

**ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ, РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ  
ЯК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ ТА ЙОГО  
ФІЛОСОФСЬКЕ І ПСИХОЛОГІЧНЕ ПІДґРУНТЯ ЯК  
ВИДУ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА**

---

УДК 796.8:372:159.9

*Ігор Семененко,  
Михайло Куцкир,  
м. Ужгород*

**ВРАХУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА ФІЗІОЛОГІЧНИХ ВІКОВИХ  
ВЛАСТИВОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ КОМПЛЕКСНОГО ВИХОВАННЯ  
СПОРТСМЕНІВ-ХОРТИНГІСТІВ**

**Актуальність.** Питання врахування як фізіологічних, так і психологічних властивостей у процесі виховання спортсмена-хортингіста з огляду на його вікові особливості, є надзвичайно актуальним і таким, що потребує постійного вдосконалення. Національний вид спорту України – хортинг стає дедалі популярнішим видом спорту у світі. Молоді люди йдуть у хортинг із метою як розвинути свою фізичну силу, так і зміцнити свій психологічний стан. Психологія спорту, зокрема хортингу, сьогодні вивчена недостатньо. Психологічна підтримка хортингістів усе ще лягає на „плечі“ тренерів. Проте не кожен тренер у змозі забезпечити повноцінний психологічний та фізіологічний розвиток хортингіста з точки зору його підготовки до вищих спортивних досягнень. Професійний психолог, який має досвід роботи у сфері спорту, може організувати повноцінну підготовку хортингіста до фізичних навантажень, що будуть постійно збільшуватися; допоможе у складних ситуаціях, які виникають під час тренувань, змагань; а також допоможе спортсмену отримати найголовніше – психологічну стійкість перед і під час бою та після його закінчення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Тему розвитку хортингу як спорту висвітили у своїх працях небагато авторів, що пояснюється відносною „молодістю“ та національним характером розвитку цього виду спорту. Серед вітчизняних авторів, що у своїх дослідженнях писали про хортинг, найвідоміші праці Е. А. Єрьоменка, З. М. Діхтяренко, О. М. Семігала та інші.

Зважаючи на те, що хортинг – не тільки спорт, а й патріотичне виховання та національна філософія, **метою дослідження** є аналіз психологічних і фізіологічних особливостей комплексного впливу на спортсмена занять хортингом у підготовчий період з метою виведення його на рівень вищих досягнень.

**Результати дослідження.** Основні завдання та засоби базової спортивної підготовки дітей уже розроблені фахівцями з Української Федерації Хортингу та розподілені відповідно до вікових етапів багаторічної підготовки [2]. Так, згідно з програмою підготовки спортсменів у процесі багаторічної підготовки виокремлюють *три вікові зони та п'ять етапів багаторічної підготовки. Вікові зони мають три складові: вікова зона перших успіхів, оптимальних результатів і зона збереження високих результатів. Етапи багаторічної підготовки, у свою чергу, мають п'ять*

складових, а саме: *перший етап* – посвячення у хортинг (6–8 років) – етап початкової підготовки; *другий* – загальне удосконалення (8–12 років) – етап попередньої базової підготовки юних спортсменів хортингу; *третій* – спеціальна базова підготовка (13–15 років); *четвертий* – підготовка до вищих досягнень (16–17 років); *п'ятий* – підготовка до вищих досягнень (старші 17 років).

На *першому етапі* початкової підготовки спортсменів-хортингістів (6–8 років) основними завданнями та засобами є всебічна фізична підготовка та оволодіння основами хортингу; розвиток швидко-силових і функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем; залучення до змагальної діяльності; теоретичні заняття; тестування. Особлива увага при цьому звертається на те, що майже всі діти приходять до клубу з занять хортингом із прагненням вчитися. Вони ставляться до навчання з хортингу як до серйозної, суспільно важливої діяльності. У перші дні в клубі хортингу майже кожна дитина демонструє сумлінне ставлення до навчання. У багатьох вихованців у цей час виникає певне уявлення про ідеального спортсмена з хортингу. Щоправда, цей ідеал ще досить нечіткий, але він відіграє важливе значення у механізмі ставлення дітей до навчання. Проте, через деякий час ставлення окремих вихованців до занять із хортингу змінюється, вони починають виявляти байдужість до занять, небажання відвідувати секції з хортингу. Основною причиною цих негативних явищ є недосконалість організації навчально-виховного процесу тренером, що виявляється у недостатній активізації навчання хортингу дітей. Зокрема, їх мислення направлене на надмірне захоплення вправами, спрямованими на формування різних навичок. Для зміцнення позитивного ставлення дітей до занять із хортингу важливо зважати на індивідуальні відмінності дітей, пам'ятаючи при цьому, що серед них є впевнені та невпевнені у своїх силах. Є вихованці, які намагаються виявляти активність, демонструючи цим ставлення до клубу та тренера. Але є й такі, які прагнуть бути непоміченими у клубі з хортингу, чітко не виражають своє ставлення до клубу. Важливе значення у навчанні з хортингу має ставлення дітей до тренера. Прийшовши до клубу, початківці, особливо ті, що відвідували дитячий садок, не відразу звикають до того, як тренер ставиться до них. Лише з часом, тривалість якого здебільшого залежить від особистих якостей дітей і тренера, між ними встановлюються нові ділові та водночас довірливі стосунки. Як правило, у 6–7 років діти не виявляють критичного ставлення до тренера, вони виконують всі його вимоги, люблять і поважають за те, що він навчає їх [1; 4; 7]. Вимогливість і стриманість тренера діти пов'язують із серйозністю нового для них виду діяльності – тренування хортингом.

