

Весна розпочинається рано (перша декада березня). У квітні температура повітря становить +15°C, а іноді і +25°C. У весняний період переважає помірно-волога погода, імовірність похмурої і дощової погоди становить 8 %, тобто приблизно 3 дні на місяць [2, с. 57].

Літній період характеризується переважним повторенням сонячної погоди (80 %). У травні температура води в прибережній частині сягає +17...+20°C. У липні-серпні температура води перевищує +23...+25°C, море спокійне, хвилювання менш 2-3 балів. Купальний сезон триває з кінця травня до жовтня [1, 7].

Переважно сонячна погода майже впродовж усього теплого періоду, й тепле море з чудовими пляжами та зручними для купання прибережними обмілинами (7 % від площі акваторії моря) створюють сприятливі умови для організації аеротерапії (лікування повітряними ваннами), геліотерапії (лікування сонячними ваннами) і таласотерапії (лікування морськими ваннами), а також підводного туризму та екскурсій акваторіями Азовського моря [4, с. 129-135].

Загальні метеорологічні умови сприяють іонізації повітря. На березі при розбризуванні води (особливо під час прибою) повітря насичується іонами. Завдяки бризовій циркуляції, у повітрі крім, аероіонів міститься велика кількість озону (у 2-3 рази більше ніж у повітрі материка). У морському повітрі також значний вміст мікроорганізмів, що є дуже важливим для організації лікування захворювань органів дихання нетуберкульозного характеру, кровоносної та серцево-судинної систем.

Кліматичні умови південної частини регіону сприятливі для організації туризму та відпочинку впродовж 5 місяців, а для курортного лікування та екскурсій – протягом року. За кліматичними умовами територія Азовського узбережжя Запорізького регіону близька до умов Одеського узбережжя й Південного берегу Криму й вкрай сприятлива для організації кліматичних курортів і туристичної діяльності [1, 2, 3, 4].

**Висновки.** Запорізький регіон належить до територій зі сприятливими кліматичними умовами для розвитку туристично-рекреаційної діяльності.

#### Джерела

1. Арсененко В.А., Донченко Л.М., Донець І.А. Природні туристичні ресурси як важливий чинник розвитку туризму в Запорізькому регіоні. International Scientific and Practical Conference World science. Т. 4. № 12 (28). Dubai: ROST, 2017. С. 41-50.
2. Арсененко І.А., Донець І.А., Непша О.В. Кліматичний рекреаційний потенціал Запорізького Приазов'я. С.57-58.
3. Дашенко Л.М., Арсененко І.А., Донченко Л.М., Зав'ялова Т.В. Використання природно-ресурсного потенціалу Запорізької області для розвитку лікувально-оздоровчої рекреаційно-туристичної діяльності. Історико-географічний дискурс проблем геосфери: матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 16 травня 2016 р. Мелітополь: МДПУ ім. Богдана Хмельницького, 2016. С. 120-125.
4. Донченко Л.М. Оцінка пляжних ресурсів для рекреаційного використання на прикладі Запорізького Приазов'я. Географія і сучасність: Зб. наук. праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. Вип.13. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2005. С.129-135.
5. Закон України «Про туризм» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення: 26.09.2022)
6. Мальська М. П., Антонюк Н.В., Ганич Н.М. Міжнародний туризм і сфера послуг: підручник. К.: Знання, 2008. 661 с.
7. Непша О.В., Стецишин М.М. Кліматичні умови як складова природно-рекреаційного потенціалу Запорізької області. Суспільногеографічні дослідження природно-господарського комплексу Запорізького краю і суміжних територій (16-17 жовтня 2003 р, м. Мелітополь). Мелітополь: ТОВ «Видавництво Мелітополь», 2003. С.5-7.
8. Фізична географія Запорізької області: хрестоматія / Л. М. Дашенко, В. В. Молодиченко, В. П. Воронка та ін. Мелітополь: Вид-во МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2014. 200 с.

**Рядова Ліліана Олегівна**

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»*

**Кравченко Олена Станіславівна**

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*

**Веретельникова Наталія Анатоліївна**

*Харківська державна академія культури*

## ХАРАКТЕРИСТИКА ХОРТИНГУ ЯК ВИДУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

*Розкрито значення фізичної діяльності у житті людини. Надано загальну характеристику хортингу як національного виду рухової активності України. Установлено, що заняття зазначеним видом спорту сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем, удосконаленню фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей. Ключові слова: здоров'я, одноборства, рухова активність, спорт, хортинг.*

**Вступ.** Рухова активність має важливе значення у житті людини. Вона позитивно впливає на стан здоров'я; сприяє поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших систем, удосконаленню фізичного розвитку, зменшенню надмірної маси тіла, ожиріння, дотриманню здорового способу життя [6, 8].

