

УДК 37.037:796.011.3

Анатолій Ребрина,  
м. Хмельницький

## СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ГИРЬОВОГО ХОРТИНГУ, ЯК ЗАСОБУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ І МОЛОДІ

**Актуальність наукового дослідження.** Сучасний науково-технічний прогрес і нинішня культура інформаційного спілкування покращують життєдіяльність людини та одночасно віддаляють її від природного середовища. Низький рівень здоров'я та психофізичної підготовленості молоді, негативний екологічний стан навколишнього середовища й інші суперечливі процеси сьогодення завдають непоправної шкоди молодому організмові школяра (студента). Прагнення до тілесної досконалості організму, високого рівня соматичного здоров'я та фізичної працездатності притаманно майже кожній людині. Однак, формування професійно-прикладної фізичної культури учнівської молоді підсвідомо ігнорується вихователями ще на рівні навчально-виховного процесу дошкільного навчального закладу. Продовжується ігнорування розвитку основних фізичних і особистісних якостей та властивостей школяра і в загальноосвітніх навчальних закладах. Малий обсяг рухової активності учнів на уроках фізичної культури (дві-три академічних години в тиждень) перешкоджають нормальному фізичному розвитку та високому рівню фізичної підготовленості й здоров'я школярів. Заняття учнівської й студентської молоді різними видами фізкультурної діяльності та спорту в урочний, позаурочний час значно покращують розвиток окремих м'язових груп, позитивно впливають на зовнішність людини, настрій, манеру триматися, поставу тощо.

**Аналіз останніх наукових публікацій з теми дослідження.** З питань наукового дослідження виду спорту „хортинг“ приділено чимало уваги сучасними науковцями (З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, М. Д. Зубалій, Г. А. Коломєць, Ж. В. Петрочко, А. А. Ребрина та ін.). На проблему розвитку „гирьового спорту“ звертали вчені, як Ю. А. Бородин, В. В. Пронтенко, К. В. Пронтенко, І. В. Романчук, Ю. В. Щербина та ін. Проте, мало знайдено наукових доробок присвячених становленню та розвитку „гирьового хортингу“, як системи вправ із гирями для виховання професійної культури учнівської й студентської молоді в процесі занять фізичним вихованням.

**Метою наукової статті є:** виявлення історичних періодів становлення, розвитку вправ із гирями та хортингу як елементу професійної культури дітей і молоді.

### **Завдання:**

1. Зробити історіографічний аналіз літературних джерел з теми наукового дослідження.
2. Виявити засоби фізичної підготовки для виховання військово-прикладної фізичної культури воїна.
3. Визначити похідні гирьового хортингу.

**Методи дослідження:** ретроспективний аналіз науково-методичної, педагогічної, спортивної та спеціальної літератури й Інтернет-ресурсів.

**Результати наукового дослідження.** Одним із найефективніших засобів гармонійного розвитку м'язового корсету школярів і студентів є заняття гирями. Вправи з гирями – популярний і доступний силовий вид фізичних вправ, який ґрунтується на підніманні гир (гирі) максимальну кількість разів за визначений проміжок часу чи (або) жонгливання нею (ними) згідно з правилами змагань у одній, двох чи більше змагальних дисциплінах. Відносно інших видів фізкультурної та спортивної діяльності вправи з гирями мають низку позитивів і переваг: простота у виконанні вправ, доступність у забезпеченні спортивним інвентарем, економність часу та фінансових витрат (термін використання спортивних гир – необмежений). Займатися гирями можна індивідуально та груповим методом вдома, в дворі, в парку, на стадіоні чи в спортивному залі. Заняття гирями формує сильних, здорових, витривалих і цілеспрямованих конкурентоздатних фахівців сучасності.

Відомо, що гирі існують відтоді, як почала існувати первісна людина та як вона бореться за виживання спочатку з дикими тваринами, пізніше з стихією, катаклізмами. Становлення, розвиток і вдосконалення занять гирями тісно пов'язаний із розвитком цивілізації в цілому, з розвитком науки та культури. Разом із цим гирі використовуються як засіб професійно-прикладної фізичної культури.

Тлумачення терміна „гиря“ з'явилося в тлумачних словниках із початку 17-го століття та на думку деяких фахівців походить від перського слова „Гера“ – вага. Слово „гиря“ означає спеціально виготовлений предмет заданої маси, що має спеціальну форму та інші конструктивні особливості [2].

