

**НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИХОВАННЯ  
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ БОЙОВИХ  
МИСТЕЦТВ (НА ПРИКЛАДІ ХОРТИНГУ)**

*Актуальність.* На сайті Української федерації хортингу науковцем Е. А. Єрьоменко розкрито філософію українського хортингу та його виховну систему. Ним окреслено філософські аспекти українського національного виду спорту хортинг як бойового мистецтва, що ґрунтується на усвідомленні світу та його принципів через самовдосконалення і виховання, творчий пошук та відкриття власних особистих талантів людини, тренування свого духу і тіла не тільки для своєї користі, навіть у самому прекрасному її вираженні, а головне, щоб стати корисним українському суспільству і державі, людям, які живуть навколо, задля того, щоб робити світ біля себе гармонійним і досконалим, додавати у розвиток суспільства власних неповторних особистих внесків і разом з іншими стати гармонійною позитивною особистістю, яка живе у суголоссі з природою та власним внутрішнім світом [6].

У загальному розумінні хортинг розглядається науковцями як спортивний напрямок змішаних єдиноборств, де дозволені всі прийоми, повноконтактна версія змішаних бойових мистецтв, набір навичок для перемоги над супротивником у змагальному двобої. Насправді розуміння цього бойового мистецтва значно ширше, і навички ведення бою є лише малою прикладною складовою системи хортингу, де хортинг визначається як спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність, першочерговим завданням якого є виховання людини духовної, сповненої багатим внутрішнім світом. Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може направити власну життєву енергію на досягнення поставленої мети [3; 6].

Доповнює цю філософію система поліцейського хортингу. На сайті Міжнародної федерації поліцейського хортингу розкрито сутність поліцейського хортингу як професійно-прикладного виду спорту України. Президентом Міжнародної федерації поліцейського хортингу Б. Б. Шаповаловим, кандидатом психологічних наук, професором кафедри вогневої та фізичної підготовки Академії управління МВС, багаторазовим чемпіоном світу, зазначено, що поліцейський хортинг є національним професійно-прикладним видом спортом, в якому акумульовано бойові традиції українського народу та науково-методичні напрацювання в галузі національного бойового мистецтва „хортинг“ [3].

Науковцем зазначено, що поліцейський хортинг являє собою систему окремих розділів спортивних єдиноборств, притаманних лише цьому виду спорту, і це надає йому характеру яскравої індивідуальності та неповторності. Поліцейський хортинг створений з урахуванням потреб правоохоронної діяльності та є важливою складовою військово-патріотичного виховання молоді й засобом формування готовності людини до поведінки в екстремальних ситуаціях шляхом залучення правоохоронців та інших груп населення до тренувальної і змагальної діяльності. Метою та завданнями поліцейського хортингу є пропаганда здорового способу життя, розвиток фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей, технічна, тактична та психологічна підготовка працівників міліції (поліції) та інших правоохоронних органів.

На сайті федерації військово-спортивного хортингу дана характеристика військово-патріотичної програми і військово-спортивного хортингу, де одним із основних аспектів виховання в молоді особистих якостей у системі військово-спортивного хортингу вважається патріотизм людини, оскільки лише справжній патріот України готовий її захистити. Відповідно до таких поглядів військово-спортивний хортинг вводить патріотизм на рівень головної, високої і необхідної національної цінності. Патріотизм є одним з найглобальніших людських почуттів, закріплених віками і тисячоліттями, який поєднує в собі любов до власної Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле і сьогодення [1].

У науковій статті „Становлення особистості фахівця в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури засобами боротьби“ [5] нами розкрито основні положення становлення та розвитку бойових мистецтв у процесі боротьби за виживання людини як істоти. Вірізнімо деякі з них.

Отже, загально визнано, що єдиноборства існують відтоді, як існує людина і як вона почала боротьбу за виживання. Саме тому розвиток і вдосконалення бойових мистецтв тісно пов'язані з розвитком цивілізації, науки і культури [5], продиктовані прямою необхідністю конкурентоздатності майбутнього фахівця та захисту життєвих інтересів і цілісності територій незалежної України.

Значною мірою розв'язати цю проблему може виховання професійно-прикладної фізичної культури [4] майбутніх захисників Вітчизни засобами хортингу.

