

13. Riadova, L. O., Tsyhanovska, N. V., Honchar, V. V., & Kushnarov, I. O. (2023). Efektyvnist systematichnykh sektsiinykh zaniat deiakomy vydamy rukhovoï aktivnosti zdobuvachamy zakladiv vyshchoï osvity: teoretychnyi aspekt [The effectiveness of systematic sectional classes with some types of motor activity by students of higher education institutions: a theoretical aspect]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 3 (161) 23), (pp. 160–168). Kyiv : Vydavnytstvo UDU imeni Mykhaila Drahomanova [in Ukrainian].*

14. Syrovatko, Z. V., & Yefremenko, V. M. (2021). Vplyv sportyvnykh ihor na pidvyshchennia rukhovoï aktivnosti u studentiv zakladiv vyshchoï osvity [The influence of sports games on increasing motor activity in students of higher education institutions]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 3 K (131) 21), (pp. 370–373). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*

15. Strykalenko, Ye. A., Shalar, O. H., Andrieieva, & R. I., Zhosan, I. A. (2020). Osoblyvosti tekhniko-taktychnykh dii voleibolistok riznogo irovoho amplua VK «MUROV» [Peculiarities of technical and tactical actions of volleyball players of different playing roles of VC «MUROV»]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 4 (124) 20), (pp. 86–93). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*

16. Chopyk, A. O. (2022). Rozvytok sprytnosti u yunikh voleibolistok 10–14 rokiv, yaki zaimaiutsia voleibolom u diussu [The development of agility in young volleyball players of 10-14 years old, who are engaged in volleyball in the DUSC]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu – Current issues of physical culture and sport : zb. tez dop. II rehion. nauk.-prakt. internet-konf., prysviachenoi 60-richchiu Khmelnytskoho natsionalnoho universytetu. (rr. 39–40). Khmelnytskyi : KhNU [in Ukrainian].*

17. Yermakova, S. S. (Eds.). (2005). 80 rokiv volebolu Ukrainy. Litopys-khronolohiia 1925-2005 rr. [80 years of Ukrainian volleyball. A chronicle of the years 1925–2005.]. Kyiv : FVU [in Ukrainian].

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).22
УДК: 796.85

Лаврентьев О.М.

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувача кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь**

Антоненко С.А.

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь**

Головащенко Р.В.

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь**

Деркач О.В.

**викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь**

Цвіга А.О.

**Магістр 2 курсу, факультету соціально-гуманітарних
технологій та менеджменту Державний податковий університет, Ірпінь**

ОЗДОРОВЧЕ НАПРАВЛЕННЯ ХОРТИНГУ

У статті визначені рівні цінностей здоров'я хортингістів та проаналізувати їх. Зазначені відмінності оздоровчого тренування хортингу від спортивного. Також вказані переваги оздоровчого напрямлення хортингу. Стаття допомагає розширити розуміння впливу хортингу на фізичне та психологічне здоров'я людини, доповнюючи існуючу базу наукових досліджень у цій області. Вона надає теоретичну основу для подальших досліджень та розвитку концепцій оздоровчого хортингу, сприяючи формулюванню нових теоретичних моделей. Високий рівень спортивної майстерності, зростаюча конкуренція на європейських і світових першостях, підвищення вимог спортивних кваліфікацій пред'являють підвищені вимоги до рівня підготовленості спортсменів та їх відновлення після навантажень будь-якої складності і збереження здоров'я засобами хортингу.

Напружені умови сучасної тренувальної роботи, з одного боку, безумовно є провідним фактором досягнення високих спортивних, а з іншого боку, великі тренувальні навантаження і нераціональне їх планування можуть таїти в собі небезпеку різного роду перенапру і перевтоми. Тому велике значення для спортивної кар'єри хортингістів мають засоби відновлення на всіх етапах спортивного вдосконалення.

Ключові слова: фізіологічні процеси, оздоровчий хортинг, фізичний розвиток, відновлення.

Lavrentiev Oleksandr, Antonenko Sergy, Golovashenko Roman, Derkach Oksana, Cviga Artem. "Horting Health Referral". The article defines the levels of health values of Hortingists and analyzes them. The specified differences between health training of horting and sports training. Also indicated are the advantages of the health promotion of horting. The article helps to expand the understanding of the impact of horting on the physical and psychological health of a person, supplementing the existing base of scientific research in this area. It provides a theoretical basis for further research and development of health horting concepts, contributing to the formulation of new theoretical models. The high level of sportsmanship, growing competition at European and world championships, increasing the requirements of sports qualifications place increased demands on the level of preparation of athletes and their recovery after loads of any complexity and preservation of health by means of horting.

