

8. Mikhejenko, O.I. (2015). *Pidghotovka majbutnikh fakhivciv zi zdorov'ja ljudyny do zastosuvannya zdorov'jazmicnjuval'nykh tekhnologij: teoretyko-metodychni aspekty : monografija* [Training of future specialists in human health for the use of health-promoting technologies: theoretical and methodological aspects: monograph]. Sumy: Universytetsjka knygha [in Ukrainian].
9. Hall, C. (2014) *Developing a competent global health promotion work force: pedagogy and practice*. Caroline Hall. Research Fellow. *Centre for Health Research. School of Health Sciences, University of Brighton, UK.*
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: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).21)

УДК: 37.015.311:37.015.

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

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ

У статті розглянуті питання вдосконалення загальної фізичної підготовки в українських видах спортивних єдиноборств. Зроблено аналіз сучасних підходів до загальної фізичної підготовки єдиноборців. Показано зміст, методи та засоби фізичної підготовки в українських національних видах спортивних єдиноборств хортингу та козацькому двобої. Розкриті особливості побудови тренувального процесу спортсменів в річному циклі підготовки. Проаналізовано взаємозв'язок між показниками розвитку фізичних якостей та стабільністю змагальних результатів спортсменів в українських національних єдиноборствах. Обґрунтовано вибір тестових вправ для визначення розвитку основних фізичних якостей спортсменів в українських єдиноборствах. Визначено відмінності рівня розвитку фізичних якостей спортсменів в залежності від змагального розділу в яких вони спеціалізуються. Показано перспективи подальшого розвитку українських національних видів спортивних єдиноборств в Європі та світі.

Ключові слова: хортинг, козацький двобій, спортивне тренування, загальна фізична підготовка, фізичні якості, теорія спортивної підготовки, українські бойові мистецтва.

Lytvynenko A., Mulyk V. General physical training in Ukrainian national martial arts. The article deals with the issues of improving general physical training in Ukrainian martial arts. An analysis of modern approaches to the general physical training of martial artists was made. The content, methods and means of physical training in the Ukrainian national sports of Horting and Cossack fight are shown. The peculiarities of building the training process of athletes in the annual training cycle are revealed. The relationship between the indicators of the development of physical qualities and the stability of competitive results in Ukrainian national martial arts is analyzed. The choice of test exercises for determining the development of the main physical qualities of athletes in Ukrainian martial arts is substantiated. Differences in the level of development of the physical qualities of athletes are determined, depending on the competitive division in which they specialize. The prospects for the further development of Ukrainian national martial arts in Europe and the world are shown. Ukrainian martial arts compete with Eastern martial arts. Horting and Cossack fight use modern methods of general and special physical training in the training process. Sports science conducts fundamental research of Ukrainian national sports martial arts.

Keywords: horting, Cossack fight, sports training, general physical training, physical qualities, theory of sports training, Ukrainian martial arts.

Постановка проблеми. Традиційна українська бойова культура має давню історію становлення нерозривно пов'язану з героїчною боротьбою українського народу за свободу та незалежність [1, 8, 12]. Дослідженнями народної фізичної культури у Запорізькій Січі, які проводилися останні десятиліття, встановлено наявність системної підготовки козаків-воїнів до національно-визвольних походів у військових таборих на острові Хортиця за козацької доби (XV - XVIII ст. н. е.) [5, 6, 9]. У перервах між військовими походами козаки вдосконалювали фізичні якості та майстерність володіння холодною і вогнепальною зброєю та проводили змагання у силі, спритності та стійкості на спеціально облаштованих майданчиках – хортах [3, 8, 10].

Після здобуття, у 1991 році, незалежності української держави, за ініціатииви патріотично налаштованих фахівців з різних видів спортивних єдиноборств та науковців спортивного профілю була розпочата діяльність по відродженню традиційних українських бойових мистецтв. Теорія підготовки, техніка і тактика ведення поединку та методика викладання в українських бойових мистецтвах будувалися на основі дидактичних традицій традиційних шкіл національних українських

єдиноборств – «Спас», «Асгарда», «Собор», «Бойовий гопак», «Хрест», «Сварга» та ін. Синтез емпіричного та наукового підходів дозволив в обмежений період часу створити сучасні українські національні спортивні єдиноборства: український рукопаш «Спас», хортинг, козацький двобій, рукопаш гопак, фрі-файт та українську боротьбу на поясах. Створені правила проведення спортивних змагань сприяли формуванню оригінального техніко-тактичного рисунку і видовищності поєдинків. Закладена фахівцями організаційна база українських бойових мистецтв дозволяє, не зважаючи на складнощі пов'язані з повномасштабною агресією російської федерації продовжувати українським єдиноборствам свій розвиток в Україні, Європі та світі.