Усі бойові мистецтва боротьби рівні по суті оздоровлення та прагнення до досконалості, осягнення істини [5]. Тому проаналізуємо професійно-прикладну складову бойових мистецтв і сконцентруємо увагу на формуванні й розвитку професійно-важливих якостей та особистісних властивостей засобами змішаних єдиноборств.

**Мета роботи.** На засадах аналізу змішаних бойових мистецтв теоретично обґрунтувати значення хортингу та його похідних у формуванні та розвитку професійно-важливих якостей та властивостей особистості як основи виховання професійно-прикладної фізичної культури учнівської молоді.

Мета дослідження скеровує увагу на таких **завданнях** наукової статті є: 1) проаналізувати психолого-педагогічну загальну та спортивну літературу з проблеми наукового дослідження; 2) виявити найефективніші засоби формування та розвитку професійно-важливих якостей і властивостей особистості школяра в процесі занять з фізичної культури.

**Результати дослідження.** Ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої Е. А. Єрьоменко на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління. Саме ця ідея відродження оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі у сучасному хортингу міцно пов'язана з традиціями всіх етнічних груп і народностей, які населяли Хортицю. У наші дні слово Хортиця, наголошує науковець, асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та вихованням могутніх і вольових чоловіків. Сучасний український хортинг – універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила в собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв [6].

Похідна сучасного українського хортингу – поліцейський хортинг [3], розроблений на основі досвіду проведення змагань із різних видів єдиноборств, аналізу правоохоронної діяльності та розрахований на спортсменів різного віку й статі. У загальних положеннях правил детально регламентовано проведення змагань з п'яти розділів поліцейського хортингу: техніки самозахисту; поліцейського самозахисту; показових виступів без зброї; показових виступів зі зброєю; поліцейської боротьби. У філософській основі бойових мистецтв і спортивних єдиноборств лежить визнання важкої роботи як засобу формування особистості людини. А бойове мистецтво, за логікою речей, – це найефективніша система ведення бойових дій або рукопашного бою, створена і визнана людьми.

Слово „єдиноборство“ [5] означає боротьбу один на один або боротьбу людини за життя з труднощами, небезпекою, з ворогом, агресивною твариною, природними катаклізмами чи мінливостями долі. Єдиноборство є одним з найнеобхідніших для людини мистецтв. Тому єдиноборство виступає не тільки як спортивне або бойове змагання, але і як символ життя, перемоги, досягнення мети, руху вперед, як символ важкої роботи на шляху до професійного вдосконалення, розвитку трудових якостей.

Перші школи навчання військової справи і рукопашним боям з'явилися там, де з'явилися перші поселення людей зі своєю культурою, побутом, правилами та законами. Закономірний той факт, що чим вищими були культура і рівень життя, тим більше уваги приділялося методам їхнього захисту [5].

Правда, в той час навіть на гадку нікому на спадало вивчати бойові мистецтва для самовдосконалення та розвитку особистості. Єдиним видом єдиноборства, який постійно вдосконалювався та досяг вершини мистецтва завдяки потребі фізичного виживання, стало фехтування холодною зброєю. І лише значно пізніше, після заборони використання холодної зброї в повсякденному житті, після заборони дуелей значно більше уваги почали приділяти рукопашним єдиноборствам. А почином їх розвитку послужила боротьба простого люду за виживання на вулицях міст і сіл.

Для багатостраждальної Європи ведення війни було звичною справою. Вмираючи від голоду селяни добровільно йшли у солдати, щоб вбивати інших селян, а після закінчення війни поверталися до плуга, щоб прогодувати власну родину. Міські жителі для виживання мали володіти не тільки ремісничою справою, але й повинні були вміти захистити себе один від одного і своє місто під час війни від руйнування [5].

Існує кілька теорій про походження спортивної боротьби як елементу людської культури. Але в будь-якому випадку мистецтво боротьби старе, як саме людство. Воно почало формуватися як суперництво людини з живими істотами за територію, як один з основних засобів борні первісних людей за своє існування. Людині доводилося завжди відстоювати уподобану ділянку землі, річки, озера, убитого звіра тощо, тому боротьба в утилітарному сенсі завжди була одним із засобів виживання, самозбереження [5].

