

3. Kurliak I. Ye. Zahalnyi ohliad istorychnoho rozvytku zarubizhnoi osvity (vid naidavnishykh chasiv do KhKhK stolittia): [Navch.-metod. posib.]. – Lviv, 2000. – S. 9-10.
4. Osnovy kulturolohii: Navch. posib. / Za red. L.O. Sandiuk ta N.V. Shchubelky. – K.: Tsentр uchbovoi literatury, 2012. – S. 145.
5. Istorii Starodavnoho Skhodu. – rezhym dostupu: <http://politics.ellib.org.ua/pages-6078.html> (data zvernennia: 1.09.2023).
6. Kiktenko V. O. Doslidzhennia Kytaiu v nezalezhnii Ukraini. – rezhym dostupu: <https://sinologist.com.ua/vivchennya-kitayu-v-nezalezhnij-ukrayini/> (data zvernennia 12.08.2023).
7. Starodavnii Kytai: kultura i vykhovannia ditei. – rezhym dostupu: <https://www.epochtimes.com.ua/china/culture/starodavnij-kytaj-kultura-i-vyhovannja-ditej-68523.html> Suchasna osvita v Ukraini i za kordonom: «Blahorodnyi muzh dumaie pro deviat rechei». – rezhym dostupu: <https://s-osvita.com.ua/magazine/stati-iz-zhurnala/letopis/547-blagorodnij-muzh-dumae-pro-dev-yat-rechej>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).24
УДК: 37.015.311:37.015.3

Мулик В.В.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
професор кафедри олімпійського та професійного спорту
Харківська державна академія фізичної культури м. Харків
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 і професійних видів спорту
Харківська державна академія фізичної культури м. Харків

ВИЗНАЧЕННЯ НАЙБІЛЬШ ПОПУЛЯРНИХ УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ

У статті розглянуто питання розвитку традиційної української бойової культури. Показано походження українських національних видів спортивних єдиноборств: хортингу, рукопашу гопак, козацького двобою, українського рукопашу «Спас», української боротьби на поясах з козацьких бойових мистецтв. Розкрито відмінності техніко-тактичного арсеналу видів єдиноборств створених в Україні. Із застосуванням соціологічних методів дослідження, визначено популярність, серед тренерів та спортсменів-єдиноборців, окремих українських національних видів спортивних єдиноборств. Проведено порівняльний аналіз оцінювання технічних дій у найбільш популярних змагальних розділах козацького двобою, рукопашу гопак та хортингу. Показано технічні відмінності змагальних розділів у яких застосовується лише ударна техніка ведення поєдинку та розділів у яких правила спортивних змагань дозволяють застосовувати ударну та борцівську техніку ведення спортивного поєдинку. Розглянуто перспективи подальшого розвитку українських національних видів спортивних єдиноборств у світі та взаємодію з міжнародними спортивними організаціями.

Ключові слова: українська бойова культура, козацькі єдиноборства, анкетування, опитування, спортивна техніка, правила спортивних змагань, спортивна підготовка.

Mulyk V.V., Lytvynenko A.M. Definition of the most popular ukrainian national sports martial arts

The article examines the development of the traditional Ukrainian martial culture. Ukrainian martial culture is part of the general culture of the Ukrainian people. The ancient martial arts of Ukraine have original techniques and tactics for fighting the enemy. Shown are Ukrainian national martial arts: horting, fight hopak, Cossack double combat, Ukrainian fight combat "Spas", Ukrainian wrestling on belts from Cossack martial arts. The sports technique and tactical arsenal of modern Ukrainian national martial arts were studied. The differences in the technical and tactical arsenal of martial arts created in Ukraine are revealed. With the application of sociological research methods, the popularity of individual Ukrainian national types of martial arts among coaches and martial artists was determined. A comparative analysis of the assessment of technical actions in the most popular competitive sections of the Cossack duel, fight hopak combat and horting was carried out. Shown are the technical differences between the competitive and those competitive sections in which only the striking technique of conducting a match is used and sections in which the rules of sports competitions allow the use of striking and wrestling techniques of conducting a sports match. The need for a scientific search for new methodical approaches to building a training process in Ukrainian martial arts is shown. The sports result is influenced by the level of technical, tactical, psychological and physical preparation. Prospects for the further development of Ukrainian national martial arts in the world and interaction with international sports organizations were considered.

Key words: Ukrainian martial culture, Cossack martial arts, questionnaires, surveys, sports equipment, rules of sports competitions, sports training.

Постановка проблеми. Хід історичного процесу формування української нації відбувався таким чином, що

українцям століттями доводилося боротися за право мати власну незалежну країну. Героїчна протидія українського народу агресії проти України підтвердила необхідність існування на державному рівні розвинутої системи фізичного та духовного гарту молоді, побудованої з урахуванням національних традицій підготовки воїнів, які в минулі історичні епохи боронили рідну землю від іноземних загарбників. Традиційна українська бойова культура невід'ємна від духовних і матеріальних здобутків загальної культури українського народу, побудована на народних традиціях фізичного виховання, сформована в боротьбі за особисту та суспільну незалежність із чужинцями. Традиційна українська бойова культура володіє величезним арсеналом засобів та методів фізичного та психологічного вдосконалення людини, а також дидактичних підходів до формування ефективних навиків ведення бойових дій. Виникнувши в рамках традиційної української бойової культури, як військово-прикладний напрямок підготовки, а також фізичного і психологічного гарту та рекреації, українські національні різновиди єдиноборств, в нових сучасних історичних умовах закономірно перетворилися у масові, видовищні види спорту, які мають значний потенціал для подальшого швидкого розвитку не тільки в Україні, але й за її межами.