Діти у вісім років можуть вже побачити, відчути ставлення тренера, критично оцінити його помилки під час навчально-виховного процесу з хортингу. Вихованці з восьми років перестають бути егоцентричними та велику увагу звертають на навколишній світ. Їм подобається спілкуватися з іншими дітьми, але вже хотілося б посісти у середовищі своїх однолітків власне місце.

Більшість дітей залюбки допомагають своїм батькам у господарстві, виявляють інтерес до молодших за себе та до старших. Найважливішим на першому етапі виховання юних спортсменів (6–8 років) є індивідуальний підхід тренера до кожної дитини, виявлення здібних учнів та їх попередній відбір для систематичних занять хортингом, виховання зацікавленості до занять спортом, працьовитості та дисциплінованості.

*Другий етап* – загальне удосконалення (8–12 років), це етап попередньої базової підготовки юних спортсменів із хортингу. Основними завданнями та засобами цього етапу є: теоретичні заняття, тестування, вправи для розвитку фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, формування рухових навичок і вмінь. Особливу увагу тренеру потрібно звернути на те, що у цьому віці інтенсивно ростуть та розвиваються всі системи дитячого організму. Висока рухлива активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливішим для початку регулярних занять хортингом. Саме тепер тренер має звернути увагу на психіку дитини, що різко змінюється; вихованець стає нестриманим і легко йде на конфлікти. У цей період діти бажають відчувати себе дорослішими, а тому часто-густо переходять в опозицію до старших дітей. У них триває постійна внутрішня боротьба. Вихованці шукають героя, який був би гідним для наслідування. І цими героями стають, як правило, персонажі кінофільмів, музиканти, спортсмени та ін. Небезпека полягає у тому, що діти часто не задумуються над рисами характеру, моральними принципами та ставленням до своїх ідеалів. Тому головне завдання тренера – спрямувати їх зацікавленість та створити атмосферу клубної команди з хортингу, щоб діти брали приклад із старших талановитих бійців клубу. Бойова система, що побудована саме на психологічних аспектах виховання, ґрунтується на загальнолюдському світогляді, має стати виховною системою для дітей, яка впливає на їхню свідомість, відволікає від шкідливих звичок, наставляє на здоровий спосіб життя. Одним із основних засобів профілактики відхилень у поведінці дітей вважається засвоєння ними знань про встановлені правила та норми, формування позитивних навичок і якостей. Індивідуального підходу потребують усі діти, як сильніші, так і слабкіші. Здібні до навчання хортингу діти, як правило, легко засвоюють знання, уміння та навички, але іноді зазнаються (зокрема, коли їх дуже захвалюють), що негативно позначається на їхніх успіхах і розвитку здібностей. Тому у цьому віці індивідуальний підхід до кожного юного спортсмена має бути більш обґрунтований.

*Третій етап* – спеціальна базова підготовка (13–15 років). Основними завданнями та засобами цього етапу є: спеціальна базова підготовка, що включає в себе вправи, спрямовані на вдосконалення функціонального стану, підвищення фізичної працездатності та спеціальної витривалості; рухливі ігри: регбі на м'якому покритті, міні-футбол, настільний теніс; теоретичні заняття за спеціальною програмою; змагання із форм хортингу та демонстрації базових елементів, загальної та базової підготовки.

Цей вік називають пубертатним – періодом статевого дозрівання, тинейджерським, перехідним періодом [1; 7] і т. д. Кожне з визначень відбиває щось суттєве з його особливостей. Ділиться період на дві фази: негативну критичну (11–13 років) і позитивну (13–16 років). У цей час змінюється і розподіл пріоритетів: до 13–15 років людина стає дорослішою та відповідальнішою. Передусім потрібно зазначити, що цей вік складний не лише тому, що „гормони грають“. Підліток „вийшов“ із того віку, коли все було зрозуміло та стійко. Він був дитиною, у нього були улюблені іграшки та ігри, поведінка та статус залежної від батьків особи, точніше, особи, але не у повному розумінні цього слова. Під час переходу у пубертатний вік підліток розгублюється. Він відчуває, що щось змінилося, але не розуміє, що конкретно. Йому хочеться знайти нові інтереси, нових знайомих, і цей постійний безперервний пошук підштовхує його поділитися пережитим із

найближчими людьми, він хоче розповісти всьому світу, який він неповторний, єдиний, унікальний. Та так воно загалом і є.