У різних народів застосовувалися різні правила боротьби, але суть її зводилася до одного: повалити суперника, укласти його на лопатки, змусити визнати себе переможеним. Це пов'язано з тим, що спочатку людині доводилося боротися з тваринами, яких необхідно було позбавити рухливості, притиснути до землі, а потім вже з'явилася боротьба як змагання між людьми.

Пізніше боротьба втратила таку вузьку, утилітарну спрямованість і перетворилася на комплекс осмислених технічних дій, стала самобутнім засобом фізичної культури. Боротьба як прикладне мистецтво зародилася в той момент, коли людина зрозуміла: фізична сила, витривалість, різні технічні прийоми і способи ведення бою допомагають їй зберегти життя і забезпечити себе їжею. Накопичений досвід передавався з покоління в покоління, і з часом боротьба стала сприйматися як засіб загального фізичного розвитку людини та вироблення у неї певних прикладних вмінь та навичок. У пізніші часи боротьба стала грати найважливішу роль у військово-прикладній фізичній підготовці воїнів [5].

Боротьба – такий вид єдиноборства, в якому суперники захоплюють одне одного, намагаючись вивести з рівноваги і кинути на землю. У багатьох її видах сутичка триває і на землі – в партері, де широко застосовуються перевороти, викручування кінцівок та інші прийоми.

В епоху Стародавнього Єгипту серед дітей були популярні ігри, схожі на військові дії і захвати полонених. На зображеннях періоду Середнього царства ігри дітей змінилися іграми молоді. У юнаків на перший план виходить боротьба. Зображення серій прийомів свідчать, що боротьбі передувала спеціальна фізична підготовка, а багато поєдинків проводилися за участю судді [5].

В епоху Середньовіччя [5] чисельність військ збільшується, що пов'язано з походами в Передню Азію. У зв'язку із цим боротьба стала застосовуватися як прикладний вид змагань і для тренування військ.

У період Новітньої історії з'являються воїни-професіонали. Крім того, існує гіпотеза, що у складі військ були спеціальні загони бійців. У Стародавньому Єгипті існували окремі види атлетичних змагань. Найпоширенішими з них були боротьба, кулачний бій, єдиноборство на палицях, біг, а також човнові змагання, метою яких було перевернути неприятельського човна за допомогою спеціальних довгих палиць [5].

У період VIII–IV ст. до н. е. досягають високого розвитку єдиноборства у Стародавній Греції і насамперед у Спарті. Постійні війни та оцінка військової доблесті як вищої гідності людини підказали спартанцям ідею керованої державою системи виховання фізичної культури юнаків і дівчат. Фізичне виховання юнаків ґрунтувалося на таких вправах, як боротьба, біг, метання списа та диска, і доповнювалося різними

військовими, мисливськими іграми, а також танцями, найбільш популярним серед яких був військовий танець у повному бойовому спорядженні [5].

Основний зміст одного із перших європейських навчальних посібників з боротьби – „Мистецтво боротьби“, написаного у 1539 році Фабіаном Фон Ауерсвальдом, – рекомендації щодо захисних навичок, які можна було застосувати „у разі необхідності“. Особливо великої популярності набула боротьба у Франції, де з'явилися перші професійні борці.

Найвідоміший український професійний борець – Іван Піддубний, який володів видатними швидкісними і силовими якостями, витривалістю до м'язових навантажень з великим перепадом інтенсивності, чергував граничні м'язові навантаження із розслабленням.

Як і у всіх видах єдиноборств, в боротьбі величезне значення має постановка дихання. Тому чимало часу на тренуваннях борців відводиться бігу: забіги на 5, 10 і більше кілометрів, на спринтерські дистанції, біг у рваному ритмі, „човниковий“ біг. Дуже багато залежить від гнучкості, проявляти яку борцю доводиться і при статичних, і при динамічних режимах роботи м'язів. Необхідно мати еластичні і „міцні“ лімфатичні і кровоносні судини, суглоби і зв'язки. Надзвичайно важливі для борця акробатичні навички і відмінна координація рухів, які виконуються у трьох площинах і, як правило, мають складні траєкторії та різні амплітуди. Під час поєдинку спортсменам доводиться часто змінювати захвати і позиції.