Хортинг, створений колективом фахівців зі спортивних єдиноборств, за вирішальної організаційної та методичної ролі Едуарда Єрьоменка, став одним з найбільш популярних серед молоді видів українських національних єдиноборств. Перші Правила передбачали проведення спортивних змагань по трьом розділам: «двобій», «форма» та «показовий виступ». У 2021 році, у новій редакції Правил спортивних змагань з хортингу добавилися нові змагальні розділи: «сутичка», «боротьба», «військово-спортивний комплекс» та «поліцейський самозахист».

Український вид спортивних єдиноборств - козацький двобій найбільшого розвитку отримав на лівобережжі нашої країни. Закладені, засновником козацького двобою, Анатолієм Поповичем принципи формування змагальних розділів дозволяють залучати до тренувальних занять і змагальної діяльності велику кількість молоді у відповідності до спортивних вподобань та природних даних. Вихід хортингу та козацького двобою на світову спортивну арену зумовив зростання конкуренції із іноземними єдиноборцями і вимагає пошуку нових шляхів вдосконалення системи спортивної підготовки. Одним з напрямків підвищення змагальної підготовленості єдиноборців є вдосконалення загальної фізичної підготовки, що створює передумови планомірного зростання змагальної майстерності спортсменів, а це в свою чергу сприяє подальшій популяризації українських національних видів спортивних єдиноборств в Україні, Європі та світі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Огляд спеціальної літератури з питань вдосконалення загальної і спеціальної фізичної підготовки в спортивних єдиноборствах показує, що багато авторів зосереджують увагу на різних аспектах розвитку основних рухових якостей. [2, 6, 9]. Розподіл тренувальних засобів, обсяги та інтенсивність навантажень, фахівці з українських бойових мистецтв розглядають у рамках загальноприйнятого підходу до побудови системи спортивного тренування на теоретичному фундаменті циклічності та періодичності спортивної підготовки [3, 10, 11]. Так, багато досліджень відповідної тематики спрямовано на пошук оптимального розподілу тренувальних засобів різної спрямованості в річному циклі спортивної підготовки [2, 6, 10]. Ряд дослідників звертають увагу на взаємозв'язок результативності змагальних дій від розвитку фізичних якостей спортсменів-єдиноборців [4, 5, 13]. Авторами досліджувалась результативність різних підходів до інтенсифікації фізичної підготовки спортсменів високого кваліфікаційного рівня в українських національних видах спортивних єдиноборств [1, 2, 14]. Однак недостатньо дослідженими є відмінності загальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів в окремих змагальних розділах українських національних видів спортивних єдиноборств.

Мета статті. Здійснити аналіз показників загальної фізичної підготовленості спортсменів в окремих змагальних розділах українських національних видах єдиноборств - хортингу та козацькому двобою.

Виклад основного матеріалу. Згідно з класичною концепцією побудови системи підготовки у спортивних єдиноборствах, загальна фізична підготовка, є організований процес вдосконалення рухових якостей, спрямований на всебічний та гармонійний розвиток спортсмена. Загальна фізична підготовка сприяє збільшенню адаптаційних можливостей, підвищенню функціональних можливостей організму, збільшенню загальної працездатності і є основою для ефективної спеціальної підготовки спортсмена-єдиноборця. Теоретично обґрунтовано та підтверджено емпіричними даними, що закладена на перших етапах підготовки міцна база загальної фізичної підготовленості створює умови для оволодіння єдиноборцями усім арсеналом спортивної техніки та збільшує адаптаційний потенціал до спеціальних тренувальних навантажень. В сучасному спорті, у побудові тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, найбільший обсяг тренувальних навантажень планується на підготовчий період. Закономірною загальною тенденцією у побудові тренувального процесу є те, що зі зростанням стажу тренувань та спортивної кваліфікації єдиноборців, у річному тренувальному циклі, зменшується обсяг загальної фізичної підготовки та зростає обсяг спеціальної підготовки. Аналіз специфічних особливостей спортивних змагань і тренувального процесу в контактних видах єдиноборств та наш власний досвід підготовки кваліфікованих спортсменів у повно-контактних розділах карате, кікбоксингу, хортингу та козацькому двобою показують необхідність застосування достатньо великого обсягу вправ з арсеналу загальної фізичної підготовки протягом всього визначеного тренувально-змагального циклу.