За даними Д. М. Котко, Н. Л. Гончарук, Л. М. Путро, С. М. Шевцова [4], О. Пермякова, Т. Йопи [6], З. В. Сироватко [8], науково-технічний прогрес спричинив збільшення кількості фізично неактивних людей.

Дефіцит рухової активності сучасної людини сприяє погіршенню стану здоров'я, порушенню функціонування систем, а в подальшому спричиняє розвиток патологічних процесів; негативно впливає на структуру і функції всіх тканин, внаслідок чого спостерігається зниження загальних захисних сил організму [4]. Нині існує багато засобів рухової активності. Одним з видів фізичної діяльності є хортинг, який мало використовується серед населення для оптимізації фізичної діяльності тому потребує наукових досліджень.

**Мета дослідження:** надати характеристику хортингу як виду рухової активності.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Результати дослідження.** Хортинг – це український національний вид спортивних змішаних одноборств, сутність якого полягає в нанесенні ударів руками і ногами, проведенні захоплень, кидків, боротьби та захисті від них [5].

На думку В. Белан [1], хортинг в Україні є важливою складовою відродження та вкорінення українських бойових традицій. Заняття зазначеним видом рухової активності сприяють зміцненню здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей.

Ж. В. Петрович, Е. А. Єрьоменко [7] відзначають, що хортинг – це не тільки спорт вищих досягнень, але і масовий спорт.

Хортинг включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні і тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду рухової активності як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напрямку [3].

Р. Головащенко [2], Е. Єрьоменко [3] вважають, що сучасний український хортинг є універсальною системою змішаного одноборства, яка втілила в собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних одноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та традиції козаків Запорозької Січі.

Хортинг як спортивне одноборство обіймає результат узагальнення багаторічного досвіду та творчих винаходів тренерів, учених, спортсменів України та багатьох інших країн світу, які збагатили його техніку найбільш ефективними й раціональними прийомами, об'єднавши найкращі досягнення різних видів одноборств [2].

Як відмічає А. М. Литвиненко [5], розробка правил змагань з хортингу, а також його кваліфікаційна система була спрямована виключно на природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів одноборства.

У Міжнародних правилах хортингу є кілька відокремлених різнопланових розділів змагань, основний із яких – двораундовий комплекс спортивного двобою, що дає змогу охопити весь природний арсенал прийомів самозахисту людини, які включені у спортивну змагальну програму. Відтак, хортинг є представником нового напрямку комплексного змішаного одноборства в світі. Однак різнопланові два раунди двобою суттєво відрізняють цей вид спорту від інших завдяки розробленим правилам змагань, які раніше в світі не застосовувалися. В Україні і за її межами змагання з хортингу проводяться для вікових категорій: 6-7 років, 8-9 років, 10-11 років, 12-13 років, 14-15 років, 16-17 років; з 18 до 35 років, а також для спортсменів старше 35 років та старше 40 років [7].

**Висновки.** Хортинг представляє новий напрям комплексного змішаного одноборства у світі, але два різнопланові раунди двобою суттєво відрізняють його від інших видів одноборств завдяки своєрідним правилам змагань, які донині у світовому спорті не застосовувались. Заняття зазначеним видом рухової активності сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем, удосконаленню фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей.

#### Джерела

1. Белан В. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України. Теорія і методика хортингу. 2014. Вип. 1. С. 44–52.
2. Головащенко Р. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України. Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матеріали першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу / ред. Колегія : Пашко П. В. (голова) та ін. Київ : видавець Паливода А. В., 2018. С. 117–122.
3. Єрьоменко Е. А. Хортинг–національний вид спорту України : метод. посіб. Київ : видавець Паливода А. В., 2014. 1064 с.
4. Котко Д.М., Гончарук Н.Л., Путро Л.М., Шевцов С.М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112) 2019. С. 57–61.
5. Литвиненко А. М. Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів : навч.-метод. посіб. Харків : ХНУРЕ, 2021. 104 с.
6. Пермяков О., Йопта Т. Рухова активність у структурі вільного часу студентів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків : ХДАФК, 2020. С. 139–145.
7. Петрович Ж. В., Єрьоменко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. Київ : видавець Паливода А. В., 2016. 544 с.
8. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 2020. С. 159–161.