Вправи з гирями – один із видів фізкультурної діяльності, історична спадщина якого входить до культурної скарбниці східних слов'ян, у тому числі й українського народу [1, с. 75]. Аналізуючи різні літературні матеріали, складно з великою точністю сказати, коли та де саме зародилися змагання з гирями та їх виготовлення. На даний момент часу можна лише точно сказати, що гирі є одним із найдавніших обтяжень для силового тренування, створені кілька тисяч років тому. Перші згадки про гирі відносяться до стародавньої Греції, де виточені з каменю снаряди, які за формою віддалено нагадують гирі, використовувалися для тренування сили перших олімпійців. У більш пізній період часу кам'яні гирі, за формою дуже схожі з сучасними, використовувалися для тренування тюркськими та слов'янськими народами. Наступний етап впровадження занять гирями пов'язаний з розвитком торгівлі та появою металевих вагових гир, що мають стандартну вагу, на основі яких і були створені сучасні спортивні гирі.

Зважування та ваги завжди були невід'ємними атрибутами торгівлі. Рівноваги використовувалися фармацевтами ще на початку 19 століття. В ті часи ваги для чаю зі зміїною головою покриті золотом набули масового виробництва. Навіть у середньовіччі інструменти для зважування користувалися величезним попитом. Виробники та продавці солі пред'являли особливі вимоги до ваг для власного товару. Сіль зважували в чаші з муранського скла. Існували й рівноваги для важких вантажів із підходящими кам'яними гирями, щоб вірно визначати вагу. Масивні гирі для ваг були випущені в 1860 році. Кам'яні гирі зроблені до 1870 року, їх мірки не збігаються з металевими системами, прийнятими сьогодні. У багатьох регіонах була своя міра ваг, тому на кам'яних гирях ставили тавро зі значенням. Гирі були дуже важкими, що завдавало подорожуючим купцям незручності. Набір вантажів зроблений з міді було набагато легше перевозити, він займав менше місця та швидко ставав популярним у ті часи. Гирі виготовлялися у формі відра для складання однієї в іншу. Тим не менш, вантажі більших ваг все ще представляли проблему. Хоча у гирі були ручки для перенесення, вони ще не позбавляли купців від повсякденних труднощів [5].

Загальновідомо, що древнім грекам належить пріоритет у виготовленні важкостворів, які застосовувалися для розвитку сили в молодих людей. Гантелі вагою 1,5–2 кг виготовлялися з каменю, заліза, свинцю. Крім гантелей, елліни використовували як спортивні снаряди кам'яні гирі та блоки. Так, на найбільшій гирі, яка зберігається нині в музеї Олімпії, що важить 143,5 кг (її розміри 68x39x33 см) зберігся напис: „Бібон підняв мене над головою однією рукою“. На іншому величезному блоці з чорного вулканічного каменю вагою 480 кг, знайденому на острові Сан-Торіно, вибито: „Евмаст, син Критобула, підняв мене із землі“.

У книзі Наполеона Лене „Школа гімнастики“ (1872 р.) наводяться відомості про те, що „вправи з палицями (або „милями“) використовували перські атлети“. Використовуючи їх, атлети розвивали величезну силу та спритність. Якщо палиці здавалися атлетам легкими, то додавали трохи свинцю, вкладаючи його в отвори. Вага палиць могла змінюватися від 1 до 9 кг, що сприяло більш раціональному дозуванню навантажень. У цій книзі йдеться також про вправи басків, які кидали то однією, то двома руками залізну смугу (вперед і з-за голови) з винятковою спритністю та силою. Вага смуг коливалася від 4 до 9 кг. Крім того, в ній наведені поради, як виготовити та зібрати гантелі. Також перераховані й інші спортивні снаряди: вагові гирі, „бульдоги“ (важкі гантелі), „жонглерки“ (гирі певної ваги для жонглювання), „піраміди“ (гирі конічної форми) тощо.

Відчутний внесок у розвиток силових видів спорту у світі та вдосконалення силових атлетичних снарядів вніс В. Ф. Краєвський. У другій половині минулого століття, після турне країнами Західної Європи, він обладнав у власній квартирі атлетичний кабінет із унікальним набором атлетичних снарядів. За свідченням журналу „Геркулес“, „... колекція гир, що знаходилася в цьому кабінеті, не мала собі рівних у всій Європі“ [5]. Найменша гиря цієї колекції важить менше 50 грам, а вага найбільшої становить 118 кілограмів. Якщо гиря не призначена для заняття спортом, її складно піднімати, так як ручка у неї товстіша, а центр ваги зміщений. Найстаріші гирі мали пірамідальну форму, але пізніше форма була змінена на округлу.

