

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК В УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ

Литвиненко А. М.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту,
Харківський національний університет радіоелектроніки;
докторант кафедри олімпійського та професійного спорту,
Харківська державна академія фізичної культури
м. Харків, Україна*

Український народ має давні військові традиції. У боротьбі з іноземними загарбниками століттями, емпіричним шляхом формувалася оригінальна бойова культура, яка відображає особливості національного менталітету і є великою частиною загальної культури українського народу [1, с. 13; 11, с. 96; 12, с. 168]. У 1991 році Україна стала незалежною державою, що створило умови для подальшого швидкого розвитку традиційної бойової культури [2, с. 10]. В спортивній спільноті виник запит на систематизацію великого техніко-тактичного арсеналу і методик підготовки воїнів, на сам перед запорізьких козаків та створення сучасних українських національних видів спортивних єдиноборств [4, с. 132; 11, с. 2–6]. Таким чином, українські національні види спортивних єдиноборств створені фахівцями на основі традиційної бойової культури, з урахуванням вимог та стандартів сучасного спорту [9, с. 39]. Визнаними видами спорту, є: козацький двобій, хортинг, рукопаш гопак, українська боротьба поясах, український рукопаш «Спас». Однією з особливостей розвитку українських національних видів спортивних єдиноборств є широке залучення дівчат та жінок до тренувальної та змагальної діяльності.

В світі зростає популярність національних видів спортивних єдиноборств тайландського боксу Муей Тай, французького боксу Сават, корейського тхеквондо, японських карате, дзюдо та сумо, бразильської капоейри, англійського боксу тощо. Частина з них вже увійшла до програми Олімпійських ігор, а інші прагнуть цього. Українські національні види спортивних єдиноборств мають великий змагальний, видовищний та виховний потенціал і за певних умов можуть претендувати на олімпійське визнання. Одним з важливіших чинників повноцінного міжнародного визнання є наявність науково обґрунтованої, розвинутої системи спортивної підготовки. Приклад

опори на національні традиції у розвитку єдиноборств інших країн показує, що в умовах України, система спортивної підготовки повинна базуватися з одного боку на сучасних досягненнях науки о спорті, а з іншого на традиціях фізичного та психологічного гарту українських лицарів-козаків Запорізької Січі [5, с. 59].

Нами, протягом останнього десятиліття, ведуться дослідження різних аспектів тренувальної та змагальної діяльності в українських національних єдиноборств козацькому двобою та хортингу [1, с. 14; 3, с. 40–42; 5, с. 60]. Одним з об'єктів дослідження є техніко-тактична підготовка спортсменок різного віку та кваліфікаційного рівня. Під техніко-тактичною підготовкою, ми розуміємо спеціально організований педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів на фоні постійних змін ситуації взаємодії із суперником у змагальному поєдинку за допомогою тактичних дій. Техніко-тактична підготовка є складовою частиною загальної системи спортивної підготовки до складу якої входять також, фізична, психологічна, теоретична та інтегральна підготовка [8, с. 574]. Метою спортивної підготовки є максимальне зростання змагальних можливостей конкретної спортсменки і досягнення максимально можливого спортивного результату. Козацький двобій та хортинг є неолімпійськими видами спорту у яких планування параметрів тренувального процесу кваліфікованих спортсменок проводиться за принципом річного циклу підготовки. Побудова тренувального процесу спортсменок спрямованого на вдосконалення техніко-тактичної майстерності, в українських єдиноборствах має особливості пов'язані з будовою та функціями жіночого організму. Особливості функціонального стану, працездатності та реакції організму жінок на різноманітні подразнення знаходяться у прямій залежності від ритмічних змін гормонального статусу жінки протягом специфічних біологічних циклів [6, с. 57; 10, с. 80] Наші дослідження ефективності тренувальної діяльності в українських єдиноборствах показали, що великі тренувальні навантаження у техніко-тактичній підготовці спортсменок в козацькому двобою та хортингу доцільно застосовувати в постменструальній і постовуляторній фазах специфічного біологічного циклу та знижувати їх у передменструальній та овуляторній фазі. Урахування в спортивній підготовці специфічного біологічного циклу сприяє збереженню здоров'я жінок, збільшенню тривалості активних занять спортом, досягненню більш високих показників техніко-тактичної підготовленості і як результуючий ефект, змагальних результатів.

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. С. 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]. Харків : ХДАФК, 2022. Випуск 6. С. 10–16.

3. Литвиненко А. М. Дихальні вправи в фізичному вихованні студентів-єдиноборців. Матеріали XV Міжнародної наукової конференції "Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах", м. Харків, 8–9 лютого 2019 року. С. 40–42.

4. Литвиненко А. М., Губницька Ю. С. Оцінювання технічних дій в національному виді єдиноборств – хортингу у змагальному розділі «Двобій». *Теорія і методика хортингу: зб. Наукових праць*. К. 2018. Вип. 8. С. 132–138.

5. Литвиненко А. М., Мулик В. В. Ефективність змагальної діяльності в хортингу. *Єдиноборства*. Харків. 2023. № 4(30). С. 59–68. DOI:10.15391/ed.2023-4.06

6. Мулик В. В. Сучасні аспекти побудови тренувального процесу спортсменок *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2016. № 5(55). С. 57–62. doi:10.15391/snsv.2016-5.010

7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ. 2020. 704 с.

8. Попович А. В. Правила спортивних змагань з козацького двобою. Київ. 2003. С. 2–6.

9. Федоров С. І., Пантик В. В. Особливості зміни функціональних можливостей спортсменів в процесі силової підготовки в хортингу в умовах різних комбінацій використання базових та ізольованих вправ. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. № 7(5). С. 39. DOI: 10.26693/jmbs07.05.335

10. Шахліна Л. Г. Медико-біологічні основи спортивного тренування жінок. Київ. 2002. Наукова думка. С. 80–81.

11. Lytvynenko A. M. The History of the development of Ukrainian species of Martial Sports. *SWorldJournal*. Issue 23/Part 3. P. 96–103. DOI: 10.30888/2663-5712.2024-23-00-003

12. 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*. Kharkiv. 2023. № 27(4), P. 168–174. DOI.10.15391/snsv.2023-4