

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ УКРАЇНИ**

КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»

на тему: **«ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ НА ФІЗИЧНИЙ
СТАН ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ»**

Здобувача вищої освіти другого

(магістерського) рівня

Гурського О.О.

Науковий керівник: Василенко М.М.

Професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації,

доктор педагогічних наук

Рецензент доц., к. фіз. вих. Улан А.М.

Рекомендовано до захисту на засіданні

кафедри (протокол № _ від _ ____ 2021 р.)

Завідувач кафедри Андрєєва О.В.,

д. н. фіз. вих., професор _____

ЗМІСТ

	ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	ХОРТИНГ В СИСТЕМІ КОНДИЦІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	7
1.1	Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку	7
1.2	Інноваційні підходи до удосконалення фізичної підготовленості молодших школярів	13
1.3	Особливості використання хортингу у процесі кондиційного тренування молодших школярів	19
	Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1	Методи дослідження	25
2.1.1	Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури.	25
2.1.2	Антропометричні методи дослідження	25
2.1.3	Фізіологічні методи дослідження	26
2.1.4	Методи визначення рівня фізичної роботоздатності	27
2.1.5	Педагогічні методи дослідження	28
2.1.6	Соціологічні методи дослідження	29
2.1.7	Методи математичної статистики	29
2.2	Організація дослідження	30
РОЗДІЛ 3	ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	31
3.1	Особливості планування занять хортингом з дітьми молодшого шкільного віку	31
3.2	Характеристика показників фізичного стану на констатуючому етапі експерименту	35
3.3	Ефективність використання оздоровчих занять хортингом з дітьми молодшого шкільного віку	41
3.4	Оцінка теоретичних знань та інтересу дітей до занять хортингом	46
	ВИСНОВКИ	49
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	51
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57

ВСТУП

Актуальність. Як свідчить аналіз статистичних даних, в Україні спостерігається постійна тенденція до зменшення чисельності дитячого населення: з 8 003 281 дітей 0-17 років у 2011 р. до 7 185 122 у 2015 р. Одночасно зростає рівень захворюваності серед дітей різного віку, а саме: (1 980,54 у 2011 р. і 1 742,3 у 2015 р на 1 000 дітей) [43].

Аналіз науково-методичної літератури, присвячений дослідженню стану здоров'я дітей шкільного віку, показав, що в період навчання в школі здоров'я дітей погіршується. При вступі до школи проблеми зі здоров'ям мають 10-20% учнів, а вже наприкінці початкової школи – до 50-60% [22, 66], тільки 20% школярів України може вважатися здоровими, решта мають різні відхилення у стані здоров'я [24].

Серед основних причин такого стану виділяють низький економічний рівень життя населення, зниження рівня рухової активності. Також вагомі корективи вносить реформування системи освіти та здоров'язбереження, а також війна на Сході України та пандемічні умови, які оточують нас протягом останніх двох років.

Усі дослідження, присвячені проблемі зміцнення та збереження здоров'я та покращення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, які проводяться в Україні, наголошують на необхідності пошуку альтернативних форм організації занять фізичною культурою. Науковці притримуються спільної думки, що уроки фізичної культури мають бути спрямовані в першу чергу на зміцнення здоров'я, розвиток інтересу до здорового способу життя, усвідомленні та подальшому дотриманні основних його принципів.

Для того, аби досягти успіху у поставлених завданнях, необхідно відійти від директивної моделі фізичного виховання. Обов'язковим є врахування мотивації до занять, індивідуальних інтересів дітей. Також доцільним є елемент новизни. Найкращим варіантом для забезпечення усіх умов є інноваційні види рухової діяльності, які містять в собі елемент новизни, а отже викликають у

дітей інтерес, що є першою сходинкою у вихованні мотивації та запорукою систематичності занять.

Особливої уваги заслуговує молодший шкільний вік. Це досить складний за своєю структурою період життя кожної людини. В цей час відбувається знайомство з навчанням у школі. Абсолютних змін зазнає розпорядок життя дітей. На жаль, після перебування в дитячому садку, де рухова активність знаходиться на досить високому рівні, режим дня сучасного молодшого школяра швидше нагадує робочий день офісного працівника: майже 6 годин перебування за партою, з врахуванням уроків та виконання домашніх завдань. Як свідчать спеціальні дослідження [33], такий різкий перехід до переважно сидячого способу життя викликає ряд змін у дитячому організмі, що негативно впливають навіть на техніку природніх рухів, які, здавалося б, закладені природою, тому не мають підлягати значним змінам. Однак саме цей період є сенситивним для розвитку фізичних якостей, формування навичок правильної постави, профілактики плоскостопості, тощо. Тому підбір оптимальних фізичних вправ та вибір видів рухової активності був та залишається актуальним.

Аналізуючи різні підходи до оптимізації рухової активності, ми відзначили роботи Христової Т.Є. та Сарани С. В., що доводять позитивний вплив занять вільною боротьбою на показники фізичного стану та морально-вольової сфери молодших школярів [57]. Прокопенко Анастасія актуалізує необхідність підвищення рівня рухової активності за допомогою використання гри в теніс [50].

Дашкевич Д. звертає увагу не лише на підбір вправ та видів фізичної активності, але й на музичний супровід цих вправ та їх вплив на фізичний та психічний стан дітей молодшого шкільного віку [20].

Серед несправедливо обділених увагою видів рухової активності ми відзначили сучасний вид бойового мистецтва – хортинг. На нашу думку, заняття цим сучасним видом єдиноборств сприяє не лише гармонійному та

всєбічному розвитку, але й формує загальнолюдські та культурні цінності, що є незамінними перевагами при виборі виду фізичної активності [55, 56, 39].

Хортинг включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні й тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напрямку, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина – патріота Української держави [26].

Зважаючи на значний різнобічний розвиток особистості, яким володіють заняття хортингом та недостатню вивченість впливу цього виду рухової активності на організм дітей молодшого шкільного віку, ми вирішили експериментально визначити ефективність впливу занять хортингом на показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Мета роботи – визначити вплив позакласних занять хортингом на показники фізичної підготовленості дітей 9-10 років.

Завдання:

1. Проаналізувати ступінь наукового опрацювання проблеми удосконалення фізичної підготовленості молодших школярів в процесі кондиційного тренування.

2. Визначити показники фізичного розвитку школярів 9-10 років, які займаються хортингом.

3. Встановити вплив позакласних занять з хортингу на показники фізичної підготовленості, працездатності, рівень знань та інтерес до оздоровчих занять серед школярів 9-10 років.

Об'єкт дослідження – оздоровчі заняття хортингом зі школярами 9-10 років.

Предмет дослідження – динаміка показників фізичної підготовленості школярів в процесі оздоровчих занять хортингом.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розроблених рекомендацій у процесі організованих форм оздоровчої рухової активності з дітьми молодшого шкільного віку.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури, який включає 67 джерел, та додатків. Робота представлена на 65 сторінках комп'ютерної верстки, проілюстрована 4 рисунками та 9 таблицями.

Апробація результатів дослідження. За результатами дослідження опубліковано статтю у збірнику публікацій НУФВСУ [16] та основні результати оприлюднені у формі доповіді на V Всеукраїнській науковій електронній конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності», 29 жовтня 2021 року, м. Київ.

РОЗДІЛ 1

ХОРТИНГ В СИСТЕМІ КОНДИЦІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1 Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку

За віковою періодизацією, прийнятою психологами і педагогами, час життя дітей від шести до одинадцяти років називається молодшим шкільним віком. При визначенні його меж враховуються особливості психічного і фізичного розвитку дітей, береться до уваги перехід їх від ігрової до учбової діяльності, яка стає у цьому віці провідною [1].

Вступ дитини до школи – це різка зміна її життя і діяльності. Дитина йде до школи з фізичною й психологічною готовністю до цієї зміни. У шкільному навчанні використовуються і продовжують розвиватись фізичні й розумові здібності, формуються психічні властивості молодшого школяра [10, 9].

З 6 років у дітей настає період рівномірного росту, який триває переважно до 9 років у дівчаток і до 11 – у хлопчиків. Дівчатка після 9 років випереджають у рості хлопчиків [8, 62].

Кістково-сполучний апарат молодших школярів відзначається гнучкістю, оскільки в їхніх кістках ще багато хрящової тканини. На це треба зважати, щоб запобігти можливому викривленню хребта, що негативно позначається на кровообігу, диханні й тим самим ослаблює організм.

До 12 років триває окостеніння фаланг пальців руки, а окостеніння зап'ястя завершується в 10-13 років. Переважно цим пояснюється, чому точні рухи руки під час письма, малювання стомлюють дітей 7-8 років швидше, ніж старших. Зазнає змін і розвиток тазу, кістки якого починають зростатися, проте зв'язкова система їх ще м'яка і гнучка. Збільшення розмірів тіла у дітей цього віку інколи супроводжується відчуттям болю, особливо у нічні години доби [41, 42].

Розвивається м'язова система молодших школярів. Збільшується вага всіх м'язів відносно ваги тіла, що сприяє зростанню фізичної сили дітей, підвищується здатність організму до відносно тривалої діяльності. Дрібні м'язи кисті руки розвиваються повільніше. Діти цього віку, добре володіючи ходьбою, бігом, ще недостатньо координують рухи, здійснювані дрібними м'язами. З часом школярі набувають здатності розподіляти навантаження на різні групи м'язів, рухи їх стають більш координованими, точними, удосконалюється техніка [13,67].

Важливо враховувати те, що у молодших школярів посилюється розвиток рухового апарату, що обумовлює надмірну рухливість дітей цього віку і прагнення бігати, лазити, плавати тощо, пам'ятаючи, що розвиток моторики дітей пов'язаний не тільки з фізичним, а й розумовим розвитком. Проте і надмірна рухлива активність протягом тривалого часу може негативно позначитись на стані здоров'я дитини [13].