The stressful conditions of modern training work, on the one hand, are definitely the leading factor in achieving high sports performance, and on the other hand, heavy training loads and their irrational planning can harbor the danger of various types of overstrain and overfatigue. Therefore, means of recovery at all stages of sports improvement are of great importance for the sports career of horting players.

Horting's wellness program applies to all age categories of people, from children of early preschool age to the elderly. The exercises of the health system are designed in such a way that they are suitable for people of different levels of physical fitness, both male and female, individual physical exercises of a special developmental nature can be used for children with various pathologies, adults who are disabled.

Horting as a means of recovery has its own specifics, as it is a martial arts sport, which is characterized by unusual exercises, namely: thanks to repeated repetition of various flips, jumps, rotations, jumps, children's bodies react less and less to unusual body positions. It is a system of exercises in which the athlete improves all the properties of the body, such as flexibility, jumping, balance, reaction speed, intelligence, logical thinking, moving back and forth, left and right, up and down, freely and universally. The athlete is extremely composed and ready to instantly make a decision (subconsciously or automatically) how to act in a particular situation on the wrestling mat.

Key words: physiological processes, health care, physical development, recovery.

Постановка наукової проблеми та її значення. Головною цінністю хортингу, особливо в наш час, є створення ідеалу гідного способу життя як основи життєдіяльності гармонійно розвиненої людини. Хортинг є національним професійно-прикладним видом спорту України, системою фізичного та морально-етичного виховання особистості, і має у своєму розпорядженні комплекс профілактичних і пігієнічних заходів, спрямованих на всебічний розвиток та підтримку на довгі роки фізичної працездатності і рухової активності різних груп населення.

У наш час, коли стрес та сидячий спосіб життя стають складними викликами для здоров'я, хортинг виступає важливим інструментом для збереження та покращення фізичної форми. Він сприяє розвитку м'язової сили, витривалості та координації рухів. Заняття хортингом сприяють зміцненню серцево-судинної системи, покращенню дихальної функції та підвищенню рівня енергії.

Формування тренувальних та змагальних навантажень сучасного спорту, що вони впливають на функцію імунної системи спортсменів та роблять їх більш відкритими для різного роду інфекцій, проникнення вірусів та бактерій, а також затрудняють процес лікування та відновлення спортсмена до майбутніх стартів [2, с. 19].

Завдання формування фізичної культури особистості, здорового способу життя засобами хортингу важливе для різних груп населення, де різні фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи в повній мірі сприяють розвитку таких найважливіших якостей особистості як державницька відповідальність, наполегливість, цілеспрямованість, воля, працьовитість, рішучість, допомагають позбутися від шкідливих звичок. Як вид спорту хортинг передбачає під час тренувань та змагань отримання травм будь-якої складності.

Заняття рекреативного типу принципово відрізняються від спортивних тренувань і кондиційних тренувань інтенсивністю й обсягом навантаження та формами організації. Рекреативно-оздоровчі види діяльності (фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями тощо) забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами. Розрізняють три форми використання часу, відведеного на рекреацію: туризм, оздоровлення та відпочинок [6, с.97].

Тому враховуючи вищесказане, а саме організація оздоровчих заходів хортингом та запобігання нещасних випадків і травмувань під час спортивної діяльності в цілому є вимога дотримання дисципліни на тренуваннях і змаганнях, відпочинку та формування моделі оздоровлення засобами хортингу.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Робота ґрунтується на аналізі науково-методичної літератури, методичних посібників, наукових статей, періодичних видань та напрацювань дослідників, серед них: Андреева О.А., Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, І. В. Суліма, Круцевич Т.Ю., А. М. Литвиненко, В. В. Вехтєв, Чаплигін В.П.

Дослідники Кравченко Я. В., та Юденко О. В., виділяють три рівня інтенсивності вправ: легкі, помірні, високі. В залежності від рівня інтенсивності формується фізичне навантаження від повільного виконання вправи, динамічного характеру, малорухливі ігри, ходьба до спортивних ігор, гімнастики, бігу, стрибків тощо [5].