Аналіз літературних джерел. Історією української бойової культури займалось багато дослідників, серед яких необхідно виділити А. Цюсю, Е. Єрьоменка, В. Пилата, М. Величковича, Є. Луціва, Я. Тимчака, О. Мандзяка, О. Притулу та ін. [2, 5, 10, 11, 15, 16, 19, 22]. Ними досліджувались різні аспекти виникнення українських бойових мистецтв, особливості їх розвитку в різні часи існування української держави. Дослідники українських національних видів спортивних єдиноборств в своїх роботах зазначають, що значний вклад в розвиток їх техніко-тактичного арсеналу внесли козацькі бойові мистецтва [4, 6, 9]. Е. Єрьоменко вказує на те, що в Запорізькій Січі, в перервах між бойовими діями, на системному рівні, велась різностороння підготовка козаків-воїнів до військової діяльності на основі традиційних народних засобів фізичного виховання [5].

На нашу думку, недостатньо висвітленими, з аспекту їх подальшого ефективного розвитку в Україні та за її межами, є питання визначення особливостей технічного арсеналу найбільш популярних видів українських національних спортивних єдиноборств.

Мета статті встановити найбільш популярні для занять молоді сучасні українські національні види спортивних єдиноборств.

Виклад основного матеріалу дослідження. Міністерство молоді та спорту України, за встановленою процедурою, визнало та внесло до Реєстру видів спорту наступні українських національні види спортивних єдиноборств: хортинг, рукопаш гопак, фрі-файт, український рукопаш «Спас», українську боротьбу на поясах, козацький двобій.

Український національний вид спортивних єдиноборств - хортинг був заснований у 2008 році [1, 5, 8]. Хортинг включено в Єдину спортивну класифікацію України (ЄСКУ), що дає змогу об'єктивного порівняння спортивних досягнень та результатів спортсменів, тренерів та суддів цього виду спорту. Перші Правила спортивних змагань з хортингу регламентували ведення змагальної боротьби у трьох змагальних розділах: «двобій», «форма» та «показовий виступ». У змагальному розділі «двобій», поєдинок проводиться з повним контактом, в якому дозволені ударні та борцівські дії в стійці та партері. Змагання в розділі «форма», передбачають виконання спортсменами визначених технічних комплексів хортингу та їх оцінку суддями. У змаганнях в розділі «показовий виступ», спортсмени, у довільному вигляді виконують індивідуальну і колективну інтерпретацію технічних дій з всього арсеналу традиційної української бойової культури.

Подальший розвиток спортивної техніки і тактики хортингу зафіксовано у 2021 році із затвердженням Міністерством молоді та спорту, нової версії Правил проведення спортивних змагань. Правилами було встановлено, що змагання з хортингу проводяться у восьми розділах: «двобій», «сутичка», «боротьба», «військово-спортивний комплекс», «фехтування», «форма», «показовий виступ», «поліцейський самозахист». Правила встановлюють поділ змагальних розділів на дві групи: контактні та умовно-контактні. До групи контактних розділів входять: «двобій», у якому, два спортсмена проводять між собою вільний двобій із дозволеною ударною та кидковою технікою в стійці та партері, «сутичка», у якому, два спортсмена проводять вільний борцівський поєдинок у змагальній формі, яка складається з шортів та майки, «боротьба», у якому, два спортсмена проводять між собою вільний борцівський поєдинок в одязі (куртка, брюки, пояс) із дозволеною тільки кидковою технікою в стійці та партері, «військово-спортивний комплекс», у якому, необмежена кількість спортсменів змагається, за рейтинговою системою, в багатофункціональному багатоборстві, «фехтування», у якому, два спортсмена проводять поєдинок з пневматичною зброєю із дозволеною кидковою технікою в стійці. До групи умовно-контактних розділів входять: «форма», у якому, спортсмени змагаються між собою, виконуючи обов'язкові формальні технічні комплекси створені з упорядкованих технічних елементів хортингу, відповідно до регламентуючих норм, показовий виступ у якому, спортсмени, у довільному вигляді виконують індивідуальну і колективну інтерпретацію комплексу технічних дій з арсеналу традиційної української бойової культури, «поліцейський самозахист», у якому, спортсмени змагаються в демонстрації ефективності реагування на раптовий напад.

Бойовий гопак – бойове мистецтво України, відтворене на основі стародавніх елементів традиційного козацького бою, які збереглися в народних танцях та власного досвіду фахівців з єдиноборств і насамперед майстра бойових мистецтв, Володимира Пилата [14].

