалів бойових мистецтв «Козацька слава» та «Козацькі джерела», на яких вперше була широко презентована традиційна бойова культура українського народу [6].

У 2001 році вперше були розроблені та представлені фахівцями Всеукраїнської федерації бойових мистецтв, Правила змагань з козацького двобою. Правила надавали можливість спортсменам демонструвати змагальну майстерність у наступних розділах:

1. Однотан вільний (довільні технічні комплекси):
 - А) Однотан вільний жорсткого напрямку,
 - Б) Однотан вільний м'якого напрямку;
2. Однотан базовий (формальні технічні комплекси):
 - А) Однотан базовий жорсткого напрямку,
 - Б) Однотан базовий м'якого напрямку,
 - В) Формальні поєдинки;
3. Тан-двобій (технічні поєдинки);
4. Козацькі забави (змагання на визначення окремих фізичних якостей спортсменів):
 - А) Козацькі перетяги,
 - Б) Випередки (торкнуться оселедця),
 - В) Боротьба навхрест.
5. Рукопаш (вільний двобій):
 - А) Забава – поєдинки з дозованим дотиком,
 - Б) Борня – поєдинки з легким дотиком,
 - В) Герць – поєдинки зі справжнім дотиком.

Переможці визначались окремо по змагальних розділах та за результатами виступу у комплексі змагальних розділів. Такий організаційний підхід спонукав спортсменів до оволодіння широким арсеналом технічних дій однієї або декількох традиційних шкіл українських бойових мистецтв.

В 2013 році відбулася реєстрація громадської організації «Українська спортивна федерація «Козацький двобій», у 2015 році затверджено нові офіційні Правила спортивних змагань з козацького двобою. У 2018 році прийнята Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

В технічному арсеналі козацького двобою, відповідно до змагальних розділів, широко представлені ударні дії руками та ногами та спортивна техніка боротьби в стійці та партері.

Аналіз Правил спортивних змагань з козацького двобою показує, що змагальна програма побудована, з одного боку, по напрямку збільшення обсягу дозволених технічних дій по змагальних розділах: забава – борня 2 – борня 3 – герць 3, а з другого, поділу розділів по критерію сили контакту (ударів) в спортивному поєдинку: борня – забава - герць. Такий організаційний підхід дозволяє залучити до тренувальної діяльності велику кількість спортсменів різного

кваліфікаційного рівня з урахуванням їх індивідуальних антропометричних, фізіологічних та психологічних особливостей, а також власних вподобань у виборі спортивної спеціалізації і подальшому вдосконаленню змагальної майстерності.

Сучасна концепція підготовки спортсменів у єдиноборствах передбачає, при наявності значних відмінностей у спортивній техніці, тактиці та навантаженнях по змагальних розділах, відповідні особливості планування побудови тренувального процесу. Загальне планування тренувального процесу у козацькому двобої будується по принципу річного циклу з метою досягнення стану найвищої готовності до головних спортивних змагань. Для членів національної збірної команди України це Кубок світу, чемпіонат Європи та чемпіонат світу. У практику підготовки збірної команди України увійшла трьох-циклова схема планування тренувального процесу. Відповідно до сучасних базових положень теорії спортивної діяльності про побудову системи спортивної підготовки, тренувальний процес висококваліфікованих спортсменів має носити високоспеціалізований характер [2, 3, 7]. Такий концептуальний підхід дозволяє застосовувати у тренувальному процесі єдиноборців методика із використанням арсеналу засобів та методів, які найбільшою мірою стимулюють адаптаційні процеси відповідного спрямування в організмі спортсменів та забезпечують максимальне збільшення їх змагального потенціалу.

Для забезпечення високого рівня спеціалізації тренувального процесу, при плануванні річного циклу спортивної підготовки у першому макроциклі, у підготовчому періоді, передбачався відносно короткий загально-підготовчий етап. Такий підхід до планування зумовлено тим, що перехідний період, що завершає попередній річний цикл спортивної підготовки, будується за принципом мезоциклу, що втягує, загально-підготовчого етапу підготовчого періоду. Це дозволяє, по перше, забезпечити комплексне відновлення спортсменів, по друге, утримати на раніше досягнутому високому рівні, здатність витримувати достатньо великі за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження. У наступних макроциклах, що починаються після контрольних-підготовчих змагань, застосовується тижневий відновлювальний мікроцикл, а за ним починається спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду. Змагальний період складається з 3 етапів безпосередньої підготовки до змагання та закінчується участю у змаганні. Планування річного циклу спортивної підготовки шляхом послідовного об'єднання кількох макроциклів необхідно для забезпечення високого рівня спеціалізації тренувального процесу, та узгоджується з сучасними тенденціями розвитку теорії спорту вищих досягнень (олімпійський та професійний спорт) [7, 8, 11]. Обґрунтуванням зазначеного підходу до планування тренувального процесу в українських національних єдиноборствах, є наявність хвильового характеру відкладеного процесу відновлення організму після інтенсивних тренувальних та змагальних навантажень. В спортивних єдиноборствах тренувальна та змагальна діяльність має специфічні особливості пов'язані з великими навантаженнями на організм та психіку спортсменів, що зумовлює використання у технології планування структурних утворень, доцільність яких обґрунтовано у класичній теорії періодизації і підтверджено практичним досвідом діяльності фахівців з різних видів спортивних єдиноборств [5, 8, 12].