Дослідження змін показників фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів чоловічої статі проводилось у віковій групі 18 – 24 років двох українських національних видів спортивних єдиноборств хортингу (змагальний розділ «двобій») та козацького двобою (змагальні розділи «герць 3» та «борня 1»). Правила спортивних змагань у розділах «двобій» та «герць 3» передбачають застосування ударної техніки руками і ногами та борцівської техніки в стійці та партері. У розділі «герць 3» зараховуються удари, які відповідають вимогам повно-контактних поєдинків, а у розділі «двобій» тільки ті, які привели до суттєвої втрати боездатності противника. У змагальному розділі «борня 1» змагальну техніку складають удари легкого дотику та захист від них. Відмінності у правилах спортивних змагань зумовлюють більші енергозатрати та психологічну напругу у змагальних розділах «герць 3» та «двобій» відносно змагального розділу «борня 1». Відповідно існують відмінності у тренувальних програмах по зазначеним змагальним розділам.

Контрольні вправи дозволили визначити базовий рівень розвитку основних фізичних якостей спортсменів та динаміку зміни показників після підготовчого періоду річного макроциклу. Для визначення рівня розвитку силових якостей використовувалися: згинання і розгинання рук в упорі лежачі, підтягування на поперечині, стрибок у довжину з місця з двох ніг, підймання тулубу з вихідного положення лежачі на спині, підймання тулубу з вихідного положення лежачі на животі. Швидкість визначалась вправами: біг на 30 м. і на 100 м., спритність човниковим бігом на 4 x 9 м., а витривалість

стрибками зі скакалкою з ноги на ногу за 2 хв., бігом на 3000 м. та 1500 м. Для визначення гнучкості використовувались нахили тулуба вперед стоячи на гімнастичній лаві.

Табл. 1

Порівняльна характеристика фізичних якостей спортсменів козацького двобою «герць 3», «борня 1» та хортингу «двобій» на початок дослідження

№ п/п	Герць 3	Борня 1	Двобій	t
	$\bar{x}_1 \pm m_1; n=10$	$\bar{x}_2 \pm m_2; n=12$	$\bar{x}_3 \pm m_3; n=12$	
1.	37,5±0,97	34,3±0,95	37,7±0,97	1,2=2,35; 2,3=2,48; 1,3=0,03
2.	16,2±0,68	14,6±0,62	16,1±0,69	1,2=1,74; 2,3=1,72; 1,3=0,05
3.	245,7±3,16	240,2±3,12	247,5±3,14	1,2=1,24; 2,3=1,65; 1,3=0,07
4.	4,5±0,21	4,6±0,22	4,6±0,21	1,2=1,24; 2,3=0; 1,3=0,33
5.	14,2±0,44	14,9±0,47	14,3±0,45	1,2=1,09; 2,3=0,95; 1,3=0,16
6.	10,3±0,41	10,3±0,41	10,2±0,40	1,2=0; 2,3=0,32; 1,3=0,30
7.	294,3±3,26	287,7±3,22	294,9±3,27	1,2=1,44; 2,3=1,57; 1,3=0,07
8.	8,6±0,30	9,0±0,32	8,8±0,31	1,2=0,91; 2,3=0,96; 1,3=0,47
9.	643,9±28,6	691,2±28,8	641,5±26,8	1,2=1,17; 2,3=1,22; 1,3=1,26
10.	79,7±1,12	78,6±1,08	82,4±2,14	1,2=0,71; 2,3=1,58; 1,3=1,57
11.	28,3±1,02	26,8±1,01	29,4±1,04	1,2=1,04; 2,3=1,79; 2,3=1,79
12.	265,3±1,44	266,4±1,43	263,7±1,39	1,2=1,56; 2,3=1,36; 1,3=0,96

