

ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНА КОМПЛЕКСНА СИСТЕМА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Аврашова Г. Ф.

Кам'янський коледж фізичного виховання

Нині для популяризації здорового способу життя спорт є невід'ємною частиною навчання та виховання всіх верств населення України. Хортинг відповідає сучасним тенденціям зміцнення та збереження здоров'я на основі традиційних духовних цінностей українського народу. Хортинг є одним із найстаріших видів бойового мистецтва на теренах нашої країни, хоча найбільшого розвитку та визнання він отримав лише в незалежній Україні.

Слово «хортинг» походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Саме острів Хортиця став тим оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво українського народу з метою захисту рідного краю. Українська сучасна дитячо-юнацька оздоровча система «хортинг» за короткий час існування набула популярності не лише серед дітей та молоді, а й широкого загалу населення, отримала державну підтримку, реформувавшись у національний вид спорту, який було засновано в Україні у 2008 році. Офіційне визнання хортингу національним видом спорту відбулося 21 серпня 2009 р.

Тож ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися покоління до покоління [3].

Хортиця стала притулком воїнів, де постійно вдосконалювалося бойове мистецтво як у завойовницьких цілях, так і з метою захисту рідного краю. Ідея відродження у сучасному хортингу оздоровчих, бойових, культурних військово-патріотичних традицій Запорозької Січі як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій усіх етнічних груп і народностей, які населяли острів Хортиця.

Поєднання культу фізичної досконалості, високої моралі та духовності створило справжніх лицарів, еліту й гордість українського народу. Його фізична культура, розвиваючись на власній національній основі, не мала замкнутого й і обмеженого характеру. Водночас, убираючи в себе найкращі зразки європейської культури, фізична культура українців за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалася передусім на звичаях і традиціях свого народу. Система

підготовки, виховання характеру в жорстоких рукопашних двобоях, в яких перевага віддавалася техніці самооборони, вдосконаленню майстерності та надбанню змагального духу запорозьких козаків, були покладені в основу національного виду спорту хортинг.

Тож кілька років тому група заслужених тренерів і майстрів спорту контактних видів єдиноборств, керуючись власним спортивним досвідом участі в змаганнях найвищого рівня та давніми традиціями виховання молоді, створили новий вид змішаного єдиноборства - хортинг, який успішно розвивається спортивному аматорському і професійному напрямках, визнаний в Україні та двадцяти шести країнах світу.

Популярність хортингу у світі спорту дедалі зростає, про що свідчить діяльність World Horting Federation, яка у різних країнах щороку реєструє нові національні федерації цього виду єдиноборств. На сьогодні офіційно зареєстровані Міністерствами юстиції інших держав національні спортивні федерації хортингу в таких країнах: Україні, Росії, Латвії, Словаччині та Вірменії. У світі хортинг набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних навчально-тренувальних семінарів, програма яких містить питання організації і проведення тренувального процесу, підвищення рівня спортсменів, організації міжнародних змагань, суддівської практики та ін. У календарному плані Всесвітньої Федерації Хортингу на кожний рік, раз на два або три роки плануються офіційні міжнародні змагання як серед дорослих, так і серед юнаків.

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом усіх верств населення України – від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Безперечно, головний стрижень виду спорту хортинг – це багатовікові традиції, що передавалися від покоління до покоління, від часів сарматів до Київської Русі, а далі – до запорозьких козаків. Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та вкорінення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних, навчально-тренувальних семінарах, змаганнях та інших заходах фізкультурно-оздоровчого характеру [1-4].

Таким чином, можна зробити висновки:

1. Слово «хортинг» походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу.

2. Хортинг офіційно визнаний Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту національним видом спорту України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.).

3. Станом на 1 січня 2021 р. членами Міжнародної Федерації Хортингу є 26 країн світу.

4. Хортинг сприяє зміцненню загальнолюдських принципів суспільства, обстоюючи питання збереження здоров'я; розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини; фізичної культури та спорту; патріотичного й духовного виховання дітей та молоді; відродження та розвитку українських бойових традицій у різних країнах світу.

Список використаних джерел:

1. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів: навч. вид. К. : Паливода А. В., 2012. 268 с.
2. Остапенко О. Зубалій М. Характерництво – ефективна форма фізичної підготовки запорозьких козаків. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 2. С.48
3. Офіційний сайт Української національної федерації хортингу. *Федерація твоєї Батьківщини*. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua>
4. Приступа Є. Н. Традиції фізичної культури: навч. посіб. К.: ІЗМН, 1997. С.135–138.

ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ З ЗАГАРТУВАЛЬНИМ ВПЛИВОМ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Андрєєв І. Г.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Денисовець Т. М.

Найбільша цінність для людини – здоров'я. На жаль, ми почасти занадто пізно починаємо усвідомлювати це і вживаємо невідкладних заходів тільки під час виявлення різнобічних відхилень в стані власного здоров'я та функціонуванні окремих органів чи систем. Ось чому, так важливо допомогти дітям усвідомити незмірну цінність власного здоров'я вже в шкільному віці, переконати їх в необхідності гігієнічних процедур та інших дієвих оздоровчих заходів, які повинні стати для них звичними. Питання про стан здоров'я підростаючого покоління сьогодні викликає особливу зацікавленість у державі і суспільстві