Саме у підлітковому віці виникає „пубертатна криза“. Процес гормональної перебудови організму супроводжується поступовими змінами фізичного вигляду та психічної сфери. Найважливіша ознака перехідного віку – встановлення регулярної активності статевих залоз, що виявляється у дівчат – менструаціями, а в юнаків – еякуляціями, а також фазовими змінами темпів росту, формуванням відповідних гендерних пропорцій тіла та їх вторинних статевих ознак. Віковий перехідний період, упродовж якого в організмі людини відбувається складна фізіологічна перебудова, завершується досягненням статевої зрілості. Основною особливістю цього віку – є різкі якісні зміни, що супроводжують усі сторони розвитку. Процес фізіологічної перебудови є тлом, на якому виникає психологічна криза. Збільшуються ріст і вага дитини, у хлопчиків відбувається „стрибок росту“, який припадає на 13 років і закінчується після 15 (іноді до 18), а у дівчаток цей „стрибок“ зазвичай починається і, відповідно, закінчується на два роки раніше (подальший поступовий ріст може тривати ще декілька років). Зміна росту та ваги супроводжується зміною пропорцій тіла. Інтенсивний ріст кісток скелета, що сягає 6 см на рік, випереджає розвиток мускулатури та ріст судин. Усе це призводить до деякої непропорційності тіла, підліткової незграбності та частих скарг на болі у ділянці серця й грудної клітки (але від них, звичайно, у жодному разі не можна відмахуватися. Адже не завжди болі в ділянці серця можна списати на пубертатний вік). Діти відчують себе у цей час незграбними, невмілими. Вправи, спрямовані на вдосконалення функціонального стану, підвищення фізичної працездатності та спеціальної витривалості мають бути вираженими, зміни в інтелектуальній сфері розвивають здатність самостійно справлятися з тренувальною програмою. Водночас багато підлітків зазнають труднощів під час тренувань, які починають відходити на другий (у кращому разі) план через їхнє бажання, щоб усі ставилися до них як до дорослих. Вони претендують на рівні права у стосунках із старшими та йдуть з ними на конфлікти, відстоюючи свою дорослу позицію. Тому у цей період тренер має притримуватися принципу індивідуального підходу до кожного спортсмена і орієнтуватися на всіх у цілому та кожного зокрема [3; 5; 6].

*Четвертий етап* – підготовка до вищих досягнень (16–17 років). Це етап подальшого удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, розкриття індивідуальних можливостей спортсменів, подальшого вдосконалення з теоретичної та тактичної підготовки. Новий віковий період – рання юність (16–17 років). Цей період вважають третім світом, що існує між дитинством та дорослістю. У цей час учень-спортсмен потрапляє на поріг реального дорослого життя та дивиться на теперішнє з позиції майбутнього, шукає сенс свого життя. Якщо розглядати розвиток тільки як зміну психологічних функцій, то всі основні новоутворення, закріплюючись та удосконалюючись, вже закінчилися у підлітковому віці. Але розглядати розвиток учня-спортсмена таким чином було б помилково. Кожен віковий період важливий сам по собі у житті окремої людини, незалежно від зв'язку з іншими періодами. Адже тільки з притаманною цьому віку соціальною ситуацією розвитку відбуваються істотні зміни особистості. Нова соціальна позиція учня-спортсмена з хортингу змінює для нього значущість тренування. У порівнянні з підлітками інтерес до тренування в них підвищується, адже розвивається нова мотиваційна структура навчання.