У цьому віці майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується ріст і структурна диференціація нервових клітин. Однак функціонування нервової системи характеризується переважно процесами збудження. У молодших школярів збільшується рухливість нервових процесів, що дає змогу дітям швидко змінювати свою поведінку відповідно до вимог учителя [37, 61, 67].

До кінця періоду молодшого шкільного віку об'єм легень становить половину обсягу легень дорослого. Хвилинний об'єм дихання зростає з 3500 мл / хв у 7-річних дітей до 4400 мл / хв у дітей у віці 11 років. Життєва ємність легень (ЖЄЛ) зростає з 1200 мл в 7-річному віці до 2000 мл в 10 річному [59].

Для практики фізичного виховання показники функціональних можливостей дитячого організму є провідними критеріями при виборі фізичних навантажень, структури рухових дій, методів впливу на організм [15].

Для дітей молодшого шкільного віку природною є потреба в високій руховій активності. Під руховою активністю розуміють сумарну кількість рухових дій, виконуваних людиною в процесі повсякденного життя. При

вільному режимі в літній час за добу діти 7-10 років здійснюють від 12 до 16 тис. рухів. Природна добова активність дівчаток на 16-30 % нижча, ніж хлопчиків. Дівчатка у меншій мірі виявляють рухову активність самостійно і потребують більше організованих форм фізичного виховання [11, 36, 62].

Фізичний розвиток молодшого школяра зумовлений дозріванням організму, що відкриває нові можливості для його діяльності, розгортання та поглиблення зв'язків із соціальним оточенням. Водночас дозрівання стимулюється і впливами зовнішнього середовища, про що свідчить загальне прискорення (акселерація) фізичного розвитку дітей [22].

У період навчальних занять рухова активність школярів не тільки не збільшується при переході з класу в клас, а навпаки, все більше зменшується. Тому вкрай важливо забезпечити дітям відповідно до їх віку та стану здоров'я достатній обсяг добової рухової діяльності [54].

Великого значення для гармонійного розвитку набуває вироблення у молодших школярів життєво важливих фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації [54].

У дітей віком від 7 до 12-13 років відбуваються найбільш істотні зміни в розвитку координації рухів. За своєю структурою мозок 7-8-річної дитини вже наближається до структури мозку дорослої людини: об'єм коркових полів рухового аналізатора становить близько 80 %, а підкоркових утворень – 95 % об'єму дорослої людини. Від 7 до 12 років швидко розвивається руховий аналізатор, поліпшується диференційна здатність зорового аналізатора. У 8-12 років рухливість нервово-м'язової системи досягає норми дорослої людини [41].

Таким чином, дітям можна і потрібно давати якомога більше вправ для виховання координації рухів. При цьому важливо вдосконалювати в них м'язове чуття – розрізнення темпу і амплітуди рухів, ступеня напруження і розслаблення м'язів, а також чуття часу і простору [18, 19, 32].

Для виховання координації рухів використовуються різні поєднання елементарних рухів рук і ніг, що поступово ускладнюються, танцювальні рухи

– ритмічна ходьба, ходьба і біг у різних комбінаціях, стрибки через різні перешкоди, вправи з великим м'ячем (передавання, перекидання з ловінням та ін.) [35, 36].

Метання в ціль, вправи з малим м'ячем – удари об підлогу, кидки об стінку з ловлею, підкидання і ловля м'яча з різними додатковими рухами, складні маніпуляції з іншими дрібними предметами – паличками, кільцями, кубиками, тощо сприяють вдосконаленню здатності до точних рухів, а також кращому оволодінню технікою письма і малювання, а головне, як показали останні наукові дослідження, позитивно впливають на розвиток мови і розумової діяльності дитини [40,42].

Одним з проявів координації є вміння зберігати рівновагу тіла в статичному положенні і під час руху. Основні вправи для виховання рівноваги в молодших школярів: ходьба по лаві і колоді різними способами, з додатковими ускладненнями, інші елементи гімнастики та рухливі ігри [42].

У дітей, що прийшли до школи, краще розвинуті м'язи тулуба, ніж кінцівок. Під впливом фізичних вправ сила розгиначів тулуба швидко зростає тільки після 9 років. У період з 8 до 9 років спостерігається найбільший приріст сили згиначів кисті і передпліччя, розгиначів передпліччя, литкових м'язів [18, 19].

Для розвитку у молодших школярів сили застосовують, головним чином, динамічні вправи. Слід стежити, щоб навантаження не були граничними, оскільки максимальні напруження і граничні за об'ємом навантаження пов'язані з великими енергозатратами, а це може призвести до загальної затримки росту. Вправи на розвиток сили не повинні викликати тривалого напруження. Посилене напруження викликає підвищення внутрішнього грудного тиску, що веде до здавлювання порожнистих вен і утруднює доступ крові до серця. Внаслідок підвищення внутрішньо-легеневого тиску відбувається здавлення легеневих капілярів, погіршується легеневий кровообіг, а це може призвести до втрати свідомості [18, 19, 28].

Також, для розвитку сили рекомендуються ігри, що вимагають короткочасних швидко-силових напружень і помірних навантажень.

У період від 6-7 до 9-11 років найшвидше зростає відносна сила м'язів. Показники відносної сили в цьому віці ближчі до показників 20-30-річних людей. Звідси випливає висновок, що діти легко можуть виконувати різні вправи на лазіння в похилому та вертикальному напрямках по лаві, гімнастичній стінці, канату, з поступовим збільшенням кута нахилу, за допомогою рук і ніг [18, 19, 28].

Молодшим школярам необхідно також давати вправи для розвитку силової витривалості.

У молодшому шкільному віці швидко зростає витривалість до статичних зусиль, темпи її зростання вищі, ніж у середньому і старшому шкільному віці. Однак 7-8-річні діти часто не можуть підтримувати зусилля на одному рівні. Навіть під час нетривалої праці (1-1,5 хв) вони ненавмисне відволікаються. Це пояснюється іррадіацією процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, а також невмінням точно диференціювати ступінь м'язового напруження [51].

Витривалість під час статичної роботи визначається часом (у секундах) утримання зусилля, воно становить 50 % від максимального. У 8-11 років цей час для різних груп м'язів має різні величини.

Відмінність у величинах приросту витривалості різних груп м'язів зумовлюється тим, що вони зазнають неоднакового навантаження. Найбільше за період від 8 до 11 років збільшується витривалість розгиначів тулуба (на 84,8 %), м'язів гомілки (на 76,5 %) та згиначів кисті (на 75,5 %). Витривалість згиначів передпліччя збільшується на 50,3 %, розгиначів передпліччя – на 40,8 % [18, 19, 28].

Для виховання статичної витривалості молодших школярів використовуються різні вправи на досить тривале утримання певних поз: мішані виси та упори, стояння на носках, вправи з рівноваги на одній нозі. Вправи для розвитку витривалості динамічного характеру (багаторазові

повторення згинання і розгинання рук у положенні мішаних висів і упорів, присідання тощо). Фізичні навантаження для розвитку силової витривалості підбираються з урахуванням індивідуальних можливостей учнів, які в них не однакові [18, 19, 28].

Особливу увагу у фізичному вихованні молодших школярів треба приділити вдосконаленню швидкості рухів. Вона залежить від швидкості рухових реакцій (відповідних дій на будь-який сигнал), швидкості окремих рухів і частоти рухів, що визначається кількістю за секунду [9, 13, 15, 18].

Під час виховання швидкості ставляться два основних завдання: збільшення швидкості поодиноких простих рухів і частоти рухів, пов'язаних з переміщенням усього тіла в просторі. Велике значення у молодшому шкільному віці мають складні рухові реакції: реакція на об'єкт, що рухається, та реакція вибору. З метою вдосконалення в дітей здатності швидко вловлювати очима рухомий предмет, використовуються рухливі ігри з великими і малими м'ячами, воланами тощо. Вправи можна ускладнити за рахунок збільшення швидкості та раптовості кидків або скорочень дистанції між гравцями [9, 19].

Реакція вибору – це знаходження найкращого способу дії чи відповіді на дію «противника» (з кількох можливих варіантів). Розвиток даної реакції доцільно проводити під час рухливих ігор [34].

Виховання частоти рухів під час ходьби, бігу, плавання, лижних походів проводиться двома способами: виконанням з максимально можливою швидкістю руху в цілому та вдосконаленням швидкості окремих елементів руху (відштовхування, маху ногою та ін.). Для молодших школярів рекомендуються ігри-вправи з раптовими зупинками, з подоланням невеликих відстаней за якнайкоротший час [34].

Розвитку витривалості сприяють вправи, які дають загальне фізичне навантаження на організм дитини, трохи більше за те, до якого вона звикла. Виконуючи такі вправи, дитина поступово адаптується до стану стомлення, набуває здатності виконувати той чи інший рух (біг, серії стрибків тощо) триваліший час, а потім швидко відновлювати свої сили [40, 46].

Витривалість насамперед виявляється в бігу, стрибках, ходьбі па лижах. Це так звана спеціальна витривалість, яка має властивість переходити на інші види діяльності такого ж характеру, інтенсивності та тривалості. Так підвищується загальна витривалість дитини [40, 54, 59].

Для виховання витривалості у молодших школярів широко застосовуються ігри з короткими повтореннями дій та з неперервним рухом, пов'язаним із значною витратою сил та енергії. Однак треба враховувати, що загальна кількість повторних дій має бути невеликою і чергуватися з короткими перервами для відпочинку [59, 62].

Таким чином, молодший шкільний вік є сприятливим періодом для розвитку практично усіх фізичних якостей. В процесі їхнього удосконалення необхідно враховувати особливості індивідуального розвитку школярів та ступінь впливу обраних засобів та методів на організм дитини.

