

ХОРТИНГ ЯК НОВИЙ ВИД СПОРТУ МОЖЛИВИЙ ВИКОРИСТОВУВАТИ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗВО

Хортинг - спорт, що поєднує бойові мистецтва, фізичну підготовку та духовне самовдосконалення з метою наближення до українських традицій та збереження духовної спадщини нації. Його головною метою є формування міцного духу, готовності до захисту себе та інших, а також досягнення гармонії між тілом та душею [3].

Хортинг є універсальним видом спорту, оскільки він включає безліч елементів з різних єдиноборств, таких як боротьба, самбо, дзюдо, карате, джуджу-джитсу та інші [2].

Хортинг складається з кількох розділів, серед яких основним є «Двобій». Цей розділ включає два раунди: «Сила» та «Честь». У першому раунді спортсмени борються у боксерських рукавичках з повним контактом, включаючи удари по голові, удари ногами, больові та задушливі прийоми. У другому раунді бійці знімають рукавички та шоломи, дозволяється удари ногами в голову, корпус, по ногах і руках, але удари голими руками у голову заборонені [3].

По-перше, заняття хортингом поліпшують фізичну форму та силу, збільшують м'язову масу, покращують стійкість та гнучкість, а також підвищують рівень фізичної активності.

По-друге, хортинг допомагає вдосконалювати навички самооборони та навчитися оцінювати потенційну загрозу.

По-третє, заняття хортингом покращують ментальні навички, зокрема зосередження, концентрацію, самодисципліну та відповідальність.

По-четверте, заняття хортингом сприяють розвитку соціальних навичок через групові заняття, що допомагають у розвитку навичок спілкування та співпраці з іншими людьми, підвищують самооцінку та почуття приналежності до групи. Збірна хортингу бере участь у міжнародних змаганнях зі своєю системою правил.

Хортинг має різні види: військовий хортинг, який навчається у військових академіях для підготовки військових, і спортивний хортинг, який включає в себе більше вправ та тренувань для змагань [1].

Заняття хортингом може мати багато переваг для людей, які цим займаються, включаючи збільшення сили, витривалості та координації. Багато вправ, які виконуються в хортингу, корисні для покращення здоров'я і фізичної форми.

В цілому, хортинг – це цікавий і корисний спосіб провести час, який може забезпечити фізичні виклики, покращити форму та розвинути спортивні здібності.

Список літератури

1. Національна Федерація Бойового Хортингу України. Національна Федерація Бойового Хортингу України. URL: <https://combat-horting.org.ua/> (дата звернення: 22.02.2023).

2. Хортинг: універсальне українське єдиноборство починає завойовувати світ. Новини України - останні новини України сьогодні - УНІАН. URL: <https://www.unian.ua/sport/10137158-horting-universalne-ukrajinske-yedinoborstvo-pochinaye-zavoyovuvati-svit.html> (дата звернення: 22.02.2023).

3. Хортинг: що це, правила, види, історія. Mixsport - спортивний портал N1. URL: <https://mixsport.pro/blog/horting-cto-eto-pravila-vidy-istoria> (дата звернення: 22.02.2023).

*Науковий керівник: Катерина
СТАРОСТИНА., Викладач*