Мета статті: встановити необхідність застосування оздоровчого направлення хортингу у процесі занять фізкультурно-спортивною діяльністю.

Завдання: 1. Проаналізувати дані літературних джерел відносно цінностей здоров'я хортингістів. 2. Визначити та обґрунтувати необхідність застосування засобів оздоровчого направлення хортингу у процесі занять фізкультурно-спортивною діяльністю.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Актуальність даного напряму полягає в тому, щоб як найскоріше охопити оздоровчим рухом усі версти населення України від маленьких дітей до людей літнього віку заходами рекреації використовуючи вправи з хортингу, що мають в своєму контексті прикладну складову, а саме: ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Що направлено на патріотичне і духовне виховання молоді, відродження та розвитку національних бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних змаганнях, оздоровчих таборах, навчально-тренувальних семінарах та інших заходах фізкультурно-оздоровчого характеру.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Процес фізичного виховання повинен бути побудований відповідно до мети спортивної секції, у нашому випадку (хортинг) з обов'язковим урахуванням пізнавальних можливостей і потреб різних категорій населення, що спрямований на збереження та зміцнення фізичного здоров'я, розвиток та удосконалення рухів (від простих до складних), формування здорового способу життя, тощо.

Так сталося, що в деяких регіонах України, для більшості людей доступним став звичайний спортивний хортинг – який є рецептом для підтримки самопочуття і функцією для досягнення встановлених висот. Він є справжнім варіантом самопідготовки, укріплення здоров'я, психологічного загартування, відпочинку і навіть, у якійсь мірі, розваги.

У спортивному хортингу так як і у інших видах єдиноборств закладені складові: навчання, виховання, оздоровлення та тренування, що направлено на систему формування професійно-прикладних навичок, необхідних для фізичної активізації різних груп населення.

Рівень фізичної форми та загального стану здоров'я у спортсменів-хортингістів впливає на їхню продуктивність і довголіття. Рівень культури спортсмена відображає його відношення до самого себе та ставлення до здоров'я. Ця культура проявляється у способі, яким хортингіст освоює зовнішній та внутрішній світ, а також у процесі формування і розвитку особистості. Вона включає не лише знання про здоров'я, але й певну моральну поведінку, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я.

Фізкультурно-спортивна діяльність у хортингу сприяє мобілізації функціональних, психологічних і фізичних можливостей організму, опосередковано впливаючи на створення запасу, своєрідного резерву для відповіді на нештатні зовнішні впливи, які потребують термінової мобілізації функціональних сил людини. Оздоровчі цінності хортингу в даному аспекті так чи інакше включають в себе весь її ціннісний зміст. Він може виступати, як формування мотивації, інтересу, потреби в дбайливому ставленні людини до свого здоров'я.

Проте слід враховувати їх функціональну розбіжність між поняттям фізична культура і спорт. Фізична культура виникає і розвивається як один з перших і найбільш істотних способів соціалізації, а спорт – як засіб і форма виявлення соціального визнання вищих здібностей людини [3, 4, с. 69].

Оздоровче тренування в хортингу має певні відмінності від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів. То оздоровче тренування – з метою підтримки або підвищення рівня фізичної працездатності та здоров'я людини.

Основна спрямованість оздоровчого напряму хортингу – підвищення функціонального стану організму та фізичної підготовленості спортсмена. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, характером використовуваних засобів і відповідною інтенсивністю, режимом роботи та відпочинку [7, с. 37; 9].

Спортивна діяльність, крім незаперечного впливу на організм і здоров'я людини в цілому, надає також тренувальний вплив. Оздоровчий вплив на організм людини буде найбільш ефективним, якщо його правильно поєднувати з процедурами загартування. В (Табл.1) вказані основні напрямки, на думку авторів, принципу оздоровчої спрямованості фізичної культури та спорту.