1.2 Інноваційні підходи до удосконалення фізичної підготовленості молодших школярів

Вирішення проблеми інтенсифікації, підвищення навантаження навчально-виховного процесу доцільно пов'язувати з формуванням нового – спортивного стилю життя молодших школярів. Актуальним стає визначення таких методів рухової діяльності, які допоможуть кожній дитині відчувати особистий успіх і стимулюватимуть до подальшого докладання певних зусиль щодо активізації своїх здібностей.

Науковцями [2, 4, 9, 10, 13, 15] пропонуються такі засоби рухової діяльності:

- рухово-пізнавальні ігри для сприяння розумовому розвитку;
- фізичні вправи для розвитку швидкості, сили, витривалості, та гнучкості;
- дихальна гімнастика, вправи для профілактики порушень постави, зору;
- різноманітні рухливі ігри для тренування емоційної сфери;

- туристичні подорожі, змагання і свята «Краси і здоров'я» для формування соціально значущих якостей особистості.

Таким чином, спортивний стиль життя розкриває та актуалізує внутрішні резерви здоров'я; передбачає ставлення до дитини як до свідомого суб'єкта діяльності, здатного створити особисту систему цінностей; реалізуватися через діяльність.

Згідно з Законом України «Про фізичну культуру і спорт», в якому йдеться про необхідність проведення уроків фізичної культури не менше ніж тричі на тиждень, і згідно з договором про взаємодію Міністерства освіти і науки України з питань фізичної культури і спорту, Федерації футболу України щодо розвитку шкільного футболу в Україні, зокрема в 1-4 класах, був запроваджений третій урок фізичної культури, а саме, урок футболу [30].

Заняття футболом сприяє різнобічному фізичному розвитку школярів, формуванню основних рухових якостей, покращується процес формування нових рухів і одночасно збагачується запас наявних рухових навичок. Систематичні тренування сприяють зміцненню у школярів здоров'я і захисних сил організму, покращенню антропометричних показників, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем та нервово-м'язового апарату. У процесі занять футболом в учнів виховуються такі цінні для життя морально-вольові якості, як комунікабельність і цілеспрямованість, витримка і самовладання, дисциплінованість і сміливість [65].

Отримані результати досліджень щодо використання вправ з аеробіки і стретчингу на уроках фізкультури у молодших школярів показують, що вони сприяють більш швидкому розвитку фізичних якостей, а також формуванню правильної постави. Виконання танцювально-гімнастичних аеробних вправ під музичний супровід на думку дослідників сприяє підвищенню інтересу та активності на заняттях фізкультурою [9, 10, 36, 32, 37].

Фахівці в галузі фізичного виховання [12] переконані в тому, що використання музичного супроводу на уроці фізичної культури несе певне естетичне і духовне навантаження, сприяючи формуванню особистої фізичної

культури. Використана музика різниться за характером впливу на організм, а саме: на мобілізуючу, структурно-сюжетну, фонову та заспокійливу музику. Мобілізуюча музика ефективна після одноманітної напруженої розумової діяльності, створює бадьорий життєрадісний настрій, підвищує увагу та працездатність і тому використовується, як правило, в підготовчій частині уроку. Структурно сюжетна – визначає ритм, характер змісту фізичних вправ і комбінацій. Фонова музика непов'язана конкретно з виконанням вправ, але вона формує емоційний фон і настрій, використовується в основній частині уроку. Заспокійлива музика знімає напруження, емоційну збудженість і використовується у заключній частині уроку [54].

Останнім часом досліджується визначення ефективності фізичної підготовки з використанням засобів велосипедного спорту та їх вплив на здоров'я і розумову працездатність молодших школярів. Проведені дослідження свідчать про те, що правильно організовані заняття з фізичної підготовки, де разом з широким використанням засобів загальної фізичної підготовки, використовувались засоби велосипедного спорту, здійснюють оздоровчий вплив на організм молодших школярів, підвищують їх розумову працездатність та створюють базу для ефективного проведення початкової спортивної підготовки [54].

Ще одним інноваційним засобом рухової активності, що викликає зацікавленість у фахівців, є роуп-скіппінг – який представляє традиційні стрибки на скакалці, складні комбінації стрибків, танцювальних елементів з однією чи двома скакалками, акробатичних елементів, що виконуються індивідуально чи в групах. Але авторські програми з цього виду рухової активності для дітей молодшого шкільного віку нажаль відсутні [65].

Пошук шляхів, форм і методів активізації рухової діяльності учнів привів вчителів-новаторів до впровадження п'яти уроків фізичного виховання на тиждень в початковій школі. В міру збільшення кількості уроків стало можливим використання і впровадження принципу випереджувального навчання. При цьому навчали дітей не тільки того, як виконувати вправи, а й як

правильно їх використовувати у житті, контролювати навантаження, уміти правильно дихати, знати правила загартування. За три роки учні експериментального класу стали значно сильнішими, отримали добру теоретичну підготовку. Це сприяло появі у школярів інтересу до фізичного вдосконалення [56].

Дослідження можливостей використання спеціальних дихальних вправ на уроках фізичного виховання в 1-3 класах показують, що діти застосовують дихальні вправи значно швидше за дорослих, але і швидше втрачають отримані навички, якщо заняття стають нерегулярними (В. С. Язловецький, 1991). Дихальні вправи за системами Бутейко К.П., Стрельникової О.Н., Мікуліна А.А., Іванова К.П. регулярно виконуються у ряді шкіл різного рівня м. Вінниця (ЗОШ №16, ЗОШ № 35). Використовують оздоровчий біг із закритим ротом. Суть цієї методики (автор – заслужений вчитель України С.К. Триліс) полягає в тому, що учні молодших класів здійснюють дихання в оптимальному для себе темпі (160-180 уд/хв.) протягом 20-40 хв. Контроль за пульсом і диханням школярі здійснюють самостійно під контролем вчителя. Цінним у цій методиці є те, що вона гарантує відсутність фізичного перенавантаження, укріплює серцево-судинну систему, навчає правильного (діафрагмального) дихання, позитивно впливає на психоемоційний стан школярів [58].

Останнім часом в Україні помітним явищем стає такий інноваційний рух – як Вальдорфська педагогіка. Вальдорфські школи (Рудольф Штайнер, 1919, Німеччина) – це система освіти, яка базується на повазі до дитинства. Її мета – розвинути природні здібності кожної дитини та закріпити віру у власні сили, яка знадобиться їй у дорослому житті.

У дітей молодшого шкільного віку формуються найбільш глибокі пласти і рівні особистості, що зветься психологічним здоров'ям і на перший план повинні виступати не формальні вимоги до знань – це буде пізніше, у старшому шкільному віці, - а людські відношення з вчителем, загальне самопочуття дитини в школі, атмосфера в школі, а також особлива організація викладання. Особлива організація викладання фізичної культури молодшим школярам у

Вальдорфських школах (ці школи працюють у Києві, Одесі, Дніпропетровську, Харкові) полягає у поєднанні традиційних і сучасних інноваційних засобів рухової активності і використанні їх на заняттях з урахуванням потреби і зацікавленості школярів. Тому діти займаються у цих школах танцями, аеробікою, плаванням, туризмом, тенісом, ушу, хатха-йогою, різними іграми [64].

М. В. Чернявським [60] на основі вивчення показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, їх мотивації до рекреаційних занять та особливостей психоемоційного стану була розроблена рекреаційно-оздоровча технологія (на прикладі туризму), спрямована на підвищення ефективності процесу фізичного виховання молодших школярів. Технологія містила в собі реалізацію педагогічних умов, спрямованих на оптимізацію процесу фізичного виховання молодших школярів у процесі занять з пріоритетним використанням елементів туризму і орієнтування в умовах шкільного навчального закладу, що будувалися на основі наступних положень:

- формування і розвиток у дітей стійкої мотивації (потреби) до занять фізичними вправами; формування цієї потреби за допомогою фізичних вправ, які найбільше подобаються дітям; особистісно-орієнтований підхід у роботі з молодшими школярами;
- виключення стресових ситуацій на заняттях фізичними вправами;
- використання багатоваріантних форм, засобів і методів у процесі занять з елементами туризму; інтегративний характер побудови занять з елементами туризму з дітьми молодшого шкільного віку;
- складання гнучкого графіка проведення занять з пріоритетним використанням туристської діяльності з урахуванням психофізичного стану дітей;
- здійснення комплексного впливу на свідому, емоційно-чуттєву і діяльнісну сфери особистості дитини;
- використання широкого комплексу вправ, спрямованих на розвиток всіх аспектів моторики дитини з урахуванням морфо-функціональних і

психофізичних особливостей розвитку організму в онтогенезі; включення в зміст занять в природному середовищі фізичних вправ, які сприяють зміцненню всіх м'язових груп і забезпечують гармонійний розвиток, коректний підбір фізичних вправ;

- забезпечення постійного медичного та педагогічного контролю; діагностика рівня фізичного стану молодших школярів протягом року;
- формування уявлень про організм людини, основи здорового способу життя, а також про елементи самоконтролю за станом власного здоров'я;
- залучення батьків до організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів туристської спрямованості;
- наявність об'єктивних можливостей шкільної установи для забезпечення занять туристсько-краєзнавчої спрямованості (територіальне розташування, наявність неподалік парків, скверів, лісу, річки тощо).

Г. О. Жук [27] була обґрунтована і розроблена авторська програма занять аквафітнесом для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного здоров'я. Дана програма застосовувалась в двох напрямках: навчання плаванню і підвищення рівня фізичної підготовленості і показників морфо-функціонального стану.