Стилістичною основою бойового гопака став танець гопака та ще кілька українських народних танців. Дослідники історії української культури вказують, що танець гопака ймовірно був ритуальним серед пастухів та воїнів [2, 3, 4, 14]. Розшифрування танцювальних рухів гопака, а також інших танців: козачка, аркану та метелиці дозволила створити оригінальний стиль ведення бою. Володимиром Пилатом, також розроблена та інтегрована до методик техніко-тактичної підготовки нормативна система оцінювання підготовленості спортсменів із розподілом по рівнях підготовленості: «Жовтяк», «Сокил», «Яструб»; «Джура», «Козак», «Характерник» та «Волхв». У Бойовому Гопаку, при проведенні спортивних змагань передбачається п'ять змагальних розділів: «Однотан», «Тан-Двобій», «Забава», «Борня», «Герць» [14].

Сучасний український національний вид спортивних єдиноборств - рукопаш гопака започаткував, Микола Величкович. Під його керівництвом йшло вдосконалення спортивної техніки і тактики, а також доопрацьовувалися правила

змагань. Відмінністю розвитку рукопашу гопак від бойового гопака стала головна методологічна спрямованість не тільки на відродження оригінальної, але дещо архаїчної техніки ведення бою минулої історичної епохи, а побудова сучасної бойової системи, яка спирається на стійкі психофізичні риси притаманні більшості українців [2, 3, 13]. Як вказує Микола Величкович, техніко-тактичний арсенал рукопашу гопак передбачає сукупність усіх можливих способів знешкодження супротивника (чи імітації знешкодження) у безпосередньому зіткненні, а також методично пов'язану із цим систему психофізичного вишколу бійця [2]. Із вдосконаленням спортивної техніки і тактики рукопашу гопак змінювалися правила проведення змагань. 29 травня 2019 року зміни знайшли закріплення в Правилах спортивних змагань затверджених Міністерством молоді та спорту України.

Діючі Правила спортивних змагань з рукопашу гопак регламентують проведення змагань із декількох змагальних розділів. Спортсмени змагаються у ефективності практичного застосування спортивної техніки традиційного стилю рукопашу гопак, який вони презентують, для захисту та нападу від усіх різновидів ударів руками та ногами, які у різній послідовності виконуються партнером на трьох бойових рівнях: голови, тулуба та ніг. Також правила передбачають проведення спортивних поєдинків з легким та повним контактом.

Початком зародження фрі-файту вважається 1995 рік, коли, під керівництвом Андрія Старовойта, розпочав, на громадських засадах, свою діяльність спортивний клуб «Пересвіт», а згодом, у 1998 році, пройшов офіційну реєстрацію [16, 18].

Методичною та техніко-тактичною основою для створення системи фрі-файту, стали теоретичні матеріали та практичний досвід, які збирались Андрієм Старовойтом в пошукових розвідках у регіонах світу де знаходяться традиційні центри розвитку бойових та спортивних єдиноборств. Фахівці фрі-файту, емпіричним шляхом, збагатили спортивну техніку свого виду спорту, дієвими сучасними прийомами ведення бою з технічного арсеналу змішаних єдиноборств [18]. Подальший розвиток фрі-файту в Україні, зумовив зміни в Правилах, і у 2013 році була затверджена їх друга версія. Правила проведення спортивних змагань з фрі-файту, передбачають розподіл спортсменів за принципом урахування рівня підготовленості. На спортивних змаганнях спортсмени, за кваліфікаційним рівнем, поділяються на категорії: «amator», «elite» та «masters» і змагаються окремо. Спортсмени категорія «elite» мають поділ на субдивізіони «клас А» та «клас Б». Програма спортивних змагань з фрі-файту складається з двох частин: «обов'язкова програма» та «поєдинок». Особистістю Правил є те, що у змагальній частині – «поєдинок» можуть брати участь тільки спортсмени чоловічої статі. Змагальну частину – «поєдинок» складають чотири змагальних розділи:

- А) з обмеженим рівнем сили виконання технічних дій – «лімітед файт»;
- Б) з реальним рівнем сили виконання технічних дій – «ріал файт»;
- В) з реальною силою виконання технічних дій на рингу або змагальному майданчику з огорожею – ММА;
- Г) із застосуванням тільки борцівської техніки ведення поєдинку – «сабмишин файт».

Спортивні змагання розділу – «поєдинок» у дивізіоні «amator» можуть проводитись в усіх чотирьох змагальних розділах, а у дивізіоні «elite» проводяться у змагальних розділах «ріал файт», «сабмишин файт» та ММА.

У змагальній частині «обов'язкова програма» можуть змагатися чоловіки та жінки. Змагальна частина «обов'язкова програма» може включати у себе два компонента - теоретичний та практичний. Завданнями змагальної частини «обов'язкова програма» є визначення рівня знань спортсменами Правил проведення спортивних змагань з фрі-файту та володіння учасниками техніко-тактичним арсеналом фрі-файту [18].

Правилами спортивних змагань дозволено вести атакуючі та захисні дії як в стійці, так і в партері. Удари завдаються руками, ногами, колінами по ногам, в корпус і голову суперника. В спортивній сутичці дозволяється застосовувати кидки та задушливі і больові прийоми.

Український рукопаш «Спас» — вид спортивного єдиноборства, який є продуктом традиційної української бойової культури і як вказує О. Притула, має витоки з народного, козацького бойового мистецтва «Спас» [15].

В українському рукопаші «Спас», спортсмени змагаються в захисному шоломі, сорочці, поясі та шароварах українського національного покроя, чобітках, захисному бандажі, твердому бандажі, рукавичках боксерського типу. Правила спортивних змагань з українського рукопашу «Спас» передбачають розділи: «Рукопаш», «Боротьба навхрест», «Боротьба на поясах», «Лави на лаву», «Показовий виступ», «Фехтування на шаблях», «Котигорошко», «Тягни бука».