Особливе місце в арсеналі борця займають спеціальні прийоми, що дозволяють вивести суперника з рівноваги і при цьому самому зберегти стійкість при різних положеннях тіла і абсолютно несподіваних ситуаціях на килимі. Від борця також вимагається миттєва реакція, здатність гранично концентрувати і правильно розподіляти свою увагу, проявляти ініціативу, точно оцінювати і передбачати ситуацію на килимі, своєчасно приймати правильні рішення, зводячи до мінімуму переваги суперника. Важливим є уміння спортсмена заманити суперника у „пастку“ за допомогою різноманітних тактичних та технічних прийомів [5].

Основні засади оздоровчо-прикладної програми хортингу виявляються у відмінності оздоровчого-прикладного тренування від спортивного. Так, оздоровче тренування в хортингу має певні відмінності. Головна з них виражається у тому, що спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів, а оздоровче тренування – з метою підтримки, підвищення рівня фізичної працездатності і здоров'я людини. Професійно-прикладне значення хортингу передбачає формування і розвиток тих трудових якостей та властивостей особистості, які вкрай необхідні їй в майбутній професійній і повсякденній діяльності [2; 6].

Так, засобами бойового мистецтва „Хортинг“ розвивають основні фізичні якості. Методика такого розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та швидкісно-силових і координаційних здібностей широко представлена в методичному посібнику Президента Всесвітньої федерації хортингу Е. А. Єрьоменка „Хортинг – національний вид спорту України“. Також засоби хортингу широко використовують для розвитку морально-вольових якостей та емоційної стійкості особистості, формування специфічних психічних властивостей („відчуття суперника“, „відчуття часу“, „відчуття стійки“, „відчуття позиції“ та ін.). Вольовими якостями, які розвиваються під час занять хортингом, є такі: енергійність, терплячість, витримка, сміливість, наполегливість, самостійність, ініціативність, рішучість та багато ін. [2; 6].

Отже, основна спрямованість оздоровчо-прикладного хортингу – підвищення функціонального стану організму і фізичної та прикладної підготовленості хортингіста. Ефективність фізичних вправ оздоровчо-прикладної спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, характером використовуваних засобів і відповідною інтенсивністю, режимом роботи і відпочинку.

#### **Висновки**

1. Проаналізовано психолого-педагогічну спортивну літературу з проблеми дослідження. Виявлено, що використання засобів бойових мистецтв на прикладі

хортингу та його похідних (поліцейського та військово-спортивного) у процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури висвітлено недостатньо.

2. Розкрито, що одним із ефективних засобів формування та розвитку професійно-важливих якостей і властивостей особистості є хортинг.

У процесі навчальних занять хортингом та його похідними – поліцейським та військово-спортивним хортингом – розвиваються основні фізичні, морально-вольові, інтелектуальні здібності та психічні властивості, а також: витривалість, швидкість, сила, координація рухів, рівновага, гнучкість, миттєва реакція, концентрація і правильний розподіл уваги, ініціативність, оцінювання і передбачення ситуації, своєчасне прийняття правильного рішення тощо.

**Перспективні подальші дослідження** з вивчення та аналізу інших похідних хортингу в процесі занять професійно-прикладною фізичною культурою.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Військово-спортивний хортинг [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://military-horting.com.ua/content/>.
2. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Міжнародна федерація поліцейського хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/41549>.
4. Ребрина А. А. Виховання професійно-прикладної фізичної культури як педагогічна проблема / А. А. Ребрина // International scientific-practical congress of teachers and psychologists „The generation of scientific ideas“, the 27th of November, 2014, Geneva (Switzerland) – P. 196–201.
5. Ребрина А. А. Становлення особистості фахівця в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури засобами боротьби / А. А. Ребрина, М. М. Рудніченко. – Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 27–28 лютого 2015 р. – Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2015. – С. 104–107.
6. Хортинг – виховна система [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/165>.