Перед науковцями в галузі фізичного виховання все ще актуальною є проблема пошуку форм збільшення фізичної активності дітей молодшого шкільного віку. Однією з таких форм є організація самостійних занять фізичними вправами [9, 10, 15, 18]. При складанні системи самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості дітей молодшого шкільного віку дослідники радять дотримуватися таких правил:

- вправи повинні виконуватися лише в рекомендованій послідовності;
- до одного комплексу включати не більше десяти вправ;
- поступово підвищувати дозування та складність вправ;
- мобілізувати увагу та забезпечити оптимальний емоційний стан учнів шляхом змін сюжетів і вправ кожні три тижні;

- підвищувати інтерес учнів до виконання вправ.

У молодшій школі великого значення набуває збагачення рухового досвіду дітей та вдосконалення їх психомоторних здібностей, що полегшує процес навчання у майбутньому.

1.3 Особливості використання хортингу у процесі кондиційного тренування молодших школярів

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є хортинг, який сприяє вихованню особистості з високою внутрішньою культурою та гармонійному формуванню фізичного розвитку. Як національний вид спорту України, хортинг заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу [5, 6, 7].

Хортинг як комплексний вид бойового мистецтва народжений в Україні несе в собі як філософські так і психологічні важелі у вихованні дітей та базується на принципах всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання дітей [12, 21, 25].

На сьогоднішній день розроблені варіативний модуль «Хортинг», що входить до навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів та навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів, яка побудована на основі інтеграції знань, умінь і навичок, необхідних вихованцям гуртка хортингу. Програма спрямована на популяризацію здорового способу життя та зміцнення здоров'я дітей, юнацтва та молоді [56].

Метою навчальної програми є: патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка дітей засобами хортингу [56].

Основні завдання програми:

- оволодіння основами базової техніки хортингу в обсязі, необхідному та достатньому для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах;
- розвиток фізичних здібностей, вольових та морально-етичних якостей;
- формування навичок здорового способу життя [56].

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу є: науковість, синтез інтелектуальної і практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність і поступовість викладення матеріалу. Навчальний матеріал програми адаптований до занять з вихованцями різного рівня підготовленості, містить теоретичні відомості, елементи базової техніки хортингу, що подані у вигляді оздоровчих фізичних вправ, імітаційних формальних комплексів та вправ з елементами самозахисту [56].

Навчальна програма розрахована на вихованців віком від 5 до 21 року та враховує передовий досвід відомих тренерів з хортингу, практичні рекомендації з дитячої і спортивної медицини; результати наукових досліджень з теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, філософії, історії України та підготовки юних хортингістів [4, 5].

Начальна програма передбачає декілька рівнів: початковий рівень, основний та вищий. До занять хортингом залучаються діти, які виявляють інтерес та бажання, не мають медичних протипоказань та відносяться до основної медичної групи. Групи формуються за рівнями підготовки з урахуванням віку та підготовленості вихованців [56].

Відповідно до рівнів визначених навчальною програмою діти молодших класів входять до початкового (5-7 років) та основного (8-10 років) рівнів.

Програма передбачає проведення теоретичних і практичних навчальних занять. Програма передбачає заняття за окремими видами підготовки та синтезовані заняття (поєднання основ техніки хортингу та акробатики, ударних комбінації та кидкової техніки, техніки у стійці та техніки у партері – продовження атакуючих дій, захисних та атакуючих дій тощо). Для дітей

молодшого шкільного віку застосовується переважно ігровий метод. На заняттях рекомендується здійснювати особистісно-орієнтований підхід до навчання вихованців за статевими та індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і здібностей [56].

Невід'ємною складовою навчально-виховного процесу юних хортингістів є контроль, який здійснюється на основі спостереження за вихованцем у процесі занять з питань регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етикету хортингу, старанності на тренуваннях [54, 55].

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої, прикладної та базової техніки хортингу в кінці навчального року програма передбачає виконання контрольних та перевідних нормативів.

Рішення про відкриття шкільного гуртка хортингу приймаються директором або адміністрацією загальноосвітнього навчального закладу [31, 32].

Шкільні секції гуртки хортингу в системі загальної середньої освіти створюються для учнів за наявності необхідної навчально-матеріальної бази. Робота будується з урахуванням вікових особливостей розвитку дітей відповідно до вимог базового компонента шкільної освіти й змісту чинних програм розвитку, навчання і виховання [41].

Найбільші потенціальні можливості для раціональної організації навчально-виховного процесу мають гуртки хортингу, комплектувані з учнів одного віку. Шкільні гуртки хортингу є додатковою організаційною формою освітнього процесу. Гурткові заняття шкільної секції хортингу проводяться у другій половині дня, у час, відведений для самопідготовки, ігор та самостійної діяльності дітей. Тривалість їх відповідає зазначеним вище нормам для навчальних занять, а періодичність проведення становить 2, 3 або 4 рази на тиждень [31].

У процесі навчання хортингу застосовуються такі методи:

- наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);

- словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);
- практичні (метод вправ та його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо) [42].

Розділ навчальної програми «Хортинг. Початковий рівень» розрахований на вихованців 6-7 років, які не мають досвіду у даному виді спорту. Програма початкового рівня спрямована на загальний розвиток та оздоровлення вихованців, виявлення індивідуальних здібностей, прищеплення інтересу до хортингу. Заняття молодших груп першого та другого року навчання початкового рівня проводяться тричі на тиждень. Програмою передбачено вивчення рухів рук і ніг, розвиток ударно-кидкової тренувальної діяльності, вивчення нескладних елементів двобою у партері [55].

Програма основного рівня передбачає розширення і поглиблення знань, умінь та навичок юних хортингістів, набутих за програмою базової технічної і тактичної підготовки з хортингу початкового рівня навчання. Хортинг, як оздоровча система та практика прийомів самозахисту, посідає значне місце на даному періоді основного рівня навчання. Він викликає позитивні емоції радості буття, збагачує досвід дитини різноманітністю рухів і пластики на тренуваннях. Значне місце відводиться вивченню вправ ігровими методами та спеціальними вправами хортингу. Програма основного рівня навчання для вихованців 8-9 років та 10-11 років передбачає подальше вивчення особливостей базової техніки ударів та блоків руками і ногами, продовжується ознайомлення з роботою у партері. Розвиток витривалості та сили відбувається за рахунок прискорення темпу та збільшення кількості рухів у вправах [52, 53].

Головними завданнями основного рівня навчання є всебічна фізична підготовка та оволодіння основами хортингу, розвиток швидкісно-силових можливостей, розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, теоретична підготовка, зміцнення опорно-рухового апарату, формування рухових вмінь та навичок [54].

Результати наукових досліджень [57] свідчать про позитивний вплив занять хортингом на розвиток психологічних якостей, а саме наполегливості, молодших школярів. Наполегливість – необхідна риса характеру дитини 6-7 років, що виражається в її здатності завершувати розпочату справу і досягати поставленої мети в процесі досить напруженої і тривалої діяльності.

Автором [55] розроблена педагогічна модель, технологія виховання наполегливості у дітей 6-7 років засобами хортингу, яка включає наступні компоненти:

- 1) фізкультурно-оздоровчий напрям виховання;
- 2) спортивно-прикладний напрям виховання;
- 3) психологічний напрям виховання;
- 4) емоційно-почуттєвий, морально-етичний напрям виховання.

Вищезазначене свідчить про впровадження хортингу в процес фізичного виховання школярів та його позитивний вплив на всебічний розвиток особистості.

Висновки до розділу 1

Базуючись на даних аналізу літературних джерел, нам вдалося встановити, що молодший шкільний вік – це період активних перебудов в організмі дітей. Крім того, це період активного росту та розвитку. Також, як відзначають автори спеціальних досліджень – цей період є сенситивним для розвитку багатьох фізичних якостей. Усі ці процеси протікають на фоні зниженої рухової активності, яка викликана інтенсивними навчальними завданнями та особливостями способу життя. Саме тому актуальним стає пошук таких форм рухової активності, які б компенсували негативний вплив зниженого рівня рухової активності та сприяли б гармонійному та усесторонньому розвитку дітей цього віку.

Однією з інноваційних та ефективних форм рухової активності виступає хортинг – сучасний вид єдиноборств, який має глибоке історичне коріння, та крім власне фізичного вдосконалення сприяє патріотичному вихованню підростаючого покоління. Його вплив на організм надзвичайно різноманітний.

Він розвиває координаційні здібності у різних їх проявах, сприяє покращенню швидкісно-силових показників. Збагачує арсенал знань про традиції та культуру власного народу та формує патріотичну самосвідомість. Крім того в процесі занять формуються навички партнерських взаємодій, формується командний дух та засвоюються правила чесної гри. Саме тому все вищевикладене спонукає нас до перевірки ефективності застосування оздоровчих програм занять хортингом з дітьми молодшого шкільного віку.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

У своїй роботі ми використовували широко апробовані методи, які володіють достовірністю та валідністю, а саме:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури;
- антропометричні методи дослідження;
- фізіологічні методи дослідження;
- методи визначення рівня фізичної роботоздатності;
- педагогічні методи дослідження;
- соціологічні методи дослідження;
- методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел літератури. З метою визначення проблеми, ступеня актуальності питань, що вирішувались в ході досліджень, теоретичного обґрунтування мети та завдань роботи, аналізу результатів, які отримані в ході власних досліджень, використовувався теоретичний аналіз науково-методичних джерел літератури. Проаналізована нами література дозволила розкрити особливості розвитку фізичних якостей у молодшому шкільному віці, сучасні підходи до покращення фізичної підготовленості молодших школярів та особливості використання хортингу у процесі занять оздоровчими видами рухової активності.