Отже, гирі, в залежності від призначення, бувають різні. Є гирі спортивні: вони розвивають спритність, силу та інші фізичні якості. Вимірювальні гирі призначені для зважування. Бувають часові гирі – вони заводять годинник, приводять у рух їх механізм. Таким чином, існує безліч версій, звідки, як і коли з'явилися гирі. Але більшість учених підтримують теорію появи гир у Стародавній Греції. Перші гирі були кам'яними та мали круглу форму. Ці гирі відносилися до категорії спортивних, оскільки використовувалися як найдавніше обтяження для силового тренування. Стародавні гирі мало нагадували сучасні, але служили відмінними снарядами для фізичної підготовки олімпійців. Пізніше кам'яні гирі стали нагадувати сучасні та використовувалися для тренування тюркськими народами та слов'янами. З розвитком торгівлі почали вироблятися металеві вагові гирі. І на основі вагових гир створювалися спортивні гирі сучасного вигляду. Заняття спортивними гирями розповсюджувалися швидко, що є єдиним видом у своєму роді [6].

День гирьового спорту був відзначений датою 10 серпня 1885 року. Саме в цей день був створений перший „Клуб аматорської атлетики“. До цього дня вправи з обтяженнями носили скоріше розважальний характер і проводилися на ярмарках, розважальних заходах, у цирку. Спортивні гирі бувають двох видів: суцільні та розбірні. Суцільні гирі мають вагу 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 48, 56 кг.

Становлення сучасного гирьового спорту в Україні розпочинається в 60-х роках минулого сторіччя. Змагання з вправ із гирями поширюються серед сільської та міської молоді (на заводах і фабриках, в армії, флоті та між старшокласниками, студентами). В 70-х роках того ж віку в Україні затверджуються перші правила змагань, до яких увійшли три вправи (триборство) – жим гирі кожною рукою, поштовх двох гир від грудей і ривок одною рукою. В гирьовому спорті проходять змагання з використанням гир вагою 16, 24 і 32 кг, історично сформовані з величин у один, півтора та два пуди (1 пуд  $\approx$  16 кг). Популярність і доступність змагань із гирьового спорту дали можливість в Україні у 1974 році вперше ввести почесне спортивне звання „Майстер спорту з гирьового спорту“. У подальшому розвиток гирьового спорту в Україні був окреслений прийняттям у 1985 році Єдиних всесоюзних правил змагань, проведення першого чемпіонату СРСР і введення почесного спортивного звання „Майстер спорту СРСР“. Услід дезінтеграції тоталітарного режиму Радянського Союзу в 1992 році були створені Міжнародна федерація гирьового спорту (МФГС) і Федерація гирьового спорту України (ФГСУ), які функціонують і донині.

В 2008 році Е. А. Єрмоменком було досліджено та описано філософію й навчально-виховну систему Національного виду спорту України – хортинг. Таким чином, хортинг було відроджено та засновано в Україні в цьому ж році. В наступному році (06 квітня 2009 року) зареєстровано Всеукраїнську громадську організацію „Українська федерація хортингу“. Науковець визначив філософські аспекти українського національного виду спорту хортинг, як бойового мистецтва, що ґрунтується на усвідомленні світу та його принципів через самовдосконалення й виховання, творчий пошук і відкриття власних особистих талантів людини тощо. В загальному розумінні хортинг розглядається Е. А. Єрмоменком не тільки як повноконтактна версія змішаних бойових мистецтв, де навички ведення бою є лише малою прикладною складовою системи хортингу, а як спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність, першочерговим завданням якого є виховання людини духовної, сповненої багатим внутрішнім світом, готової до захисту Батьківщини. За вісім років становлення та розвитку „хортинг“ трансформувався із розділами: „Двобій“, „Боротьба“,

„Форма“, „Показовий виступ“, „Фулл контакт“, „Нокдаун“, „Сутичка“, „Фехтування“, „Гирьовий спринт“, „Військовий хортинг“, „Поліцейський хортинг“, „Рукопашний хортинг“ тощо. При цьому зареєстровані та реєструються громадські організації, що підпорядковані Національному виду спорту України – хортинг: ГО „Військово-патріотичний хортинг“, ГО „Військово-спортивний хортинг“, „Сімейно-спортивний хортинг“, „Медико-прикладний хортинг“, „Бойовий хортинг“, „Козацький хортинг“, „Гирьовий хортинг“, „ММА хортинг“, „ФІТ хортинг“, „КРОСС хортинг“, „Дошкільний хортинг“, „Шкільний хортинг“, „Студенський хортинг“ тощо [3].