Відмінностями техніко-тактичного арсеналу українського рукопашу «Спас», як українського національного виду спортивних єдиноборств є: «широке застосування як елементів кулачного бою, зокрема ударів ліктями, ногами, так і елементів боротьби; дозвіл на застосування задушливих і больових прийомів; – тривалість ведення поєдинку до 3-х хвилин; висока інтенсивність, емоційна й технічна насиченість поєдинку; великий спортивний майданчик, а тому більші можливості для маневрів; стимуляція системою суддівства оцінки застосування технічно складних елементів, таких як удари ногами в стрибку з розворотом на 360 градусів, захоплення ногами корпусу та голови супротивника в стрибку, стрибки з високою амплітудою; відсутність можливостей для виконання захоплення супротивником, використовуючи пальці рук; дозвіл проведення поєдинку з музичним супроводом; обов'язкове застосування в одязі елементів українського національного костюма; широке застосування елементів козацького військового ритуалу в навчальній і змагальній практиці» [9].

Дослідники української боротьби на поясах позиціонують її у якості традиційного для України, виду фізичної активності, невід'ємну частину української бойової культури, що сприяє відродженню та популяризації національних культурних традицій на світовій спортивній арені [7].

Літературні джерела свідчать, що різновиди боротьби на поясах були достатньо популярні серед Запорізького козацтва [5, 7]. Емпіричним шляхом, у боротьбі на поясах серед козаків, сформувалися два основних стилі: силового

спрямування - "близький", у якому боротьба йшла у більш випрямленій змагальній стійці і мав технічні обмеження та "далекий", який володів більшим різноманітним технічним арсеналом.

Дослідники української бойової культури часів козаччини вважають, що прикладний сенс цього виду єдиноборства був в тому, щоб у разі потреби, у сутичці на конях мати стійкі навички стягнути руками ворога з сідла [5. 21].

Арсенал спортивної техніки української боротьби на поясах включає, 45 прийомів боротьби, які входять до складу 11 груп [21]. Існує декілька підходів до класифікації спортивної техніки української боротьби на поясах. Одним з тих, який найбільш часто застосовується у тренувальному процесі є поділ технічних дій на основні та допоміжні. До основної групи відноситься техніка кидків, звалювань і збивань із захвату (утримання) однією та двома руками за пояс, до допоміжної групи: взяття захватів і техніка пересування по поясу, техніка пересування по килиму та техніка виведення із рівноваги.

Козацький двобій, це сучасний український національний вид спортивного єдиноборства, відзнакою якого є наявність в правилах спортивних змагань великої кількості змагальних розділів.

В технічному арсеналі козацького двобою широко представлені ударні техніки руками та ногами та технічні прийоми боротьби в стійці та партері.

Правила спортивних змагань відрізняються великою кількістю змагальних розділів, які мають побудовані на оригінальній українській лексичній основі назви. Формально, змагальні розділи поділяються на дві групи: перша група: «однотан базовий», «однотан», «тан двобій», «козацькі забави», – види умовної боротьби з одним або більше суперниками, у якому спортсмен використовує техніку, сформовану на основі української бойової культури, під спеціально підібрану музику або без музики; друга група: «забава», «борня – 1,2,3», «герць – 1,2,3», в якій змагання проходять з різними ступенем контакту із суперником та кількістю дозволених технічних дій. Вважаємо за необхідне зазначити, що велика різноманітність змагальних розділів зумовлює наявність спортивної спеціалізації і відповідно окремих методичних підходів до побудови тренування спортсменів.

У розділі «забава» проводяться поєдинки, у яких спортсмени змагаються з метою набрати як найбільше балів, використовуючи дозволену техніку із зупинками для формування оцінок і нарахування балів. Змагання в розділі «забава» характеризуються використанням швидких ударів руками і ногами в тулуб та голову.

У змагальному розділі – «борня», поєдинки проводяться з легким контактом при нанесенні ударів. Перемогу отримує спортсмен який наніс більшу кількість ударів в тулуб та голову противника.

У змагальному розділі «борня-2» додаються удари по ногах і борцівська техніка в стійці та утримання в партері.

У розділі «борня-3» поєдинок в стійці може бути продовжено в партері із застосуванням больових, задушливих прийомів та утримань.

«Герць 1» – поєдинок з повним контактом, в якому оцінюються удари руками і ногами тільки в повний контакт, нанесені в тулуб та голову.

У змагальному розділі «герць 2» додаються удари по ногах, борцівська техніка в стійці та утримання в партері.

У розділі «герць-3» поєдинок в стійці може бути продовжено в партері з використанням ударів, больових і задушливих прийомів та утримань.