2.1.2 Антропометричні методи дослідження. Метод антропометрії застосовувався нами з метою визначення таких показників, як: довжина тіла, маса тіла, обхват грудної клітки.

Довжину тіла ми вимірювали ростоміром з точністю до 0,1 см. При вимірюванні обстежуваний доторкався вертикальної планки інструменту стегнами, шиєю та п'ятками.

Масу тіла визначали на спеціальних медичних вагах з точністю до 0,1 кг через 3-4 години після їжі.

Обхват грудної клітки вимірювали спереду по нижньому краю соска, сантиметрову стрічку накладали під нижнім кутом лопаток ззаду. Обхват грудної клітки визначали під час паузи між дихальними рухами.

Оцінку фізичного розвитку здійснювали з допомогою таблиць антропометричних стандартів [38].

Для визначення відповідності маси тіла зросту використовувався індекс Кетле (ІК), який розраховували за формулою:

$$IK = \frac{MT}{P}, \quad (2.1)$$

де ІК – індекс Кетле (у.о.);

MT – маса тіла (г);

P – довжина тіла стоячи (см).

Оцінка результатів здійснювалась за спеціальними таблицями, що представлені в літературі [38].

2.1.3 Фізіологічні методи досліджень. Для дослідження функціонального стану серцево-судинної системи організму дітей 9-10 років в стані спокою визначали:

- ЧСС_{сп} – пальпаторним методом і оцінювали на основі порівняння значень з фізіологічними нормами [38];
- АТ – вимірювали тонометром, слуховим методом Н. С. Короткова (тонометрія).

Оцінку функціонального стану дихальної системи здійснювали на основі визначення життєвої ємності легень (мл). Для визначення ЖЄЛ використовували сухо-повітряний спірометр.

Оцінка функціонального стану дихальної системи доповнювалась визначенням результатів проб з довільною затримкою дихання на вдиху (проба Штанге) та на видиху (проба Генча), а отримані результати порівнювали із віковими нормами [38].

Проба Штанге полягає в тому, що обстежуваний в положенні сидячи виконував декілька повних дихальних рухів, а потім в кінці фази повного вдиху затримував дихання, замкнувши губи та затуливши ніс. Фіксувався час від початку затримки дихання до першого скорочення діафрагми. Для дітей віком 7-11 років в нормі показник становить 30-35 с.

Проба Генча – затримка дихання на видиху. Обстежуваний після декількох дихальних циклів здійснював повний видих, закривав рот і затискав пальцями ніс. Час затримки дихання реєстрували секундоміром. Для дітей віком 7-11 років в нормі показник становить 17-20 с.

2.1.4 Методи визначення рівня фізичної роботоздатності. Фізичну роботоздатність визначали за допомогою індексу Руф'є за результатами реакції серцево-судинної системи на навантаження [38].

У досліджуваного в положенні лежачи на спині протягом 5 хв, визначали пульс за 15 с (P₁); потім протягом 45 с досліджуваний виконував 30 присідань. Після закінчення навантаження досліджуваний лягав, при цьому в нього знову вимірюють пульс за перші 15 с (P₂), а потім – за останні 15 с першої хвилини періоду відновлення (P₃). Оцінку роботоздатності здійснювали за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}, \quad (2.2)$$

де P₁ – ЧСС за 15 с на останніх хвиликах відпочинку, уд·хв⁻¹;

P₂ – ЧСС за перші 15 с відпочинку після 30 присідань (за 45 с), уд·хв⁻¹;

P₃ – ЧСС за останні 15 с відпочинку після 30 присідань (за 45 с), уд·хв⁻¹.

Оцінка індексу Руф'є представлена в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Оцінка рівня фізичної роботоздатності за індексом Руф'є, у.о.

Рівень фізичної роботоздатності	Індекс Руф'є, ум.од.
Високий	≤ 3
Добрий	4-6
Середній	7-9
Задовільний	10-14
Поганий	≥ 15

2.1.5 Педагогічні методи дослідження включали: педагогічне спостереження, педагогічне тестування фізичної підготовленості та педагогічний експеримент.

В процесі педагогічного *спостереження* був здійснений вибір методів та способів реєстрації даних, відбулось ознайомлення з групами дослідження та методами організації занять фізичними вправами.

Педагогічне тестування фізичної підготовленості використовувалось для визначення рівня прояву основних фізичних якостей на основі результату виконання комплексу рухових тестів. Для оцінки фізичної підготовленості були використані тести, шкільної програми з фізичної культури [56] для школярів 4 класів.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості використовувалась батарея тестів, що характеризує рівень розвитку наступних фізичних якостей:

1. Біг 30 м (с) – для визначення рівня розвитку швидкості;
2. Човниковий біг 4х9 (с) – для визначення рівня розвитку координації;
3. Нахил тулуба вперед (см) – для визначення рівня розвитку гнучкості;
4. Стрибок у довжину з місця (см) – для визначення рівня розвитку швидко-силової якості;
5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) – для визначення рівня розвитку сили.
6. Підйом тулуба в сід із положення лежачи за 1 хв (к-ть разів) – для

визначення силової витривалості м'язів живота.

Педагогічний експеримент включав:

а) констатуючий педагогічний експеримент, що полягав у визначенні антропометричних показників, показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності;

б) формуючий педагогічний експеримент проводили з метою визначення ефективності позакласних занять хортингом з дітьми молодшого шкільного віку.

Формувальний педагогічний експеримент тривав чотири місяці. Заняття проводили три рази на тиждень тривалістю 45 хвилин.

2.1.6 Соціологічні методи дослідження (анкетування). Анкетування проводилося з метою визначення теоретичних знань дітей молодшого шкільного віку в області хортингу.

Діти заповнювали анкети (Додаток А) в присутності дослідника. Це дало змогу контролювати правильне заповнення анкет і їх повне повернення. За характером процедури анкетування було груповим, що дозволило зібрати значний матеріал за мінімальний час. Анкета складалася з трьох частин: вступної, основної і демографічної. Вступна частина передбачала своєрідне звернення до респондентів, де зазначалися: завдання дослідження, роль кожного респондента у вирішенні зазначених завдань. Основна частина складалася з набору запитань, на які потрібно було дати відповіді. Демографічна частина анкети складалася з питань, які визначали паспортну характеристику респондента: прізвище, ім'я, вік, клас.

2.1.7 Методи математичної статистики. Обробка результатів досліджень проводилась за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики.

Використовувалась описова статистика з розрахунком наступних показників:

- середнього арифметичного значення (\bar{x});

- стандартного відхилення (S)
- коефіцієнту варіації (V), %.

Перевірка вибірки на відповідність закону нормального розподілу здійснювалася на основі критерію Шапіро-Уїлкі. У випадку відповідності закону нормального розподілу використовувався параметричний критерій Стьюдента, а в протилежному – непараметричний критерій Уїлкоксона.

При аналізі статистично значимої різниці між показниками задавався рівень надійності $P=95\%$ (рівень значущості $p=0,05$).

Статистична обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою пакету документів „Statistica 6.0” (StatSoft, США) та електронних таблиць «Excel 2007» (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз вимірювань та розрахунок базових величин.

2.2. Організація досліджень

Дослідження проводилось на базі Молодіжного військово-патріотичного клубу Ратоборець міста Бориспіль. В дослідженні взяли участь 15 школярів (хлопчиків) 9-10 років.

Дослідження проводилось у три етапи:

I етап дослідження (вересень – листопад 2020 року) включав аналіз сучасних наукових літературних джерел, визначення мети, об'єкту, предмету, складання протоколів досліджень та проведення констатуючого експерименту.

II етап (листопад – грудень 2020 року) був присвячений проведенню формуючого експерименту. Основним завданням даного етапу було визначення впливу занять хортингом на показники фізичного стану молодших школярів. Формуючий педагогічний експеримент тривав чотири місяці. Заняття проводили три рази на тиждень тривалістю 45 хвилин.

На III етапі (січень – жовтень 2021 року) було проведено систематизацію отриманих результатів дослідження, сформульовано висновки, написано методичні рекомендації, здійснено оформлення кваліфікаційної магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1 Особливості планування занять хортингом з дітьми молодшого шкільного віку

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей і молоді є хортинг, вид рухової діяльності, основна спрямованість якого це виховання всебічно розвиненої особистості та досягнення максимальних фізичних кондицій.

Хортинг – національний вид спорту України, який був заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу. Наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 09.02.2010 року № 306 «Про внесення змін до Переліку видів спорту, що визнані в Україні», зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 25 лютого 2010 р. за № 186/17481, Хортинг внесено до Переліку видів спорту, що визнані в Україні, за № 71.

Хортинг – це багаторічний спеціально організований процес навчання, всебічного розвитку, виховання дітей та молоді.

Відповідно до Закону України «Про позашкільну освіту» Е. А. Єрмоєнко розроблено основні завдання Програми [29]:

- оволодіння основами базової техніки хортингу в обсязі, необхідному та достатньому для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах;
- розвиток фізичних здібностей, вольових та морально-етичних якостей;
- формування навичок здорового способу життя;
- формування критичного ставлення до особистої спортивної майстерності;
- залучення до кращих зразків світового та вітчизняного спорту;
- сприяння професійному визначенню вихованців.

Базуючись на вправах та комплексах Програми, ми підібрали комплекси вправ, які використовували у своїх заняттях.

Як відомо, оздоровче тренування та спортивне тренування суттєво відрізняються за своїми принципами та підходами, але основна відмінність – це звичайно мета таких занять. Спортивне тренування має на меті досягнення найвищого спортивного результату. Часто його ціною стає здоров'я, як відомо, професійні спортсмени мають чимало травм та хронічних проблем зі здоров'ям.