Козаки за часів існування „Запорозької Січі“ на острові „Хортиця“ для покращення особистих фізичних і військово-прикладних якостей (оскільки в козацькому середовищі фізична сила, спритність і витривалість були у великій пошані) широко використовували різні тяжкості в процесі виховання власної фізичної культури. Серед таких засобів виховання були й гири. Стрімкий розвиток воєнного мистецтва того часу потребував удосконалення військово-прикладної фізичної культури воїна. Тому, поруч із холодним озброєнням і для його підсилення використовували жезли та легкі гири. Вони в цьому випадку прикріплювалися за дужку до ланцюга або паса [1, с. 75].

Отже, „гирьовий хортинг“ є похідною таких видів спорту як „хортинг“ і „гирьовий спорт“. Хортинг за матеріалами Вікіпедії позиціонується не тільки як бойове мистецтво створене в Україні, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближеного до українських традицій. Водночас, гирьовий спорт, це силовий вид спорту, який ґрунтується на підніманнях гир (гирі) максимальну кількість разів за визначений проміжок часу згідно з правилами змагань у двох змагальних вправах (дворборство: поштовх, ривок) або в одній (поштовх довгим циклом).

Таким чином, гирьовий хортинг це сучасний вид спорту, заснований на традиціях українського козацтва, який є похідною хортингу та входить до системи інтегральної психофізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання хортингістів й ґрунтується не тільки на підніманнях гир (гирі) максимальну кількість разів за визначений проміжок часу („гирьовий спринт“, „гирьове триборство“, тощо), а й включає в себе різноманітні вправи з гирями, а саме: силовий гирьовий фітнес „фіткрос“, утримання гирі на час „кеттлебелхолд хортинг“, „жонгливання гирями“ („жонглерка“) та ін. Згідно виписки з Єдиного державного реєстру юридичних осіб, фізичних осіб-підприємців і громадських формувань, Днем народження гирьового хортингу прийнято вважати 11 березня 2016 року.

#### ***Висновки:***

1. Зроблено аналіз літератури з питань дослідження. Виявлено, що питання наукового пошуку сучасного виду спорту „Гирьовий хортинг“ мало висвітлені в науково-методичній вітчизняній літературі та ресурсах Інтернету.
2. Розкрито засоби фізичної підготовки для виховання військово (професійно)-прикладної фізичної культури воїна (фахівця). Такими методичними прийомами є силові вправи з гирьового хортингу в ускладнених умовах виконання, що було характерно для козацької доби. Козаки різними тяжкостями вмільо розвивали фізичну силу, спритність, витривалість тощо.
3. Похідними гирьового хортингу є власне сам хортинг і різні вправи з гирями: „гирьовий спринт“, силовий гирьовий фітнес „фіткрос“, „гирьове триборство“, „гирьовий біатлон“, утримання гирі на час „кеттлебелхолд хортинг“, „жонгливання гирями“ („жонглерка“) тощо.

***Перспективами подальших досліджень*** визначено дослідити вплив гирьового хортингу на розвиток професійних (військових) якостей майбутнього фахівця (воїна).

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Гири: появление, эволюция, коллекционирование [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://planetavesov.com>.

2. Гиря [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D1%80%D1%8F>.
3. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
4. Карабанов Є. О. Стан і перспективи гирьового спорту як олімпійського виду / Є. О. Карабанов // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – № 2. – С. 74–78. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu\\_FViS\\_2013\\_2\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_FViS_2013_2_14).
5. Путешествие в мир весов. Музеи мира [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://blog.mirvesov.com/puteshestvie-v-mir-vesov-muzei-mira/>.
6. Тяжелоатлетические снаряды с древних времен [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.s-body.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=312&Itemid=85](http://www.s-body.com/index.php?option=com_content&task=view&id=312&Itemid=85).

#### REFERENCES

1. *Hiri: poiavlenie, evoliutsiia, kolleksiionirovanie* [Geary: appearance, evolution, collecting]. Retrieved from <http://planetavesov.com>.
2. *Weight* [Weight]. Retrieved from <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D1%80%D1%8F>.
3. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
4. Kabanov, Ye. O. (2013). Stan i perspektyvy hyrovoho sportu yak olimpiiskoho vydu [The status and prospects of weight sports as an Olympic species]. In *Visnik Zaporizkoho natsionalnoho universitetu. Fizychnye vykhovannia: No 2* (pp. 74–78). Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu\\_FViS\\_2013\\_2\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_FViS_2013_2_14).
5. *Putishestvie v mir vesov. Musei mira* [Travel to the world of weights. Museums of the World]. Retrieved from <http://blog.mirvesov.com/puteshestvie-v-mir-vesov-muzei-mira/>.
6. *Tiazholoatleticheskie snariady s drevnikh vremen* [Heavy-lift shells since ancient times]. Retrieved from [http://www.s-body.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=312&Itemid=85](http://www.s-body.com/index.php?option=com_content&task=view&id=312&Itemid=85).