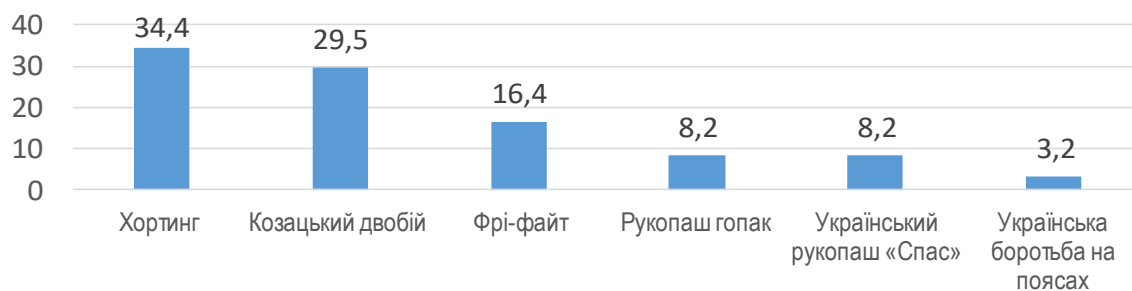
Таким чином, аналіз Правил спортивних змагань з козацького двобою показує, що змагальна програма побудована, з одного боку, по напрямку збільшення обсягу дозволених технічних дій по розділах, а з другого, поділу розділів по критерію сили контакту (ударів) в спортивному поєдинку. Такий підхід дозволяє залучити до початкової тренувальної діяльності велику кількість спортсменів з урахуванням їх антропометричних та фізіологічних даних, а також власних вподобань. Необхідно підкреслити, що, як прецедент, подібний феномен має прояв у багатьох видах спорту і найбільш виражено представлено в олімпійському виді спорту – «легка атлетика», в якому змагальні дисципліни мають значні розбіжності у спортивній техніці, тактиці та змагальних навантаженнях.

Для визначення найбільш популярних українських національних видів спортивних єдиноборств проводилось опитування тренерів та анкетування спортсменів, які спеціалізуються у контактних видах єдиноборств.

Опитування проводилось серед провідних тренерів, представників спортивних федерацій з різних видів єдиноборств Харківської області (всього 17 чоловік). Метою опитування було отримання даних про популярність українських національних видів спортивних єдиноборств серед молоді та окремих аспектів методики спортивної підготовки у визначених видах.

Усі тренери, які прийняли участь у опитуванні, вважають соціально важливим, в сучасних умовах формування української нації, пріоритетний розвиток українських національних видів спортивних єдиноборств. Ранжуючи, за популярністю серед молоді, різних видів українських національних спортивних єдиноборств, тренери визначили: козацький двобій – 41.1%, хортинг – 35.3 %, український рукопаш «Спас» – 11.8 %, рукопаш гопак – 11.8 %, фрі-файт – 5.9 %. Проведене опитування тренерів вказує на те, що, на їх думку, найбільш важливим фактором досягнення високих спортивних результатів є фізична підготовленість (29.4%), техніко-тактична підготовленість (41.2%) та психологічна підготовленість (29.4%).

Анкетування проводилось серед спортсменів 18-24 років (всього 121 чоловік), які займаються в спортивних секціях контактних єдиноборств. В процесі анкетування спортсменів-єдиноборців отримано наступні дані: 100 % спортсменів мали інформацію, що в Україні розвиваються види спортивних єдиноборств створені на базі традиційної української бойової культури. 610 спортсменів (89.7%) виявили бажання займатися одним з українських національних видів спортивних єдиноборств: хортингом – 34,4%, козацьким двобоем – 29,5%, рукопашем гопак – 16,4%, українським рукопашем «Спас» – 8,2%, фрі-файтом – 8,2%, українською боротьбою на поясах – 3,3%.



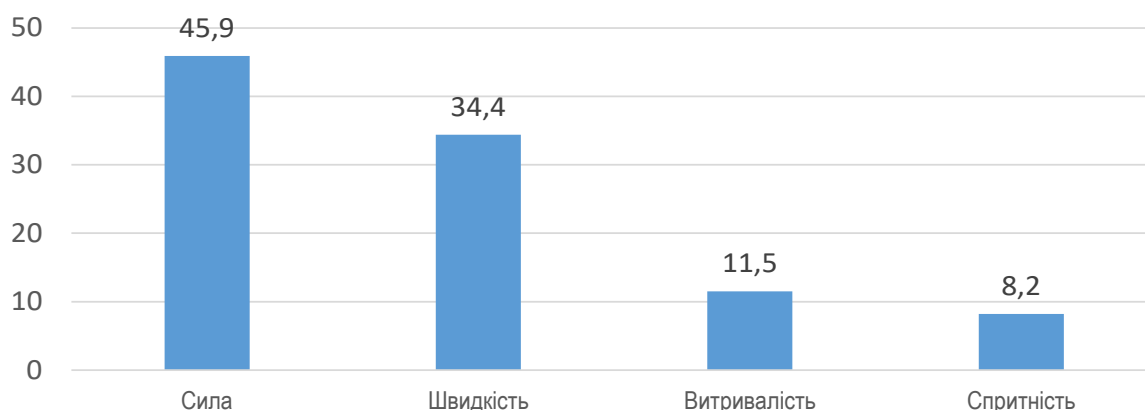
Мал. 1. Розподілення найпривабливіших для занять видів спортивних єдиноборств, створених на базі української бойової культури

49,2% респондентів вважають, що найбільш значущими факторами, для досягнення високих спортивних результатів в українських національних видах спортивних єдиноборств є фізична підготовленість, 41%, техніко-тактична підготовленість та 9,8% психологічна підготовленість.