На відміну від спортивного тренування, оздоровче, або кондиційне, спрямовується на підтримку та покращення фізичних кондицій людини. Тобто його мета – покращення показників фізичного стану, розвиток фізичних якостей, профілактика хронічних захворювань та таке інше. На нашу думку, в молодшому шкільному віці набагато важливіше піклуватися про здоров'я і всебічний розвиток, ніж про високі спортивні досягнення. Закономірно, що оздоровче тренування в хортингу має певні відмінності від спортивного.

Основна спрямованість оздоровчого хортингу – покращення показників функціональних систем та покращення рівня розвитку рухових якостей. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості залежить від багатьох факторів, а саме: періодичність та систематичність занять, їхня інтенсивність, наявність перерв у заняттях, характер та тривалість інтервалів відпочинку.

При плануванні експериментальної програми ми опиралися на загальноприйняті дидактичні принципи. В першу чергу це принцип врахування вікових та індивідуальних особливостей. Наступний – принцип від простого до складного. Усі вправи, які використовувалися в ході занять були технічно простими та доступними для дітей, які приймали участь у дослідженнях. В ході занять ми використовували різні способи переміщень, розучували групування та перевороти, які сприяли розвитку координаційних здібностей.

За допомогою спеціальних вправ, ми сприяли розвитку гнучкості, стрибучості, рівноваги – якостей, які є життєво необхідними, особливо у молодшому шкільному віці, коли дитина таким чином пізнає світ.

Виконання різних фізичних і розумових завдань, пов'язаних з освоєнням простої базової техніки хортингу, збільшувалось поступово. Основний програмний матеріал, який вивчався протягом педагогічного експерименту в групі з оздоровчого хортингу включав у себе наступні завдання:

- згинання-розгинання рук в упорі лежачи, в упорі на колінах, з опором на кулачки 25 разів;
- підйоми тулуба з положення лежачи на підлозі, 30 разів;
- шпагат повздовжній/ на ліву, праву ногу/, 30 см від підлоги;
- шпагат поперечний, 40 см від підлоги;
- вистрибування вгору із присіду, 20 разів;
- загальнорозвиваючі вправи: з гантелями, еспандерами; обтяжувачами;

Також, під час занять використовувались наступні спеціальні вправи:

1. Рухливі ігри:

спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичною спрямованістю («Чехарда», «Бій півнів» з елементами підсічок, зачепів, відхватів, підхватів); естафети з елементами боротьби і для розвитку фізичних якостей.

2. Вправи на утримання рівноваги:

торкання ніг руками; торкання та підсічки ніг ногами; виштовхування за межі хорту; відрив партнера від опори; гра в регбі за встановленими правилами з набивним м'ячем.

3. Парні положення:

на місці і в русі (партнер перебуває у положенні упору навприсядки на колінах і кистях): животом лежачи на партнерові в чотирьох напрямках; спиною лежачи на партнерові в чотирьох напрямках; знизу під партнером в чотирьох напрямках; різні варіанти стійок на партері.

4. Техніка партеру у двобойі:

у положенні лежачи: утримання, больові прийоми, задушливі захвати; виведення з рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом руки та голови.

Захист: виставити ногу в бік ривка, нахилитися в бік нападу атакуючого, звільнитися від захвату викручуванням або ривком. Контрприйом: накривання виставленням ноги в бік повороту – утримання поперек; важіль ліктя із захватом руки між ногами; задня підніжка.

5. Техніка прийомів у стійці:

Страховки: падіння на спину зігнувши ноги, страховка двома долонями рук. Падіння на бік зігнувши одну ногу, страховка однією долонею руки лівої, правої. Страховка в перекиді вперед, страховка двома долонями рук. Падіння на зігнуті руки із фронтальної стійки.

Базові стійки: стійка етикету. Нижня позиція етикету. Бойова стійка (лівостороння, правостороння), основні параметри, варіанти використання у двобої.

Базові переміщення у двобої: підхід кроком вперед. Відхід кроком назад.

Техніка рук: блоки: верхній блок на місці й у переміщенні. Нижній блок на місці й у переміщенні.

Удари: прямий удар у підборіддя на місці й у переміщенні. Прямий удар у тулуб на місці й у переміщенні.

Техніка ніг: блоки: блоки гомілкою від бокового удару ноги в стегно.

Удари: прямий удар коліном (у стегно, у тулуб, у голову) на місці й у переміщенні. Прямий удар ногою (у стегно, у тулуб, у голову) на місці й у переміщенні.

Техніка прийому у партері:

Основні положення двобою у партері: положення «ти зверху». Положення «ти знизу». Положення «ти збоку у захваті». Положення «ти за спиною». Положення «суперник за спиною». Положення «ти у захваті ногами»:- за шию; - за руку;- за ногу. Положення «ти на колінах»:- на одному, - на обох, - з упором рук.

Перевертання: Захватом руки ривком або поштовхом. Захватом: виставити ногу або руку у бік ривка або повернутися грудьми до атакуючого. Захватом рук збоку. Захист: розвести руки в боки, виставити дальню ногу

вперед – вбік, повернутися грудьми до атакуючого, стати в стійку. Контр прийом: переверот через себе; утримання з боку голови.

Утримання: збоку – із захватом тулуба; без захвату руки під плече, лежачи на животі; із зворотним захватом; висівом та ін.

Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.

Виходи з утримання: сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зіштовхуючи вперед через міст; викручуючися; вузлом ноги; за допомогою ноги; з боку плеча; захоплюючи ближню руку ззовні; захоплюючи ближню руку з середини.

Захист: притиснути зігнуті руки і ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ноги суперника.

Виходи: ривком вбік; викручуючись; обвити ноги.

Больові прийоми: важіль ліктя через стегно.

Захист: зчепити руки, повернутися, зняти лікоть зі стегно, розвернути

Зміст фізкультурно-оздоровчої роботи відповідає вимогам Програми з хортингу.

3.2 Характеристика показників фізичного стану на констатуючому етапі експерименту

Фізичний розвиток – динамічний процес, котрий характеризується зміною морфологічних та функціональних властивостей організму дитини та є об'єктивною характеристикою її здоров'я. Складовими фізичного розвитку є, зокрема, параметри антропометричних показників.

Рівень фізичного розвитку характеризує здоров'я дитини і благополучність її росту, враховує розміри та форму тіла, їх відповідність віковій нормі, а темп фізичного розвитку – важлива характеристика для оцінки стану здоров'я кожної конкретної дитини [9, 23].

Існують різні підходи до оцінки фізичного розвитку дітей, однак найбільш доступним в шкільних умовах є визначення таких антропометричних показників як довжина тіла, маса тіла, обхват грудної клітки, а також індекс, який характеризує взаємозв'язок між різними антропометричними показниками – масо-ростовий індекс Кетле [37].

Оцінка даних показників здійснювалась методом антропометричних вимірювань. На думку авторів [37] антропометрія є невід'ємною складовою долікарського скринінгу в організованих дитячих колективах, спрямованого на своєчасне виявлення порушень фізичного розвитку, що набуває особливої значимості в сучасних умовах – на фоні прогресуючого збільшення числа дітей з відхиленнями морфологічного статусу.

Отримані нами в процесі антропометричного дослідження дані представлені в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Середньостатистичні значення антропометричних показників на констатуючому етапі експерименту

Показник	Експериментальна група (n=15)	
	\bar{x}	S
Довжина тіла, см	137,35	5,34
Маса тіла, кг	33,06	4,98
Обхват грудної клітки, см	67,98	4,82

Експериментальні дослідження показали, що антропометричні показники (довжина тіла, маса тіла та обхват грудної клітки) обстежуваних дітей відповідають загальноприйнятим закономірностям зміни зазначених показників для даного контингенту [8, 9, 13].

В молодшому шкільному віці довжина і маса тіла найбільш об'єктивно відображають фізичний розвиток. Саме тому для визначення гармонійності їхнього розвитку нами був використаний масо-ростовий індекс Кетле, який

передбачає 5 рівнів градації: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий (рис. 3.1).

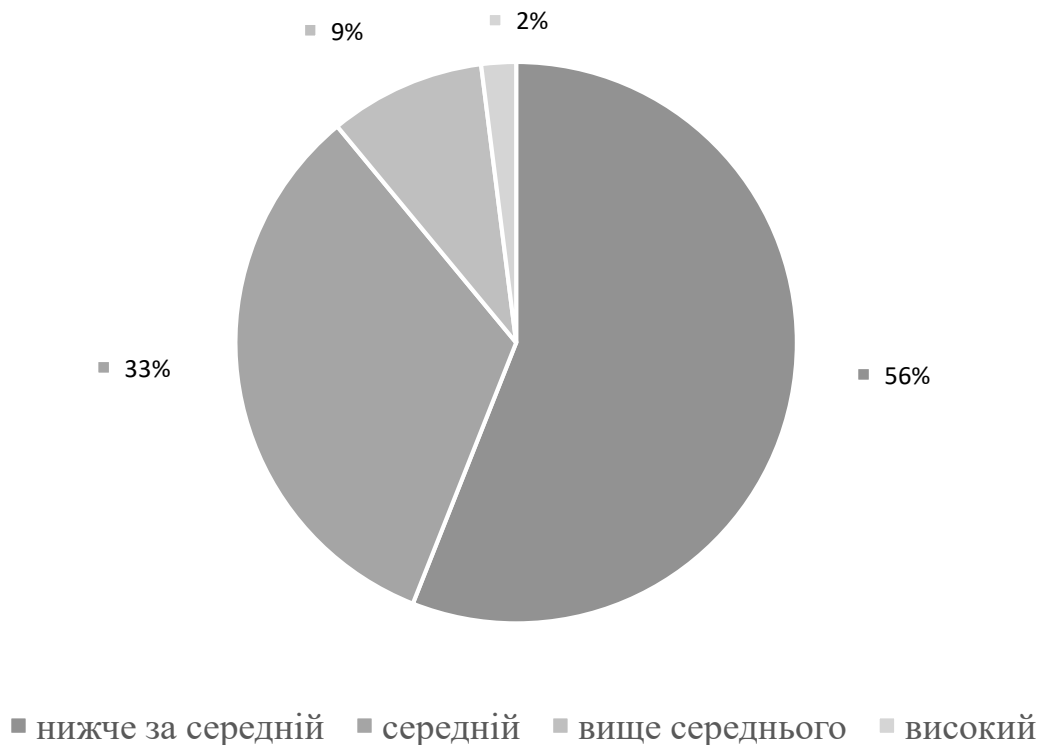


Рис. 3.1 Розподіл дітей за рівнем фізичного розвитку (n=15):

В результаті обробки отриманих даних нами було встановлено, що до нижчого за середній рівня співвідношення довжини та маси тіла було віднесено 55,56 % школярів, до середнього – 33,33 % , до вищого за середній – 8,89 % , а до високого – 2,22 % .