Примітки: Тут і далі позначено: 1 - згинання і розгинання рук в упорі лежачі, 2 - підтягування на поперечині, 3 - стрибок у довжину з місця з двох ніг, 4 - біг на 30 м., 5 - біг на 100 м., 6 - човниковий біг 4 x 9 м, 7 - стрибки зі скакалкою з ноги на ногу за 2 хв., 8 - нахили тулуба вперед стоячи на гімнастичній лаві, 9 – біг на 3000 м., 10 - підймання тулубу з вихідного положення лежачі на спині, 11 - підймання тулубу з вихідного положення лежачі на животі, 12 – біг на 1500 м. Рівні достовірності: t=2,93; p<0,05; t=3,17; p<0,01; t=4,59; p<0,001.

Проведені на початку дослідження виміри показників розвитку рухових якостей при формуванні дослідних груп складених зі спортсменів, які спеціалізуються у змагальних розділах «герць 3», «борня 1» та «двобій» представлені в таблиці 1. По більшості тестів не виявлено достовірної різниці (p>0,05) між окремими результатами виконання фізичних вправ. Винятком є достовірно кращі показники в згинанні-розгинанні рук в упорі лежачі на підлозі, спортсменів, які спеціалізуються у розділі «герць 3», та «двобій» по відношенню до спортсменів з розділу «борня 1» (p<0,05).

За час підготовчого періоду (з 01.09 до 15.12.2021р.) результати фізичної підготовленості покращилась в цих показниках, але в різній мірі достовірності. Так тренування за розділом «герць 3», дозволили суттєво покращити результати у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачі на 3,2 рази (t<2,32; p<0,05), підйманні тулуба з вихідного положення лежачі на спині на 6,9 разів (t<4,26; p<0,001) та на животі на 4,0 рази (t<2,68; p<0,05). Отримані дані свідчать про недостатню увагу розвитку силових якостей протягом підготовчого періоду.

Табл. 2

Результати тестування загальної фізичної підготовленості в козацькому двобойі (розділ «герць 3») в кінці педагогічного експерименту (n=10)

№ п/п	На початок	На кінець	t	p
	$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$		
1.	37,5±0,97	40,7±0,98	2,32	<0,05
2.	16,2±0,68	18,2±0,71	2,02	>0,05
3.	245,7±3,16	249,9±3,18	0,94	>0,05
4.	4,5±0,21	4,4±0,21	0,33	>0,05
5.	14,2±0,44	13,9±0,42	0,49	>0,05
6.	10,3±0,41	10,7±0,40	0,70	>0,05
7.	394,3±3,26	399,4±3,28	1,10	>0,05
8.	8,6±0,30	9,7±0,31	1,43	>0,05
9.	643,9±18,6	635,1±28,2	0,22	>0,05
10.	79,7±1,12	86,6±1,17	4,26	< 0,001
11.	28,3±1,02	32,3±1,08	2,68	< 0,05
12.	265,3±1,44	261,9±1,38	1,74	>0,05

Табл. 3

Результати тестування загальної фізичної підготовленості в козацькому двобойі (розділ «борня 1») на початок та кінець дослідження (n=12)

№ п/п	На початок	На кінець	t	p
	$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$		
1.	34,3±0,95	37,2±0,97	2,13	<0,05
2.	14,6±0,62	16,3±0,64	1,91	>0,05

3.	240,2±3,12	246,0±3,14	1,31	>0,05
4.	4,6±0,22	4,5±0,21	0,33	>0,05
5.	14,9±0,47	14,2±0,45	1,08	>0,05
6.	10,3±0,41	10,1±0,24	0,43	>0,05
7.	287,7±3,22	294,3±3,24	1,44	>0,05
8.	9,0±0,32	10,9±0,33	4,13	<0,001
9.	691,2±28,8	636,6±28,1	1,36	>0,05
10.	78,6±1,08	77,7±1,06	0,60	>0,05
11.	26,8±1,01	31,2±1,04	3,03	< 0,01
12.	266,4±1,43	265,2±1,42	0,59	>0,05