Таблиця 1

Напрями та принципи оздоровчої спрямованості фізичної культури та спорту

Напрями діяльності	Характеристика напряму	Загально-психологічні якості	Критерії оздоровчої спрямованості фізичної культури та спорту
оздоровчо-рекреативний	характеризується заняттям спортивною діяльністю для відновлення фізичних сил після серйозних змагань, важкої фізичної праці та інших серйозних фізичних навантажень;	морально-вольових (формування почуття колективізму, вдосконалення світогляду, самовиховання);	обираючи ту чи іншу методику фізичної діяльності, необхідно виходити з індивідуальних фізичних можливостей тієї чи іншої людини та оздоровчої цінності даної

			методики;
гігієнічний	характеризується повсякденними фізичними навантаженнями, що не потребують великих енергетичних витрат (ранковий/вечірній біг, ходьба, прогулянки, гімнастика, йога)	розвиток уваги, його інтенсивності розподілу, стійкості, перемикання;	розробляти оздоровчу спортивну програму відповідно до статі, віку та фізичної підготовки;
спортивно-реабілітаційний	характеризується спортивною діяльністю, спрямованою на відновлення сил після тривалих тренувань та змагань, а також для усунення наслідків спортивних травм	розвиток тактичного мислення, уваги, пам'яті, вміння правильно аналізувати ігрову ситуацію;	забезпечити контроль за процесом виконання фізичних вправ як фізичний, так і лікарський.
оздоровчо-реабілітаційний	характеризується фізичними навантаженнями після тяжких хвороб, операцій, травм для відновлення тону м'язів та рухової функції.	розвиток умінь керувати своїми емоціями у процесі сутички.	

Завдяки оздоровчому напрямку хортингу люди отримують гарну фізичну форму, а саме: поліпшення діяльності серцево-судинної системи та знижується ризик серцево-судинних захворювань; підвищується стійкість до стресових ситуацій; стабілізується вага; поліпшується сон і травлення; збільшується впевненість у власних силах; більш енергійно виконуються щоденні обов'язки; знижується ризик отримання травм; підвищується задоволення від занять хортингом і будь-якою іншою активною діяльністю; підвищується самооцінка; поліпшується самодисципліна; підвищується загальна ефективність виступів у спортивних заходах [7, с. 38-39].

Фізичні навантаження самі по собі несуть неоціненну користь організму, але індивідуально підібрана програма, робота з тренером і процедури загартовування мають більш повний ефект, що оздоровлює організм людини.

У свою чергу, будь-який вид спорту, є – травмонебезпечний, і хортинг не є винятком. У процесі сутички спортсмен може отримати травми різної тяжкості (переломи, розтягнення, забиті місця тощо), тому варто ставитися до кожної виконаної дії (прийому або руху) з обережністю. Важливо пам'ятати, що темп сутички та навантаження мають відповідати силам і віку спортсменів їх спортивної кваліфікації, статі тощо.

Підвищені навантаження, фізична та психоемоційна перенапруга може не найкращим чином вплинути на зростаючий організм. Також займатися хортингом не рекомендується людям, у яких: підвищена температура тіла, присутні травми кінцівок, літні людьми із захворюваннями серцево-судинної системи (у тому числі, при ішемічній хворобі серця, тромбоемболії), людям, які мають захворювання шлунково-кишкового тракту, опорно-рухового апарату тощо.

Для того, щоб зменшити ймовірність отримання хортингістом травми, обов'язково потрібно проводити перед початком навчально-тренувальних занять або гри розминку – комплекс вправ, пов'язаний із розігрівом та підготовкою м'язів до наступної роботи.

Для оптимізації режиму тренувань та відпочинку спортсменів різної кваліфікації та статі використовуються засоби відновлення та стимуляції працездатності, що можуть умовно поєднані у три основні групи: педагогічну, психологічну та медико-біологічну (Платонов, 2015).

Педагогічні засоби відновлення, механізм впливу активного відпочинку пояснюється нервово-рефлекторної теорією, суть якої зводиться до наступного: під час активного відпочинку в корі великого мозку усувається гальмування, через деякий час до цих змін приєднується судинна реакція (розширюються кровоносні судини працюючих м'язів). Таким чином, відновлення в умовах активного відпочинку обумовлюється дією нервових і судинних механізмів, з використання різних форм активного відпочинку, проведення занять на місцевості, на лоні природи, різні види перемикання з одного виду роботи на інший.

Педагогічні засоби відновлення є основними, так як визначають режим і правильне поєднання навантажень і відпочинку на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Психологічні засоби відновлення, заняття спортом роблять сильний вплив на розвиток і вдосконалення організму, в той же час спорт пред'являють до організму високі вимоги, створюючи стресові ситуації. У змаганнях перемагає спортсмен з стійким психічним рівнем, здатний мобілізуватися для досягнення оптимального результату.