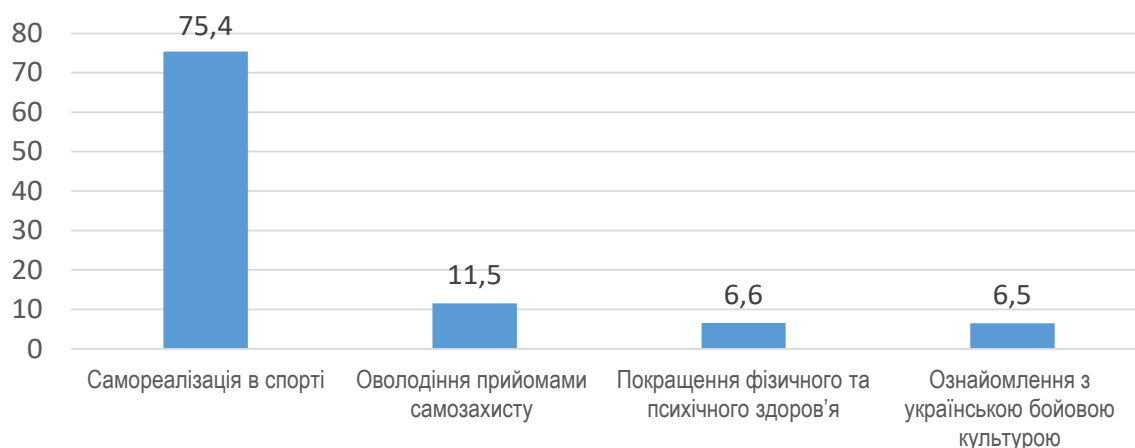
Мал. 2. Найбільш значущі фактори для досягнення високих змагальних результатів в українських національних видах спортивних єдиноборств

Аналіз відповідей показав, що респонденти вважають, серед провідних фізичних якостей, найбільш важливими для перемоги в спортивній сутичці: сила – 45,9%, швидкість – 34,4%, витривалість – 11,5%, спритність – 8,2%.



Мал. 3. Найбільш важливі фізичні якості необхідні для перемоги в спортивній сутичці

Головними мотивами респондентів, для занять українськими національними видами спортивних єдиноборств є: самореалізація в спорті – 75,4%, оволодіння прийомами самозахисту – 11,5%, покращення фізичного та психічного здоров'я – 6,6%, ознайомлення з українською бойовою культурою – 6,5%.



Мал. 4. Головні мотиви респондентів для занять українськими національними видами спортивних єдиноборств

Проведений нами аналіз правил спортивних змагань із змагальних розділів з повним контактом у козацькому двобій, рукопаші гопак та хортингу показує, що існують значні відмінності в технічному арсеналі різних українських національних видів спортивних єдиноборств. В козацькому двобійі наявні змагальні розділи в яких застосовується тільки ударна техніка ведення поєдинку. Високі оцінки ударів ногами в голову та тулуб стимулюють спортсменів до частішого їх застосування у якості атакуючих дій у козацькому двобійі та рукопаші гопак і впливають на структуру змагальної діяльності в цих видах спорту.

Порівняння оцінок результативних технічних дій у змагальних розділах з повним контактом у козацькому двобійі, рукопаші гопак та хортингу представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Оцінювання результативних технічних дій у змагальних розділах з повним контактом у козацькому двобійі, рукопаші гопак та хортингу

№	Технічні дії	Вид спорту				
		Козацький Двобій			Рукопаш гопак	Хортинг
		Змагальні розділи				
		Герць 1	Герць 2	Герць 3	Рукопаш	Двобій
1	Удари руками в голову	1	1	1	1	1
2	Удари руками в тулуб	1	1	1	1	1
3	Удари ліктями в тулуб	-	-	1	1	1
4	Удари ногами в голову	3	3	3	3	1
5	Удари ногами в тулуб	2	2	2	2	1
6	Удари ногами по ногах	-	1	1	1	1
7	Удари коліном в голову	-	3	3	3	1
8	Удари коліном в тулуб	-	2	2	2	1
9	Удари коліном по ногах	-	1	1	-	1
10	Удари в партері	-	-	-	1	1
11	Кидки	-	1(2)	1(2)	2(3)	1(2)
12	Утримання	-	1	1	-	1(2)

Слід зазначити, що в хортингу, згідно правил спортивних змагань, отримують оцінку суддів тільки ті удари, які суттєво вплинули на здатність суперника продовжувати поєдинок.

Висновки.

1. На базі традиційної української бойової культури, а саме козацьких бойових мистецтв, в останні десятиліття фахівцями створено сучасні оригінальні види українських національних спортивних єдиноборств, які отримали міжнародне визнання і мають гарні перспективи увійти до програми Олімпійських ігор.

2. Найбільш популярними видами українських національних спортивних єдиноборств тренерами та спортсменами єдиноборцями визначено хортинг та козацький двобій.

3. Відмінності в правилах спортивних змагань різних видів українських національних спортивних єдиноборств вимагають розробки нових та удосконалення існуючих методик спеціалізованої підготовки спортсменів в окремих змагальних розділах.

Перспективи подальших досліджень. У подальших наукових розвідках передбачається дослідження кореляційного взаємозв'язку між антропометричними показниками спортсменів та результативністю атакуючих та захисних дій в різних змагальних розділах хортингу та козацького двобою.