Застосування, в тренувальному процесі з розділу козацького двобою, «борня 1», тренувальних вправ загальної фізичної підготовки, також дозволило підвищити результати тестування. Достовірно кращі результати отримано в кінці підготовчого періоду в показниках згинання-розгинання рук в упорі лежачі на 2,9 рази ($t < 2,13$; $p < 0,05$), нахилі тулуба вперед стоячи на гімнастичній лаві на 1,9 см ($t < 4,13$; $p < 0,01$), підйомі тулуба з вихідного положення лежачі на животі на 4,4 рази ($t < 3,03$; $p < 0,01$).

Табл. 4

Результати тестування загальної фізичної підготовленості кваліфікованих хортингістів (змагальний розділ «двобій») на початку та у кінці дослідження (n=12)

№ п/п	На початок	На кінець	t	p
	$\bar{x}1 \pm m1$	$\bar{x}2 \pm m2$		
1.	37,7±0,93	40,2±0,61	2,30	< 0,05
2.	16,1±0,69	17,9±0,42	2,25	< 0,05
3.	247,5±3,14	258,8±2,31	2,90	< 0,05
4.	4,6±0,21	4,2±0,12	1,67	>0,05
5.	14,13±0,45	14,2±0,41	0,16	>0,05
6.	10,2±0,40	10,0±0,32	0,352	>0,05
7.	294,9±3,27	311,0±3,21	1,44	>0,05
8.	8,8±0,31	9,9±0,30	2,50	<0,05
9.	641,5±26,8	620,8±25,4	0,56	>0,05
10.	82,4±2,14	92,2±2,02	3,18	<0,05
11.	29,4±1,04	33,1±1,05	2,49	<0,05
12.	263,7±1,39	259,8±1,42	1,96	>0,05

Поряд з цим, більш суттєві зрушення в показниках загальної фізичної підготовленості хортингістів за розділом двобій, за час підготовчого періоду, отримано у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачі на 2,5 рази ($t < 2,30$; $p < 0,05$), підтягуванні на поперечині на 1,8 рази ($t < 2,25$; $p < 0,05$), стрибку у довжину з місця з двох ніг на 11,3 см ($t < 2,90$; $p < 0,05$), стрибках зі скакалкою з ноги на ногу за 2 хв. на 16,1 рази ($t < 1,44$; $p < 0,05$), нахилі тулуба вперед стоячі на гімнастичній лаві на 1,8 см ($t < 2,50$; $p < 0,05$), підйомі тулуба з вихідного положення лежачі спині на 9,8 разів ($t < 3,18$; $p < 0,05$) і на животі на 3,7 рази ($t < 2,49$; $p < 0,05$).

Табл. 5

Порівняння характеристик фізичних якостей спортсменів у козацькому двобої та хортингу («герць 3», «борня 1», «двобій») на кінець дослідження

№ п/п	«Герць 3»	«Борня 1»	«Двобій»	t
	$\bar{x}1 \pm m1$ n=10	$\bar{x}2 \pm m2$ n=12	$\bar{x}3 \pm m3$ n=12	
1.	40,7±0,98	37,2±0,97	40,2±0,61	1,2=2,54; 2,3=1,61; 1,3=0,43
2.	18,2±0,71	16,3±0,64	17,9±0,42	1,2=2,09; 2,3=2,08; 1,3=0,35
3.	249,9±3,18	246,0±3,14	258,8±2,31	1,2=0,87; 2,3=3,39; 1,3=2,27
4.	4,4±0,21	4,5±0,21	4,2±0,12	1,2=0,33; 2,3=1,25; 1,3=0,83
5.	13,9±0,42	14,2±0,45	14,2±0,41	1,2=1,33; 2,3=0; 1,3=0,40
6.	10,7±0,40	10,1±0,24	10,0±0,32	1,2=1,28; 2,3=0,63; 1,3=0,86
7.	299,4±3,28	294,3±3,24	311,0±3,21	1,2=1,11; 2,3=3,66; 1,3=3,53
8.	9,7±0,31	10,9±0,33	9,9±0,30	1,2=2,67; 2,3=2,27; 1,3=0,46
9.	635,1±28,2	636,6±28,1	620,8±25,4	1,2=0,02; 2,3=0,42; 1,3=0,38
10.	86,6±1,17	77,7±1,06	90,2±1,22	1,2=5,63; 2,3=7,72; 1,3=2,13
11.	32,3±1,08	31,2±1,04	33,1±1,05	1,2=0,73; 2,3=1,28; 2,3=0,53
12.	261,9±1,38	265,2±1,42	259,8±1,42	1,2=1,68; 2,3=2,70; 1,3=2,73