Отримані у результаті вимірювань антропометричних показників дані обстежуваних дітей та їх аналіз дозволяють зробити висновок про те, що незважаючи на випадковість вибірки, отримані дані відповідали наведеним в спеціальній літературі для даного контингенту [19, 28, 32].

На початку проведеного нами дослідження в діяльності серцево-судинної системи школярів були зафіксовані такі показники (табл.3.2).

Таблиця 3.2

Показники функціонального стану серцево-судинної системи дітей на констатуючому етапі експерименту

Показник	Експериментальна група (n=15)	
	\bar{x}	S
ЧСС сп., уд/хв ⁻¹	86,95	7,21
АТсист., мм.рт.ст.	103,3	8,75
АТдіаст., мм.рт.ст.	63,28	5,67

Під час кожного скорочення серця частина крові виштовхується в кровотік, який несе кисень і поживні речовини до органів і тканин. Коли людина рухається, займається фізичною працею, нервує, потреба організму в поживному субстраті зростає, тому серцю доводиться битися частіше і перекачувати більше крові за одну хвилину. Надмірна мобільність у дітей супроводжується активним зростанням, тому частота їх пульсу завжди вища, ніж у дорослих, саме тому у дітей, що приймали участь у дослідженні, такі високі показники частоти серцевих скорочень у спокої (при нормі 60-90 уд/хв). Але все-одно, ми бачимо що це верхній показник норми, який може піддаватися корекції за допомогою засобів рухової активності.

Таблиця 3.3

Вікові показники зовнішнього дихання людини [28]

Вік	Об'єм дихання, мл	Хвилинна ємність дихання, мл	Частота дихання, раз/хв	Життєва ємність легень, мл	Час затримки дихання, с
Новонароджені	15-20	600-700	40-60	-	-
1 рік	60-80	2000-2700	35	-	-
5 років	120-160	3500-3900	24	1100-1200	-
8 років	180-240	3600-4200	22	1300-1600	32
12 років	250-300	4300-5000	19	2000-2200	39
Дорослі	400-500	6000-7000	16	3500-5000	55-60

Важливими функціональним показниками, які характеризують роботу дихальної системи є показники життєвої ємності легень, та резервний об'єм дихання, який може бути охарактеризований за допомогою функціональних проб з затримкою дихання на вдиху та видиху. Для кожного віку існують свої стандарти, які вважаються ідеальними, вони наведені в таблиці 3.3.

Зазначимо, що загалом проби, які проводяться з метою оцінки діяльності дихальної системи, часто мають на меті виявити реакцію серцево-судинної системи організму та його стійкість до нестачі кисню (проба Штанге). Здатність організму до затримки дихання на вдиху чи видиху залежить від стану та потужності м'язів, які приймають участь у циклі дихання.

При використанні даних функціональних проб слід враховувати, що часто вони бувають не зовсім об'єктивними, адже результат залежить від морально-волових якостей досліджуваного та його термінового стану, що інколи ускладнює оцінку результату.

Аналізуючи показники роботи дихальної системи на початку дослідження, ми визначили, що для дітей, які приймали участь у дослідженні, дещо занижені значення життєвої ємності легень та затримки дихання на вдиху та видиху (табл.3.4).

Таблиця 3.4

Показники функціонального стану дихальної системи учасників дослідження на констатуючому етапі експерименту

Показник	Експериментальна група (n=15)	
	\bar{x}	S
ЖЄЛ, мл	1740	298,2
Проба Штанге, с	34,1	6,85
Проба Генча, с	20,61	4,85

Отримані результати вимірювань показників функціонального стану серцево-судинної та їх аналіз вказують на те, що їх значення переважно

відповідають даним, представленим у спеціальній літературі. Показники функціонального стану дихальної системи дещо відстають від ідеальних показників для дітей даної вікової групи.

Надзвичайно важливим критерієм, який характеризує рівень фізичного стану є фізична підготовленість. Фізична підготовленість є результатом фізичної підготовки та визначається за допомогою вимірювання основних фізичних якостей. Як відомо, молодший шкільний вік вважається сенситивним періодом для розвитку багатьох фізичних якостей. Для того, щоб оцінити рівень фізичної підготовки були придумані стандартизовані тестові вправи, які існують для кожного віку та мають широке застосування в ході оцінюванні фізичної підготовленості школярів, фітнес-тестування, тощо.

Визначаючи рівень фізичної підготовленості ми користувалися контрольними вправами (тестами), які передбачені шкільною програмою для дітей цього віку. Результати, отримані на констатуючому етапі дослідження, представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

**Показники фізичної підготовленості дітей на етапі
констатуючого етапу експерименту**

№ п/п	Тестові вправи	Отримані значення
1	Біг 30 м з високого старту (с)	6,52±0,72
2	Човниковий біг 4x9, с	12,86±0,19
3	Стрибок у довжину з місця (см)	117,4±8,56
4	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	13,5±0,45
5	Підйом тулуба в сід із положення лежачи за 1 хв (к-ть разів)	27,5±1,14
6	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	5,3±0,79

Порівняння результатів, отриманих на констатуючому етапі дослідження з нормативами навчальної програми свідчить про те, що рівень розвитку фізичних якостей дітей відповідає рівню нижче середнього.

3.3 Ефективність використання оздоровчих занять хортингом з дітьми молодшого шкільного віку

Як відомо дитячий вік характеризується підвищеними потребами у русі. Рух – незамінна умова для нормального росту та розвитку організму. Особливо актуальною є потреба у додаткових заняттях руховою активністю у сучасних дітей, які значно перевантажені навчальною діяльністю. Як відомо, протягом тижня передбачено три уроки фізичною культурою в школі, всього це приблизно 90 хвилин руховою активністю. На нашу думку, та за свідченням багатьох авторів, цього недостатньо для задоволення щоденних потреб. Тому актуальним є підбір певних видів додаткових занять, які могли б компенсувати цей недолік.

Для цього найкраще підходять заняття у різного роду секціях. Але важливо враховувати характер цих занять. Як ми вже наголошували-спортивно-прикладний характер може приховувати певну небезпеку для організму, що активно росте та розвивається. Тому найкраще, коли такі заняття носять оздоровчий, рекреаційний характер. Тоді вони не лише будуть сприяти компенсації зниженого рівня рухової активності, але й сприятимуть вдосконаленню різних сторін фізичного стану.

Експериментальна програма була розрахована на 4 місяці занять, тривалістю 45 хвилин кожне. Заняття мали традиційну структуру, склалися з розминки, тривалістю 10-15 хвилин, основної частини – 20-25 хвилин та заминки, тривалістю до 5 хвилин. Заняття проходили на базі Молодіжного військово-патріотичного клубу Ратоборець міста Бориспіль.

Аналізуючи показники фізичної підготовленості, отримані в ході формуючого етапу експерименту, ми відзначили приріст усіх фізичних

показників на достовірному рівні. Однак найбільші показники приросту були зафіксовані в тестах, які характеризують силові показники та гнучкість (табл.3.6)

Таблиця 3.6

Показники приросту фізичної підготовленості учасників педагогічного експерименту

Тестові вправи		ЕГ (n =15)			
		I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	p	%
1.	Біг 30 м з високого старту(с)	6,52±0,72	6,21±0,75	<0,05	4,8
2.	Човниковий біг 3x10, с	12,86±0,19	12,24±0,26	<0,05	4,9
3.	Стрибок у довжину з місця (см)	117,4±8,56	122,4±8,72	<0,05	4,3
4.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	13,5±0,45	15,9±0,53	<0,05	17,8
5.	Підйом тулуба в сід із положення лежачи за 1 хв (к-ть разів)	27,5±1,14	33,2±1,59	<0,05	20,7
6.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	5,3±0,79	6,73±0,72	<0,05	27

Нами було встановлено, що результати виконання зазначених тестів учасниками дослідження на початку педагогічного експерименту відповідали достатньому рівню навчальних досягнень, а наприкінці – високому.

Спільними нормативними актами Міністерства охорони здоров'я та Міністерства освіти і науки України передбачено розподіл школярів на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи на основі проби Руф'є. Коректність використання даної проби дискутується чималою кількістю науковців, які пропонують використовувати її як опосередкований критерій фізичної роботоздатності, а також при її використанні застосовувати модель

коригування величини індексу та модель коригування градації оцінок даної проби з урахуванням віку.

Використання проби Руф'є демонструє функціональні можливості серцево-судинної системи в умовах фізичного навантаження. При цьому, чим нижчий індекс Руф'є, тим більший адаптаційний резерв серцевого м'язу і максимальна аеробна здатність організму. В результаті проведення даної проби оцінюється адаптаційна і компенсаторна здатність серцево-судинної системи людини посилювати в багато разів інтенсивність своєї діяльності порівняно зі станом відносного спокою, що допомагає орієнтуватися в виборі об'єму фізичних навантажень.