Домінуюче місце посідають мотиви, що пов'язані із самовизначенням та підготовкою до самостійного життя. Ці мотиви отримують особистісний сенс і стають дієвішими. Учні-спортсмени цього віку, для яких головною метою стає навчально-тренувальна діяльність, починають розглядати навчання як необхідну базу, передумову майбутньої професійної діяльності з виду спорту хортинг. Саме у старшому віці виявляється свідоме позитивне ставлення до тренування, юнаків цікавлять переважно ті досягнення, що будуть потрібні в подальшому житті, їх знову починає хвилювати успішність тренування. Поняття „психологічної готовності“ охоплює наявність потреб і здібностей, що дають можливість спортсмену найповніше реалізувати себе у професійній діяльності, громадському житті, майбутньому сімейному житті. Передусім це потреба у спілкуванні з іншими людьми та здатність творчо працювати; вміння теоретично мислити, орієнтуватися в різноманітних подіях, що відбуваються у сучасному світі, який постає крізь призму наукового, теоретичного світогляду; наявність розвиненої рефлексії, за допомогою якої забезпечується свідоме та критичне ставлення до себе. Головною ознакою цього періоду є потреба юнака зайняти внутрішню позицію дорослої людини, вибрати професію, усвідомити себе членом суспільства, виробити світогляд, вибрати свій життєвий шлях. І головне завдання тренера – допомогти учневі-спортсмену у виборі життєвого шляху. Тільки реалізована, сформована ідентичність особистості (довіра до світу, самостійність, ініціативність, компетентність) дає змогу юнаку вирішити головне завдання, що ставить перед ним суспільство, – завдання самовизначення, вміння розробити свій життєвий план.

*П'ятий етап* – підготовка до вищих досягнень (старші 17 років). Цей етап завершення побудови бази загальної та спеціальної фізичної підготовки та рівня вищих спортивних досягнень. Межа переходу від підліткового до юнацького віку дуже умовна та за різними схемами періодизації припадає на різний вік. У схемі вікової періодизації онтогенезу юнацький вік було визначено як 17–21 рік для юнаків і 16–20 років для дівчат. Психологи не одностайно визначають вікові межі юності. У західній психології взагалі переважає тенденція до об'єднання дитинства та юності в єдиний віковий період, що називають періодом дорослішання. У цьому віці більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака наближається до розвитку дорослої людини, у цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності. Тому старші юнаки прагнуть до самовдосконалення та потребують додаткової уваги під час підготовки до змагань. Їм притаманний високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до високих навантажень. Одним із важливих завдань виховання у цей період – є виховання високоморальних якостей, прищеплення поваги до спортивного етикету хортингу. Від спортсменів цієї вікової групи можна чекати найвищих спортивних результатів.

**Висновки.** Ідея виникнення хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавались із покоління в покоління. У проміжках між походами на Січі проводилися змагання із майстерності самозахисту, що дозволяло козакам вдосконалювати практичні навички. Система запорозької підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності, змагального духу українських козаків лягли в

основу хортингу як вітчизняного виду спорту. Проте питання як фізіологічної, так і психологічної підготовки у процесі виховання хортингіста з огляду на його вікові особливості постало є не просто актуальним, а певним викликом часу. Тож лише професійний психолог, який має досвід роботи у сфері спорту, зможе надати відповідну допомогу тренерам у підготовці хортингістів до фізичних навантажень, що будуть постійно збільшуватися; допоможе їм у складних ситуаціях, що виникають як під час тренувань, так перед і під час змагань; а спортсменів навчить найголовнішому – психологічної та фізіологічної стійкості у процесі їхньої підготовки до досягнення найвищого рівня майстерності.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Гогун Е. М. Психология физического воспитания и спорта / Е. М. Гогун, Б. И. Мартьянов : учеб. пособ. для студ. высш. пед. уч. заведений. – М. : „Академия“, 2000. – 288 с.
2. Єрьоменко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1987. – 287 с.
4. Олешкив И. А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности / И. А. Олешкив. – Сб. : Психология спортивной деятельности. – М. : ФиС, 1978 – 298 с.
5. Принт Питер. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Питер Принт. – СПб., 2002. – 380 с.
6. Пуни А. Ц. Психология / А. Ц. Пуни. – М. : ФиС, 1984 – 330 с.
7. Уейнберг Р. Основы психологии спорта і фізичної культури / Р. Уейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська література, 1998. – 335 с.

### **REFERENCES**

1. Hohun, E. M. & Martianov, B. I. (2000). *Psikholohiia fizicheskoho vospitaniia i sportu* [Psychology fizycheskoho of education and sport]. Moscow: „Akademiia“.
2. Yeromenko, E. A. (2010). *Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiachy yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Ilin, E. P. (1987). *Psikhologiia fizycheskogo vospytaniia* [Psychology of physical education]. Moscow: Prosveshchenie.
4. Oleshkiv, I. A. (1978). *Opyt psikholohicheskoho analizu sportivnoi deiatelnosti* [Experience psychological analysis of sports activities]. Moscow: FiS.
5. Prynt, Pyter. (2002). *Sportyvnaia psikhologhiia v trudakh otechestvennykh spetsyalystov* [Sport psychology in the works of domestic specialists]. SPb.
6. Puni, A. Ts. (1984). *Psikhologiia* [Psychology]. Moscow: FiS.
7. Ueinberh, R., & Hould, D. (1998). *Osnovy psikhologii sportu i fizychnoi kultury* [Psychology of sport and physical culture]. Kyiv: Olimpiiska literatura.