У складних умовах спортивної боротьби проявляються всі психофізичні якості спортсмена, що характеризує його як особистість. Це диктує необхідність проведення зі спортсменами психотерапії, психо-профілактики, психогігієни і музика.

Медико-біологічні засоби відновлення, сприяють підвищенню фізичної працездатності, а також перешкоджають виникненню різних негативних наслідків від фізичних навантажень, до числа яких відносяться: раціональне харчування, фармакологічні препарати і вітаміни, білкові препарати, спортивні напої, кисневий коктейль, фізіо- та гідротерапія, різні види масажу, бальнеотерапія, вплив локальне негативний тиск (ЛОД), лазні (сауни), оксигенотерапія і препарати, що впливають на енергетичні процеси, електростимуляція, електросон, аеро-іонізація.

В (Табл.2) розкриті основні характеристики вищеперелічених засобів відновлення.

Таблиця 2

Основні характеристики засобів відновлення

Педагогічних	Психологічні	Медико-біологічні
раціональне планування тренувального процесу відповідно до функціональними можливостями організму спортсменів, оптимальне побудова тренувальних і змагальних мікро- і макро- циклів, широке використання перемикань, чітку організацію роботи та відпочинку;	психорегуляторні	Гідротерапія, в основі гідро- і бальнеотерапії лежать температурний, хімічний і механічний фактори впливу. Організм як єдина цілісна система відповідає на них складною реакцією, що включає реакції самої шкіри, серцево-судинної, нервової, ендокринної, м'язової систем, теплообміну, окисно-відновних процесів і т.
правильна побудова окремого тренувального заняття з використанням засобів для зняття втоми (повноцінна індивідуальна розминка, підбір снарядів і місць для занять, вправ для активного відпочинку і розслаблення, створення позитивного емоційного фону);	м'язова релаксація	Фізіотерапія, застосовується при лікуванні травми і захворювань опорно-рухового апарату, а також в процесі реабілітації особливо часто використовуються такі методи, як електрофорез, ультразвук, динамічні струми, ампліпульстерапія, гідропроцедури, УВЧ, масаж, парафіно-озокеритові аплікації та ін.
варіювання інтервалів відпочинку між окремими вправами і тренувальними заняттями;	музика та світломузика	Масаж, як засіб реабілітації після значних фізичних навантажень, а також після травм і захворювань знаходить широке застосування в сучасному спорті. В системі підготовки спортсменів тренери, і самі спортсмени приділяють йому велику увагу і застосовують у всіх циклах, на всіх етапах тренувального процесу. Це пояснюється тим, що масаж є простим, доступним і в той же час ефективним засобом зняття втоми, підвищення спортивної працездатності.
розробку системи планування з використанням різних відновлювальних засобів в місячних і річних циклах підготовки;	позитивна емоційна насиченість занять	Вправи на розтягування направлені на розтягування м'язів і зв'язок виникає роздратування проприорецепторів, що обумовлює так званий рефлекс на розтяг. Потік імпульсів йде від рецепторного апарату в нервові центри, що призводить до переважання в ЦНС збуджувального процесу. Це важливо для відновлення спортивної працездатності при сильному стомленні (або нашарування втоми) після великих фізичних навантажень. Реакція різних елементів опорно-рухового апарату на розтягування залежить від ступеня втоми, їх анатомічної структури і топографії.
розробку спеціальних фізичних вправ з метою прискорення відновлення працездатності спортсменів, вдосконалення рухових навичок, навчання тактичним діям.	цікаве та різноманітне дозвілля	Харчування є одним з провідних факторів підвищення працездатності, прискорення відновних процесів і боротьби з втомою. Завдяки обміну енергією в організмі - одному з головних і постійних проявів його життєдіяльності - забезпечуються зростання і розвиток, підтримується стабільність морфологічних структур, здатність їх до самооновлення та самовідтворення, а також високий ступінь функціональної організації біологічних систем. Зміна в обміні речовин, які виявляються при високому фізичному та нервово-емоційній напрузі, показують, що в цих умовах потреба в деяких поживних речовинах, зокрема в білках і вітамінах, підвищується. Зі збільшенням фізичного навантаження ростуть енерговитрати, для заповнення яких потрібно певний набір поживних речовин, що надходять в організм з їжею.
	аутогенне тренування	
	взаємовідносини з тренерами і партнерами	
	психогігієнічні	
	комфортні умови побуту	

Практика і досвід показують, що використання засобів профілактики, раціональної побудови занять і правильне дозування навантаження дозволяють звести до мінімуму випадки травм і тим самим суттєво підвищити оздоровчий

ефект занять. Для успішної реалізації заходів попередження ушкоджень необхідно знати причини та чинники, що їх обумовлюють, а також надати своєчасну долікарську допомогу [1, с. 19].