#### **Анатолій Ребрин.**

#### ***Становлення та розвиток гирьового хортингу, як засобу професійно-прикладної фізичної культури дітей і молоді.***

*Автором наукової публікації на основі педагогічних методів дослідження, ретроспективного аналізу науково-методичної, педагогічної, спортивної, спеціальної літератури та Інтернет-ресурсів уточнено історичні періоди становлення, розвитку вправ із гирями та в хортингу як елементу виховання професійно-прикладної фізичної культури дітей і молоді. А саме: зроблено історіографічний аналіз літературних джерел із теми наукового дослідження. Виявлено: питання наукового пошуку сучасного виду спорту „Гирьовий хортинг“ мало висвітлений в науково-методичній вітчизняній літературі та ресурсах Інтернету; засоби фізичної підготовки для виховання військово-прикладної фізичної культури воїна. Такими методичними прийомами є силові вправи з гирьового хортингу в ускладнених умовах виконання, що було характерно для козацької доби. „Гирьовий хортинг“ є похідною таких видів спорту як „хортинг“, „гирьовий спорт“ та системи різноманітних вправ із гирями. Задумами чергових розвідок передбачено дослідження впливу засобів гирьового хортингу на розвиток професійних (військових) якостей та особистісних властивостей майбутнього фахівця (воїна).*

**Ключові слова:** історіографія, становлення та розвиток, вправи з гирями, хортинг, гирьовий спринт, силовий гирьовий фітнес, гирьове триборство, утримання гирі на час, жонгливання гирями, громадські організації, фізична культура, діти, молодь.

**Anatoliy Rebryna.**

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

***Formation and development of kettlebell horting, as a means of professional and applied physical education of children and youth.***

*The author of the scientific publication based on pedagogical research methods, retrospective analysis of scientific-methodical, pedagogical, sports, special literature and Internet resources specified the historical periods of formation, evolution of exercises with kettlebells are specified in horting as an element of education of professional-applied physical culture of children and youth. Namely done historiographical analysis of the literature with the theme of scientific research. Revealed: the issue of scientific research of modern sports „Kettlebell horting“ insufficiently described in scientific-methodical domestic literature and Internet resources; means of physical training for the education of military-applied physical culture of warrior. Such methodical techniques are strength exercises of kettlebell horting in complicated conditions of implementation, that was characteristic of the Cossack era. The „Kettlebell horting“ is derivative of such kinds of sports as „horting“, „kettlebell lifting“ and systems of different exercises with weights. The plans of the next research is provided are study of the influence of means of kettlebell horting on the development of professional (military) qualities and personal qualities of a future specialist (warrior).*

**Key words:** *historiography, formation and development, exercises with kettlebells, horting, kettlebell sprint, power kettlebell fitness, kettlebell triathlon, keeping kettlebell for the time, juggling of kettlebell, civic organizations, physical culture, children, youth.*

**Анатолій Ребрина.**

***Становление и развитие гиревого хортинга, как средства профессионально-прикладной физической культуры детей и молодежи.***

*Автором научной публикации на основе педагогических методов исследования, ретроспективного анализа научно-методической, педагогической, спортивной, специальной литературы и Интернет-ресурсов уточнено исторические периоды становления, развития упражнений с гирями и в хортингу как элемента воспитания профессионально-прикладной физической культуры детей и молодежи. А именно: сделано историографический анализ литературных источников по теме научного исследования. Выявлено: вопросы научного поиска современного вида спорта „Гиревой хортинг“ мало освещен в научно-методической отечественной литературе и ресурсах Интернета; средства физической подготовки для воспитания военно-прикладной физической культуры воина. Такими методическими приемами являются силовые упражнения по гиревому хортингу в осложненных условиях выполнения, что было характерно для казачества. „Гиревой хортинг“ является производным таких видов спорта как „хортинг“, „гиревой спорт“ и системы разнообразных упражнений с гирями. Замыслами очередных исследований предусмотрено исследования влияния средств гиревого хортинга на развитие профессиональных (военных) качеств и личностных свойств будущего специалиста (воина).*

**Ключевые слова:** *историография, становление и развитие, упражнения с гирями, хортинг, гиревой спринт, силовой гиревой фитнес, гиревое троеборье, удержание гири на время, жонглирование гирями, общественные организации, физическая культура, дети, молодежь.*