#### **REFERENCES**

1. *Viiskovo-sportyvnyi hortynh* [Military and sports horting]. Retrieved from <http://military-horting.com.ua/content/>.
2. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. *Mizhnarodna federatsiia politseiskoho khortynhu* [International police Horting Federation]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua/node/41549>.
4. Rebryna, A. A. (2014). *Vykhovannia profesiino-prykladnoi fizychnoi kultury yak pedahohichna problema* [Education of professionally applied physical training as a pedagogical problem]. In *International scientific-practical congress of teachers and psychologists „The generation of scientific ideas“*, the 27th of November, 2014, Geneva (Switzerland), (pp. 196–201).
5. Rebryna, A. A., & Rudnichenko, M. M. (2015). *Stanovlennia osobystosti fahivtsia v protsesi vykhovannia profesiino-prykladnoi fizychnoi kultury zasobamy borotby* [Formation of personality in the process of training of professional-applied physical culture means of struggle]. *Formation of professional personality: prospects and development: materials of IV International Scientific Conference, 27–28 February 2015*, (pp. 104–107). Odessa: Bukayev V. V.
6. *Khortynh – vykhovna systema* [Horting – educational system]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua/node/165>.

**Анатолій Ребрина.**

**Науково-теоретичне обґрунтування ефективності виховання професійно-прикладної фізичної культури засобами бойових мистецтв (на прикладі хортингу).**

У статті науково-теоретично обґрунтовано значення змішаних єдиноборств у вихованні професійно-прикладної фізичної культури майбутнього фахівця. Детально проаналізовано науково-педагогічну та спеціальну спортивну літературу з досліджуваного питання. Проведено глибокий аналіз варіативного модуля навчальної програми з фізичної культури „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів і його похідних – „Поліцейський хортинг“ та „Військово-спортивний хортинг“. Виявлено основні професійно важливі якості та властивості особистості, які проявляються в процесі трудової діяльності майбутнього фахівця і які активно розвиваються під час занять змішаними єдиноборствами. Показано актуальність та доцільність заснування українського національного змішаного виду бойових мистецтв „Хортинг“, який виховує людину духовну, з багатим внутрішнім світом, а також його впровадження в навчально-виховний процес учнівської молоді.

**Ключові слова:** хортинг, поліцейський хортинг, військово-спортивний хортинг, особистість, професійно-прикладна фізична культура, змішані єдиноборства, професійно важливі якості, професійно важливі властивості особистості.

**Anatoliy Rebryna.**

***Scientific and theoretical study of effectiveness of professional-applied physical training by means of martial arts (by the example of Horting).***

*Khmelnytsky National University (Institutskaya Str., 11, Khmelnytsky, Ukraine).*

*The article provides a scientific theoretical background of mixed martial arts application in education of professional-applied physical culture of future specialists. The author conducted a detailed analysis of scientific, pedagogical and specialized sports literature. The author performed a deep analysis of the educational program variative module for physical training of „Horting“ for the students of 1–11<sup>th</sup> forms of public schools, as well as its derivative professionally-applied directions such as „Police Horting“ and „Military Horting“. The main professional qualities and characteristics of an individual were determined, which manifest during the process of work of the future specialist and actively developed during the trainings of mixed martial arts. There was described a relevance and practicability of application of Ukrainian national sport and mixed martial art „Horting“ in the education of students that makes a person spiritual with a rich inner world.*

**Key words:** Horting, Horting police, military and sports Horting, personality, professionally-applied physical training, mixed martial arts professionally important qualities professionally important properties of the individual.

**Анатолий Ребрина.**

***Научно-теоретическое обоснование эффективности воспитания профессионально-прикладной физической культуры средствами боевых искусств (на примере хортинга).***

*В статье научно-теоретически обосновано значение смешанных единоборств в воспитании профессионально-прикладной физической культуры будущего специалиста. Детально проанализирована научно-педагогическая и специальная спортивная литература по исследуемому вопросу. Проведён глубокий анализ вариативного модуля учебной программы по физической культуре „Хортинг“ для учащихся 1–11 классов общеобразовательных учебных заведений и его производных – „Поллицейский хортинг“ и „Военно-спортивный хортинг“. Выявлены основные профессионально важные качества и свойства личности, которые проявляются в процессе трудовой деятельности будущего специалиста и которые активно развиваются во время занятий смешанными единоборствами. Показана актуальность и целесообразность создания украинского национального смешанного вида боевых искусств „Хортинг“, который воспитывает человека духовного, с богатым внутренним миром, а также внедрение этого боевого искусства в учебно-воспитательный процесс учащейся молодежи.*

**Ключевые слова:** хортинг, полицейский хортинг, военно-спортивный хортинг, личность, профессионально-прикладная физическая культура, смешанные единоборства, профессионально важные качества, профессионально важные свойства личности.