Література

1. Ашанін В.С. Особливості застосування ударних дій у змагальній діяльності в хортингу / В.С. Ашанін, А. М. Литвиненко // 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. Тимошенко. – Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 6 (166) 23. – С. 13-16.
2. Величкович М. Р. Український рукопаш гопак / М. Р. Величкович, Л. С. Мартинюк: Навч. посіб. – Л.: Ліга-Пресс, 2003. – 152 с.
3. Винник Н. М. Бойовий гопак як елемент фізичного виховання студентів : методичні рекомендації / Н. М. Винник, В. Д. Винник. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 24 с.
4. Гачкевич А. Становлення і розвиток українських національних одноборств на сучасному етапі / А. Гачкевич // Слобожанський науково-спортивний вісник: Науково-теоретичний журнал. – 2007. – № 11. – С. 240-242.
5. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. К. : 2014. 1064 с.
6. Литвиненко А.М. Аналіз національної бойової культури України / А.М. Литвиненко О. О. Катрич // Матеріали // Міжнародної наукової конференції «Освіта і наука у мінливому світі: проблеми та перспективи розвитку». 27-28 березня 2020 р., м. Дніпро. Частина I. / Наук. ред. О.Ю.Висоцький. Дніпро: СГД «Охотнік», 2020. С. 289-290.
7. Литвиненко А. М. Оцінювання технічних дій в національному виді єдиноборств – хортингу у змагальному розділі «Двобій» / А. М. Литвиненко, Ю. С. Губницька // Теорія і методика хортингу : зб. Наукових праць. – К.: Палівода А.В. 2018. – Вип. 8. С. 132-138.
8. Литвиненко А.М. Результативність застосування технічних дій у змаганнях з хортингу в розділі «Двобій» / А.М. Литвиненко // Збірник наукових праць «Теорія і методика хортингу» : зб. Наукових праць. – К.: Палівода А.В. 2017. – Вип. 7. С. 132-138.
9. Лукоянова К. В. Національний вид боротьби «український рукопаш «Спас» у сучасній системі фізичного виховання / К. В. Лукоянова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. № 1 (33), 2016. С. 47-50.
10. Луців Є. Бойове мистецтво гуцулів. - Тернопіль: Мандрівець, 2014. - 232 с.
11. Мандзяк О. С. Воїнсько-фізичне виховання аріїв: Народні ігри в практиці українських бойових мистецтв. – Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 208 с.
12. Мулик В.В. Комплексні наукові дослідження в спорті / В.В. Мулик, Ж.В. Гращенко, М.В. Мішин та ін. // Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти (магістерського рівня) з дисципліни «Комплексні наукові дослідження в спорті». Харків: ХДАФК, 2020. 238 с.
13. Новза-Федюк Д. Тренувальний процес у Бойовому Гопаку та його вплив на організм людини / Давид Новза-Федюк / Збірник матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції: Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення та підходи. – Баку-Ужгород-Дрогобич, 2016. – С.268-269.
14. Пилат В.С. Бойовий Гопак / В. С. Пилат. – Львів: «Логос», 1999. – 356 с.
15. Притула О. Л. Професійна підготовка фахівців з українського рукопашу «Спас» у вищих навчальних закладах / О.Л. Притула // Урок фізичної культури – урок здоров'я: збірник науково-методичних рекомендацій з питань організації урочної роботи в системі збереження та розвитку здоров'я дітей і підлітків у навчальних закладах. Запоріжжя. 2012. № 2(3). С. 65-69.
16. Ратов А.М. Обґрунтування методики розвитку фізичних якостей хлопців 10-12 років, які займаються фрі-файтом / А.М. Ратов, І.М. Скрипка, Д.О. Чибисова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2017. – Вип. 147 (2). – С. 245-248.
17. Слепцов О. В. Історичні витоки розвитку бойового мистецтва «Спас» в Україні / О.В. Слепцов, В.В. Слабоуз // Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. 2019. С.40-49.
18. Старовойт А.П. Правила спортивних змагань з фрі-файту / А.П. Старовойт. – К., 2013. – 34 с.
19. Тимчак Я. Традиції військово-фізичної підготовки у Київській Русі // Народна творчість та етнографія, 2004. – № 5. – С. 63.
20. Руденко Ю. Українська козацька педагогіка : витоки, духовні цінності, сучасність / Ю. Руденко. – К.: МАУП, 2007. – 384 с.
21. Українська боротьба на поясах. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Г.М. Арзютов, Д.М. Лахно, Л.Я. Рябчун. – К., 2013. – 60 с.
22. Цьось А.В. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст.: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл./ А.В. Цьось, Н.А. Деделюк. - Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. - 456 с.

References

1. Ashanin V.S. Peculiarities of the application of impact actions in competitive activities in horting / V.S. Ashanin, A. M. Lytvynenko // Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series No. 15. Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. scientific papers / Ed. O. V. Tymoshenko. – Kyiv: Mykhailo Dragomanov State University Publishing House, 2023. – Issue 6 (166) 23. – P. 13-16.