Таким чином, тренувальний процес, що здійснювався за різними програмами козацького двобою та хортингу в цілому позитивно вплинув на рівень прояву фізичних якостей, але наприкінці підготовчого періоду більш суттєві зрушення отримано в силових показниках у спортсменів розділів «герць 3» та «двобій» по відношенню до спортсменів розділу

«борня 1» у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачі, підтягуванні на поперечині, підйманні тулуба з вихідного положення лежачі на спині.

Поряд з цим достовірно ($p < 0,05$) вищі результати отримано кваліфікованими хортингістами у стрибках в довжину з місця з двох ніг, стрибках зі скакалкою з ноги на ногу за 2 хв., підйманні тулуба із вихідного положення лежачі на спині та бігу на 1500 м.

Висновки:

1. Загальна фізична підготовка спортсменів в українських національних видах єдиноборств є невід'ємною частиною комплексної системи спортивної підготовки і створює умови для зростання спортивної майстерності і стабільного покращення спортивних результатів.

2. Регламентуючі норми правил змагань українських національних видів єдиноборств - козацького двобою та хортингу значно відрізняються по окремих розділах, що вимагає застосування різних методик вдосконалення загальної фізичної підготовленості спортсменів.

3. Спортсмени, які спеціалізуються у змагальних розділах з повним контактом («герць 3», «двобій») демонструють достовірно більш високі показники розвитку силових якостей та витривалості у порівнянні зі спортсменами змагального розділу з легким дотиком («борня 1»).

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. Вдосконалення методики витривалості кваліфікованих борців. Єдиноборства. 2022, 3(25), 18-31. DOI:10.15391/ed.2022-3.02

3. Литвиненко А.М., Єрьоменко Е.А. Планування спортивної підготовки в бойовому хортингу. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції. ХДАФК, 2020. 64-65.

4. Литвиненко А.М. Корекція підготовки спортсменів в українських національних видах єдиноборств Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. 2023, 11 (171), 106-112. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).22

5. Литвиненко А.М., Мулик В.В. Ефективність змагальної діяльності в хортингу. Єдиноборства. 2023, 4(30), 59–68. DOI:10.15391/ed.2023-4.06

6. Литвиненко А.М. Особливості спортивної підготовки у козацькому двобої. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. 2023, 12 (172). 127-131. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).23

7. Литвиненко А.М., Губницька Ю.С. Оцінювання технічних дій в національному виді єдиноборств – хортингу у змагальному розділі «Двобій». Теорія і методика хортингу. 2018, 8.132-138.

8. 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

9. 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.

10. Платонов В.М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. 2014:624.

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

12. Попович А.В. Правила спортивних змагань з козацького двобою. 2002:28.

13. Федоров С. І., Пантик В. В. Особливості зміни функціональних можливостей спортсменів в процесі силової підготовки в хортингу в умовах різних комбінацій використання базових та ізолюваних вправ. Український журнал медицини, біології та спорту. 2022. 7(5),39. DOI: 10.26693/jmbs07.05.335

14. Gubnytska Iu. S., A. Lytvynenko. 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.

15. Lytvynenko A.M., Mulyk V.V. Analysis of the process of emergence and development trends of Ukrainian and Eastern national types of martial arts. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport Vollum 27 No. 4, 168-174 DOI.10.15391/sns.v.2023-4.