Мал. 1. Трьох-цикловий річний план підготовки членів збірної команди України з козацького двобою

1-й макроцикл (підготовка до чемпіонату Європи)			2-й макроцикл (підготовка до чемпіонату світу)			3-й макроцикл (підготовка до Кубку світу)			
I		II	I		II	I		II	
1	2	3	2	3	2	3			
ВМ	БМ	СПМ	ПМ	СПМ	ПМ	БМ	СПМ	ПМ	
		Уд	Вм		Уд	Вм		Уд	Вм

I – підготовчий період; II - змагальний період; III – перехідний період. 1 – загально-підготовчий етап підготовчого періоду; 2 – спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду; 3 – етап безпосередньої підготовки до змагань; БМ – базовий мезоцикл; СПМ – спеціально підготовчий мезоцикл; ПМ - передзмагальний мезоцикл; Вм – відновлювальний мікроцикл; Уд – ударний мікроцикл.

Узагальнення практики планування тренувального процесу провідних тренерів з різних видів спортивних єдиноборств та наш досвід підготовки спортсменів високого кваліфікаційного рівня в українських національних видах спортивних єдиноборств переконливо показують, що переосмислена, у світлі сучасних міждисциплінарних наукових розробок, циклічна організація тренувального процесу дозволяє ефективно вирішувати задачу підвищення змагальних можливостей спортсменів у єдиноборствах ударного і борцівського типів та змішаних єдиноборствах.

Висновки:

1. Сучасні українські національні види спортивних єдиноборств - козацький двобій, хортинг, український рукопаш «Спас», українська боротьба на поясах, рукопаш гопак створено на основі традиційної української бойової культури козацького походження.

2. Правила спортивних змагань по розділах, у козацькому двобої дають можливість застосування великого арсеналу техніко-тактичних дій і відповідно створюють оптимальні умови спортсменам для реалізації змагальної майстерності.

3. В козацькому двобої планування побудови тренувального процесу відбувається за моделлю річного циклу спортивної підготовки, що дозволяє спортсменам досягти стану найвищої готовності до моменту головних змагань.

4. **Перспективи подальших досліджень.** Планується дослідження взаємозв'язку результативності змагальної діяльності спортсменів в українських національних видах єдиноборств в залежності від параметрів обсягів та інтенсивності навантажень у перехідному періоді річного циклу підготовки.

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. Бойченко, Н.В., Тропін Ю.М. (2022). Вдосконалення методики витривалості кваліфікованих борців. Єдиноборства, 3(25), 18-31. DOI:10.15391/ed.2022-3.02
3. 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
4. Литвиненко А. М. Фізичне виховання студентів на основі української бойової культури: навчальний посібник. 2021:116.
5. 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
6. 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.
7. Платонов В.М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. 2014:624.
8. Платонов В. М. Теорія періодизації підготовки спортсменів високої кваліфікації протягом року: передумови, формування, критика. Наука у олімпійському спорті. 2019; 3:118-137.
9. Попович А.В. Правила спортивних змагань з козацького двобою. 2002:28.
10. Руденко Ю. (2007). Українська козацька педагогіка: джерела, духовні цінності, сучасність. 2007:384.
11. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. 2007:406.
12. Gubnytska Iu. S., A. Lytvynenko (2016). Analysis of information models of students physical readiness in higher educational establishments. Матеріали V 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. Boychenko, N.V., Tropin Ju.M. (2022). Vdoskonalennja metodyky vytryvalosti kvalifikovanyh borciv. Edinoborstva. Martial arts, 3(25), 18-31. DOI:10.15391/ed.2022-3.02
3. Lytvynenko A.M., Mulyk V.V. Effectiveness of competitive activity in Horting. Edinoborstva. Martial arts 2023, 4(30), pp. 59–68. DOI:10.15391/ed.2023-4.06
4. Lytvynenko A. M. Physical education of students on the basis of Ukrainian martial culture: study guide. 2021:116.
5. 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
6. 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.
7. Platonov V.N. Periodization of sports training. General theory and its practical application. 2014:624.
8. Platonov V. M. The theory of periodization of training of highly qualified athletes through fate: changes of mind, shaping, criticism. Science in Olympic sports. 2019; 3:118-137.
9. Popovych A.V. Rules of Cossack fight sports competitions. 2002:28.
10. Rudenko, Yu. (2007). Ukrainian cossack pedagogics : is sources, spiritual values, contemporaneity. 2007:384.
11. Khudolii O. M. (2007). General bases of theory and methodology of P.E : train aid. 2007:406.
12. Gubnytska Iu. 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.