2. Velichkovich M.R. Ukrainian hand-to-hand combatant hopak / M.R. Velichkovich, L.S. Martyniuk: Teaching. manual - L.: Liga-Press, 2003. - 152 p.
3. Vynnyk N. M. Combat jump as an element of physical education of students: methodical recommendations / N. M. Vynnyk, V. D. Vynnyk. – Cherkasy: CHNU named after B. Khmelnytskyi, 2016. – 24 p.
4. Gachkevich A. Formation and development of Ukrainian national wrestling at the modern stage / A. Gachkevich // Slobozhansky scientific and sports bulletin: Scientific and theoretical journal. – 2007. – No. 11. – P. 240–242.
5. Yeryomenko E. A. Horting – the national sport of Ukraine: method. manual K.: 2014. 1064 p.
6. Lytvynenko A.M. Analysis of the national martial culture of Ukraine / A.M. Lytvynenko O. O. Katrych // Proceedings of the 2nd International Scientific Conference "Education and Science in a Changing World: Problems and Development Prospects". March 27-28, 2020, Dnipro. Part I. / Nauk. ed. O. Yu. Vysotskyi. Dnipro: SPD Okhotnik, 2020. P. 289-290.
7. Lytvynenko A. M. Evaluation of technical actions in the national form of martial arts - horting in the competition section "Dvobiy" / A. M. Lytvynenko, Yu. S. Gubnytsika // Theory and methods of horting: coll. Scientific papers. - K.: Palivoda A.V. 2018. – Issue 8. P. 132-138.
8. Lytvynenko A.M. Effectiveness of the application of technical actions in horse riding competitions in the "Duel" section / A.M. Lytvynenko // Collection of scientific works "Theory and technique of horting": coll. Scientific papers. - K.: Palivoda A.V. 2017. – Issue 7. P. 132-138.
9. Lukoyanova K. V. The national form of wrestling "Ukrainian hand-to-hand combat "Spas" in the modern system of physical education / K. V. Lukoyanova // Physical education, sport and health culture in modern society: a collection of scientific works of the Lesya East European National University Ukrainian women No. 1 (33), 2016. P. 47-50.
10. Lutsiv E. Martial art of the Hutsuls. - Ternopil: Mandrivets, 2014. - 232 p.
11. Mandzyak, O. S. Military-physical fighting arts: Folk games in the practice of Ukrainian fighting arts. - Ternopil: Mandrivets, 2007. - 208 p.
12. Mulyk V.V. Comprehensive scientific research in sports / V.V. Mulyk, Zh.V. Graschenkova, M.V. Mishin and others. // Methodological recommendations for students of higher education (master's level) in the discipline "Comprehensive scientific research in sports". Kharkiv: KhDAFC, 2020. 238 p.
13. Novza-Fedyuk D. The training process in the Combat Hopak and its influence on the human body / David Novza-Fedyuk // Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference: Fundamental and applied research: modern scientific and practical solutions and approaches. – Baku-Uzhhorod-Drohobych, 2016. – P.268-269.
14. Pilat V.S. Combat Hopak / V. S. Pilat. - Lviv: "Logos", 1999. - 356 p.
15. Prytula O. L. Professional training of specialists for the Ukrainian hand-to-hand combat "Spas" at the highest initial pledges / O.L. Prytula // A lesson in physical culture - a lesson in health: a collection of scientific and methodological recommendations for the organization of lesson work in the system of savings and the development of healthy children and education in primary education. Zaporizhzhya. 2012. No. 2(3). C. 65-69.
16. Ratov A.M. Justification of the methodology for the development of physical qualities of boys 10-12 years old who are engaged in free-fight / A.M. Ratov, I.M. Skrypka, D.O. Chibysova // Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports. – 2017. – Issue 147 (2). - pp. 245-248.
17. Slepsov O.V. Historical origins of the development of the martial art "Spas" in Ukraine / O.V. Slepsov, V.V. Slabose // The interaction of spiritual and physical education in the formation of a harmoniously developed personality. 2019. P.40–49.
18. Starovoit A.P. Rules of free-fight sports competitions / A.P. Starovoit - K., 2013. - 34 p.
19. Timchak, Ya. Traditions of military and physical training in Kievan Rus // Folk creativity and ethnography, 2004. - No. 5. - P. 63.
20. Rudenko Yu. (2007). Ukrainian cossack pedagogics: is sources, spiritual values, contemporaneity / of Yu. Rudenko. - K.: МАУП, 2007. are 384 p.s.
21. Ukrainian belt wrestling. Curriculum for children's and youth sports schools / H.M. Arzyutov, D.M. Lakhno, L.Ya. Ryabchun - K., 2013. - 60 p.
22. Tsos A. V. The history of physical vihovannia on the terens of Ukraine from the last hours to the beginning of the 19th century: navch. posib. for stud. vishch. navch. final / A.V. Tsos, N.A. Dedelyuk. - Lutsk: Skhidnoevrop. nat. un-t im. Lesi Ukrainki, 2014. - 456 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).25
УДК 796-053.7:616

Петрачков О.В.
*кандидат педагогічних наук, доцент, заслужений працівник фізичної культури і спорту України,
начальник навчально-наукового
інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету оборони України*

АНАЛІЗ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НАРОДНО-ВИЗВОЛЬНОЇ АРМІЇ КИТАЮ

Дана стаття показує, що в збройних силах Китайської Народної Республіки до загальної підготовки військовослужбовців включені різні види спортивних ігор та загальнорозвивальні вправи, а також елементи