References:

1. Ashanin V.S., A.M. Lytvynenko 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. Vdoskonalennja metodyky vytryvalosti kvalifikovanyh borciv. Edinoborstva. Martial arts, 3(25), 18-31. DOI:10.15391/ed.2022-3.02

3. Lytvynenko A.M., Yeryomenko E.A. Planning sports training in combat horting. Physical culture, sport and health: state, problems and prospects: a collection of theses of the 20th International Scientific and Practical Conference. KhDAFK, 2020. 64-65.

4. Lytvynenko A.M. Correction of training of athletes in Ukrainian national martial arts Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. 2023, 11 (171), 106-112. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).22

5. 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
6. Lytvynenko A.M. Peculiarities of sports training in Cossack duel. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. 2023, 12 (172). 127-131. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).23
7. Lytvynenko A.M., Gubnytska Yu.S. Evaluation of technical actions in the national form of martial arts - horting in the competitive section "Duel". Theory and technique of horting. 2018, 8.132-138.
8. Mulyk V.V., A.M. Lytvynenko. 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
9. Katrych O.O. 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.
10. Platonov V.N. Periodization of sports training. General theory and its practical application. 2014:624.
11. 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.
12. Popovych A.V. Rules of Cossack fight sports competitions. 2002:28.
13. Fedorov S. I., Pantyk V. V. Peculiarities of changes in the functional capabilities of athletes in the process of strength training in training in conditions of various combinations of basic and isolated exercises. Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports. 2022. 7(5), 39. DOI: 10.26693/jmbs07.05.335
14. Gubnytska Iu. S., A. Lytvynenko. 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.
15. Lytvynenko A.M., Mulyk V.V. Analysis of the process of emergence and development trends of Ukrainian and Eastern national types of martial arts. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport Vollum 27 No. 4, 168-174 [DOI:10.15391/snsv.2023-4](https://doi.org/10.15391/snsv.2023-4).

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).22)

УДК 796.41. 796.03: 94 (477)

Лях-Породько О.О.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ
Щербашин Я.С.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ*

ПЕРША УКРАЇНСЬКО-АМЕРИКАНСЬКА ОЛІМПІАДА 1936 РОКУ У ФІЛАДЕЛЬФІЇ: СПОГАДИ ОРГАНІЗАТОРІВ ТА УЧАСНИКІВ

У науковому дослідженні здійснюється аналіз та спроба надолужити історично втрачений час й бодай частково поверну нам справжню нашу українську історію спорту та олімпійського руху. Нині чимало сторінок історії українського спорту залишаються маловідомими. Однією з них є спортивні змагання української діаспори. Організація їх потребувала значних зусиль, залучення фахівців, відомих спортивних та громадських діячів, представників державних органів влади тощо. Символічне поєднання Олімпіад української діаспори з Олімпійськими іграми сприяло розвитку українського спортивного та олімпійського руху за кордоном. У вересні 1936 року у Філадельфії (США) відбулася грандіозна подія у житті української та американської громади – Перша Українсько-Американська Олімпіада або ж «Перші Українські Всенародні Ігрища» під патронатом українсько-американських організацій міста Філадельфія разом із Українською католицькою лігою та Американською атлетичною унією.

Ключові слова: Олімпіада, спорт, Україна, США, Філадельфія, діаспора.

Lyakh-Porodko O.O., Shcherbashyn Y.S. The first Ukrainian-American Olympic in 1936 in Philadelphia: memories of the organizers and participants. In the scientific study, an analysis and an attempt to make up for the historically lost time and at least partially return to us the real Ukrainian history of sports and the Olympic movement are carried out. Currently, many pages of the history of Ukrainian sports remain little known. One of them is sports competitions of the Ukrainian diaspora. Their organization required significant efforts, the involvement of specialists, well-known sports and public figures, representatives of state authorities, etc. The symbolic combination of the Olympics of the Ukrainian diaspora with the Olympic Games contributed to the development of the Ukrainian sports and Olympic movement abroad. In September 1936, a grand event in the life of the Ukrainian and American community took place in Philadelphia (USA) - the First Ukrainian-American Olympics or the «First Ukrainian National Games» under the patronage of Ukrainian-American organizations of the city of Philadelphia together with the Ukrainian Catholic League and the American Athletic Union.

Keywords: Olympics, sports, Ukraine, USA, Philadelphia, diaspora.