В організацію оздоровчого хортингу можна включати вправи з танцювального спорту або проводити навчально-тренувальні заняття засобами танцю. За допомогою чого ми в спромозі сформувати особистість та направити розвиток дитини на здоровий спосіб життя, активне та спортивне довголіття виконуючи наступні рекомендації:

- танці сприяють природному розвитку необхідного, а також гарного м'язового корсета, як у чоловіків, так і жінок;
- розвиває правильну координацію руху, поставу, дихальну систему.
- під час тренувань, мінімальний рівень небезпеки травм, при високому рівні природного фізичного навантаження на організм;
- різна техніка виконання танців дозволяє задіяти не тільки основні групи м'язів, які мало використовуються у звичайній діяльності, та популярних видах спорту [8, с. 32].

Створюючи модель спортивного довголіття з різними віковими групами населення, залежить від правильної і спланованої організації навчально-тренувального процесу або оздоровчого напрямку з урахуванням їх функціонального стану, рівня фізичної і спеціальної підготовленості тощо.

Висновки. Оздоровчий напрям хортингу виявляється дієвим інструментом для покращення фізичного здоров'я та психологічного стану учасників навчально-тренувального процесу. Результати напрацювань дослідників підтверджують потенціал оздоровчого хортингу для підвищення якості життя та розвитку особистості. Однак, щоб використовувати хортинг ефективно, необхідно продовжувати дослідження, розробляти стандарти безпеки і тренувальні програми, а також індивідуально підходити до учасників, враховуючи їхні особисті потреби і можливості. Усе це сприятиме подальшому розвитку та популяризації хортингу як засобу зміцнення здоров'я і підвищення якості життя.

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямками подальших наукових розвідок є удосконалення тренувального процесу у хортингу на будь-якому етапі підготовки з поєднанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, для відновлення працездатності спортсменів різної кваліфікації тощо.

Література

1. Головащенко Р.В., Лаврентьев О.М., Крупеня С.В., Зверев А.В., Деркач О.В. Травматизм у спортивній діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В.Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 2(146) 22. – С18-23.

2. Денисовець А.П., Пилипчук П.Б. Попередження травматизму у спортивній діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 10 (141) 21. – С.46-48.

3. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу: монографія. К.: ПАЛИВОДА А. В., 2019. 608 с.

4. Єрьоменко Е. А., Вєхтєв В. В. Науково-інноваційні підходи до виховання фізичної культури та освоєння оздоровчих цінностей бойового хортингу школярами і студентами. Наукові записки. Сер.: Педагогічні науки. Вип. 192. 2021. С. 67–76.

5. Лаврентьев О. М., Головащенко Р. В., Буток О. В., Деркач О. В. Вплив спортивного орієнтування та туризму на рекреаційну складову працівників силових структур. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 3(161) 23. – С.109-114.

6. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Чаплигін В.П., Тарангул Д.О., Лаврентьев О.М. Рекреація в способі життя студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 2(122) 20.– С.95-100.

7. Особливості проведення оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей: навч. – метод. посіб. Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. Київ: ГС «НФБХУ», 2021. 178 с.

8. Lavrentiev O., Marchenko K., Domin V., Khomenko V. Physical activity formation by means of dance sport. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University, 2023-Issue 3(161) 23. – P. 28-34.

9. Бойовий хортинг. Національна федерація бойового хортингу України: веб-сайт. URL: <https://www.combat-horting.org.ua/node/> (дата звернення: 25.09.2023).

References

1.Golovashchenko R.V., Lavrentiev O.M., Krupenya S.V., Zverev A.V., Derkach O.V.(2022) Traumatism in sports activities. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): a collection of scientific papers / Edited by O.V. Tymoshenko - Kyiv: Publishing House of the National Pedagogical Dragomanov University. Issue 2(146) 22. - P18-23.

