

Веретельникова Н. А., старший викладач
Кушнар'ов І. О., к.б.н., доцент
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

ХОРТИНГ ЯК ВИД ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Анотація. Надано загальну характеристику хортингу як виду рухової активності. Встановлено, що заняття зазначеним видом спорту сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню фізичного та функціонального стану.

Ключові слова: одноборства, рухова активність, спорт, Україна, хортинг.

Вступ. Фізична активність сприяє поліпшенню стану здоров'я, функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших систем; удосконаленню фізичного розвитку [5, 6].

Д. М. Котко, Н. Л. Гончарук, Л. М. Путро, С. М. Шевцов [3] вважають, що дефіцит рухової активності спричиняє погіршення стану здоров'я, негативно впливає на структуру і функції всіх тканин, внаслідок чого спостерігається зниження загальних захисних сил організму.

Одним з видів рухової активності є хортинг, який мало використовується серед населення для оптимізації фізичної діяльності тому потребує наукових досліджень.

Мета дослідження: надати характеристику хортингу як виду рухової активності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Хортинг – це український національний вид спортивних змішаних одноборств, сутність якого полягає в нанесенні ударів руками і ногами, проведенні захоплень, кидків, боротьбі та захисті від них [4].

В Україні хортинг є важливою складовою відродження та вкорінення українських бойових традицій. Заняття зазначеним видом рухової активності сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню фізичного та функціонального стану [1].

Хортинг як спортивне одноборство обіймає результат узагальнення багаторічного досвіду та творчих винаходів тренерів, учених, спортсменів України та багатьох інших країн світу, які збагатили його техніку найбільш ефективними та раціональними прийомами, об'єднавши найкращі досягнення різних видів одноборств [2].

За даними А. М. Литвиненко [4], розробка правил змагань з хортингу та його кваліфікаційна система були спрямовані на природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів одноборства.

У Міжнародних правилах хортингу є кілька відокремлених різнопланових розділів змагань, основний із яких – двораундовий комплекс спортивного двобою, що дає змогу охопити весь природний арсенал прийомів самозахисту людини, які включені у спортивну змагальну програму. Відтак, хортинг є

представником нового напрямку комплексного змішаного одноборства в світі. Однак різнопланові два раунди двобою суттєво відрізняють цей вид спорту від інших завдяки розробленим правилам змагань, які раніше в світі не застосовувалися.

В Україні і за її межами змагання з хортингу проводяться для вікових категорій: 6–7 років, 8–9 років, 10–11 років, 12–13 років, 14–15 років, 16–17 років; з 18 до 35 років, старше 35 років та старше 40 років [6].

Висновки. Хортинг є новим напрямом комплексного змішаного одноборства у світі, але два різнопланові раунди двобою суттєво відрізняють його від інших видів одноборств завдяки своєрідним правилам змагань, які донині у світовому спорті не застосовувались. Заняття зазначеним видом рухової активності сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню фізичного та функціонального стану.

Перспективи подальших досліджень: вивчити історію становлення хортингу в Україні.

Список використаної літератури

1. Белан В. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України. *Теорія і методика хортингу*. 2014. Вип. 1. С. 44–52.
2. Головащенко Р. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України. *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива* : мат. І міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу / ред. колегія : Пашко П. В. (голова) та ін. Київ : Видавець Паливода А. В., 2018. С. 117–122.
3. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112) 2019. С. 57–61.
4. Литвиненко А. М. Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів : навч.-метод. посіб. Харків : ХНУРЕ, 2021. 104 с.
5. Пермяков О., Йопа Т. Рухова активність у структурі вільного часу студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2020. С. 139–145.
6. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 2020. С. 159–161.