2.Denysovets A.P., Pylypchuk P.B.(2021) Prevention of injuries in sports activities. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series No. 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture

and Sports): a collection of scientific papers / Edited by O.V. Tymoshenko - Kyiv: Dragomanov National Pedagogical University Publishing House, - Issue 10 (141) 21. - P.46-48.

3.Eremenko E. A.(2019)Formation of values of healthy life of student youth by means of horting: monograph. K.: PALYVODA A. V., 608 p.

4.Eremenko E.A., Vekhtev V.V.(2021) Scientific and innovative approaches to the education of physical culture and the development of health values of combat horting by schoolchildren and students. Scientific notes. Ser: Pedagogical sciences. Issue 192.P. 67-76.

5.Lavrentiev O.M., Holovashchenko R.V., Butok O.V., Derkach O.V.(2023) Influence of orienteering and tourism on the recreational component of law enforcement officers. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports): Collection of Scientific Papers / Edited by O.V. Tymoshenko - Kyiv: Mykhailo Dragomanov National Pedagogical University Publishing House - Issue 3(161) 23. - P.109-114.

6.Malynskiy I.I., Sergienko Y.P., Chaplygin V.P., Tarangul D.O., Lavrentiev O.M.(2020)Recreation in the lifestyle of student youth. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports): a collection of scientific papers / Edited by O.V. Tymoshenko - Kyiv: Dragomanov National Pedagogical University Publishing House, Issue 2 (122) 20.- P.95-100.

7.Features of conducting recreational classes in combat horting for children(2021): a study guide. Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute for the Modernization of Education Content. Kyiv: PU "NFBHU", 178 p.

8.Lavrentiev O., Marchenko K., Domin V., Khomenko V. (2023) Physical activity formation by means of dance sport. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Dragomanov University,-Issue 3(161) 23. – P. 28-34.

9.Combat horting. National Federation of Combat Horting of Ukraine: website. URL: <https://www.combat-horting.org.ua/node/> (accessed: 25.09.2023).

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).23

УДК: 37.015.311:37.015.3

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

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У КОЗАЦЬКОМУ ДВОБОЇ

У статті розглянуто актуальні питання спортивної підготовки в українському національному виді спорту – козацькому двобої. Показано історію створення та подальшого розвитку козацького двобою на основі традиційної української бойової культури. Зроблено аналіз сучасних правил змагань та визначено особливості їх першої редакції. Розкрито технічні відмінності змагальних розділів у козацькому двобої. Показано особливості тренувального процесу спортсменів в залежності від віку та змагального розділу у якому вони спеціалізуються. Визначено тренди розвитку єдиноборств, які зумовлюють популярність певних змагальних розділів серед спортсменів різних вікових груп. Показані відмінності підготовки єдиноборців-новачків та кваліфікованих спортсменів зі складу національної збірної команди України з козацького двобою. Визначено перспективи подальшого розвитку козацького двобою та інших видів національних спортивних єдиноборств в Україні та світі.

Ключові слова: козацький двобій, тренувальний процес, спортивна підготовка, фізичні якості, технічні дії, українські єдиноборства, хортинг.

Lytvynenko A. Peculiarities of sports training in Cossack fight. The article deals with topical issues of sports training in the Ukrainian national sport - Cossack fight. The history of the creation and further development of the Cossack fight based on the traditional Ukrainian martial culture is shown. An analysis of modern competition rules was made and the features of their first edition were determined. The technical differences of the competitive sections in the Cossack fight are revealed. The peculiarities of the training process of athletes depending on their age and the competitive section in which they specialize are shown. The trends in the development of martial arts, which determine the popularity of certain competitive divisions among athletes of different age groups, have been determined. Differences in the training of novice wrestlers and qualified athletes from the national team of Ukraine in Cossack fight are shown. The prospects for the further development of the Cossack fight and other types of national sports martial arts in Ukraine and the world have been determined.

The Cossack fight received an impetus for development in Europe and the world. In the Ukrainian national types of martial arts, Cossack fight and Horting, the principles of building the training process are similar. In the Cossack fight and Horting, there are competitive sections with the use of sports weapons. Training in the competitive division of "fencing" has significant differences from other competitive divisions. It is shown that the Cossack fight is becoming a national brand of