Фізична роботоздатність є інтегральним вираженням можливостей людини, складником поняття здоров'я та характеризується низкою об'єктивних факторів, до яких належать будова тіла і антропометричні показники; потужність, ємність і ефективність механізмів виробництва енергії аеробним та анаеробним шляхом; сила і витривалість м'язів; стан опорно-рухового апарату; регуляція процесів енергоутворення і використання наявних в організмі енергоресурсів; психічний стан [37].

Аналіз рівня фізичної роботоздатності показав, що серед досліджуваних було 51,11 % дітей, чий рівень фізичної роботоздатності був оцінений як задовільний, 37,78 % – продемонстрували поганий рівень фізичної роботоздатності та 11,11 % – середній (рис. 3.2).

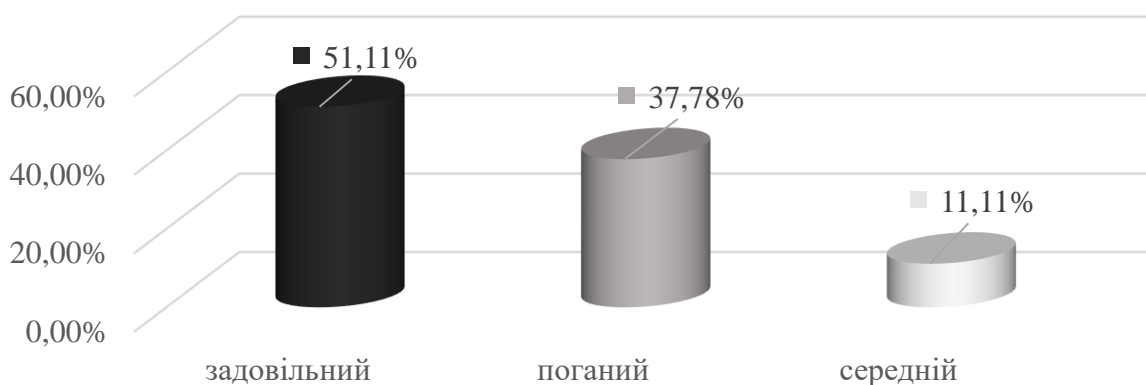


Рис. 3.2 Розподіл школярів за показниками індексу Руф'є до експерименту (n=15)

В кінці формуючого етапу експерименту відбувся певний перерозподіл за кількістю дітей, віднесених до різних рівнів, а саме: збільшився відсоток дітей із задовільним рівнем фізичної роботоzдатності до 60 % та середнім рівнем – до 13,33 %, натомість зменшився відсоток дітей із поганим рівнем фізичної роботоzдатності - до 26,67 % (рис.3.3).

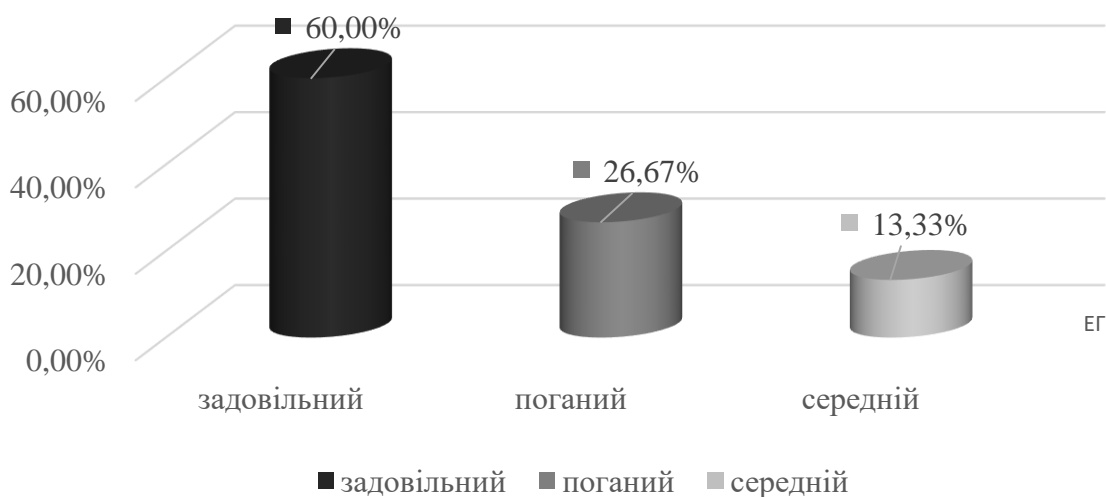


Рис. 3.3 Розподіл школярів за показниками індексу Руф'є після експерименту (n=15)

Таким чином, отримані нами в процесі дослідження фізичної підготовленості школярів дані свідчать про позитивний вплив позакласних занять з хортингу на показники таких фізичних якостей, як сила, гнучкість та швидко-силові якості, а також фізичну роботоzдатність.

Щодо характеристики впливу оздоровчих занять хортингом на показники серцево-судинної системи, то тут ми зафіксували такі зміни: у показниках артеріального тиску відбулися незначні зрушення, які в цілому не мають суттєвого приросту. Однак у показниках частоти серцевих скорочень у спокої відбувся досить значний приріст, який складає 9,6 %, або 11,05 уд/хв. Це характеризує позитивний вплив занять на показники роботи серцево-судинної системи (рис.3.7).

Таблиця 3.7

Динаміка показників функціонального стану серцево-судинної системи дітей молодшого шкільного віку протягом експерименту

Показники	До експерименту		Після експерименту	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
ЧСС _{сп.,уд.} ·хв ⁻¹	86,95	7,21	78,6	5,34
АТ _{сист.} , мм.рт.ст.	103,3	8,75	101,3	7,54
АТ _{діаст.} , мм.рт.ст.	63,28	5,67	64,72	6,58

При аналізі показників дихальної системи нами було відмічене рівномірне збільшення показників ЖЄЛ у дітей протягом періоду проведення експерименту.

Досить значними є і зміни у функціональних пробах з затримкою дихання на вдиху та видиху. Загалом основна ідея занять такими видами рухової діяльності як хортинг, носить дуже різносторонній характер. І крім безумовного розвитку різних сторін фізичної підготовленості відбувається також розвиток морально-вольової сфери, адже хортинг – це один із видів єдиноборств. Тому, на нашу думку, такий приріст у функціональних пробах із затримкою дихання пов'язаний не лише з ростом фізичної тренуваності, але й укріпленням морально-вольових якостей (табл.3.8).

Таблиця 3.8

Динаміка показників функціонального стану дихальної системи дітей молодшого шкільного віку протягом експерименту

Показники	До експерименту		Після експерименту	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
ЖЄЛ, мл	1740	298,2	2023	316,8
Проба Штанге, с	34,1	6,85	37,49	6,41
Проба Генча, с	20,61	4,85	25,12	4,96

Здійснений на основі отриманих даних аналіз дає змогу зробити висновок про те, що позакласні заняття хортингом справляють позитивний вплив на показники серцево-судинної системи, зокрема ЧСС_{сп}, та дихальної системи.

3.4 Оцінка теоретичних знань та інтересу дітей до занять хортингом

Одним з головних завдань дитячого тренера має бути розвиток інтересу до рухової активності та розуміння того, як важливо займатися різноманітними видами спорту для того, аби підтримувати себе в гарній фізичній формі. Крім того, в процесі організованих позашкільних занять відбувається активний розвиток морально-волевих якостей, самодисципліни, відповідальності, засвоєння принципів чесної гри і таке інше.

Особливості хортингу полягають в тому, що крім всіх вищеперерахованих якостей, він сприяє патріотичному вихованню, адже базується на традиціях українського народу.

Діти, які відвідували секцію із хортингу мали змогу брати участь у таких заходах, як: оздоровчі навчально-тренувальні збори, військово-патріотичні змагання, козацькі спортивні табори та фестивалі традиційної слов'янської культури, на яких пізнавали українську етнічну спадщину та вивчали хортинг як її невід'ємну частину (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Заходи, спрямовані на патріотичне виховання хортингістів

Ми відвідуємо	Ми вивчаємо
1. Оздоровчі навчально-тренувальні збори	<ul style="list-style-type: none"> - Розділи: двобій, боротьба, форма, показовий виступ; - Прийоми прикладної самооборони; - Правила загартовування та гігієни тіла; - Пізнання природи.

Продовження табл. 3.9

2. Військово-патріотичні збори та змагання	<ul style="list-style-type: none"> - Теоретичні знання (лекції, бесіди, розповіді, зустрічі із ветеранами праці та військової служби); - Практичні вміння (збирання та розбирання автомату, спорядження магазину, стрільба зі зброї)
3. Козацькі спортивні табори	<ul style="list-style-type: none"> - Виживання в екстремальних умовах; - Надання першої медичної допомоги; - Оволодіння козацькою зброєю: шабля, нагайка, спис, лук.
4. Фестивалі традиційної слов'янської культури	<ul style="list-style-type: none"> - Вивчення етнічної спадщини України: козацькі пісні, перекази, казки, бойова рухова спадщина. <p>Практичні вміння із вишивки, гончарства, гри на музичних інструментах.</p>

Для оцінки теоретичних знань школярів нами була розроблена анкета, що складалася з 20 запитань, котрі стосувалися різних аспектів розвитку хортингу в Україні.

Запитання які були запропоновані дітям носять різносторонній характер, тому перед наданням правильної відповіді потрібно було поміркувати. Адже в ході тренування діти не тільки виконують фізичні вправи, а й відвідують додаткові національні гуртки з вивчення народних пісень і танців, приймають участь у різних національно-патріотичних святах, та ін., які мають на меті озброєння теоретичними знаннями з обраного ними виду спорту.

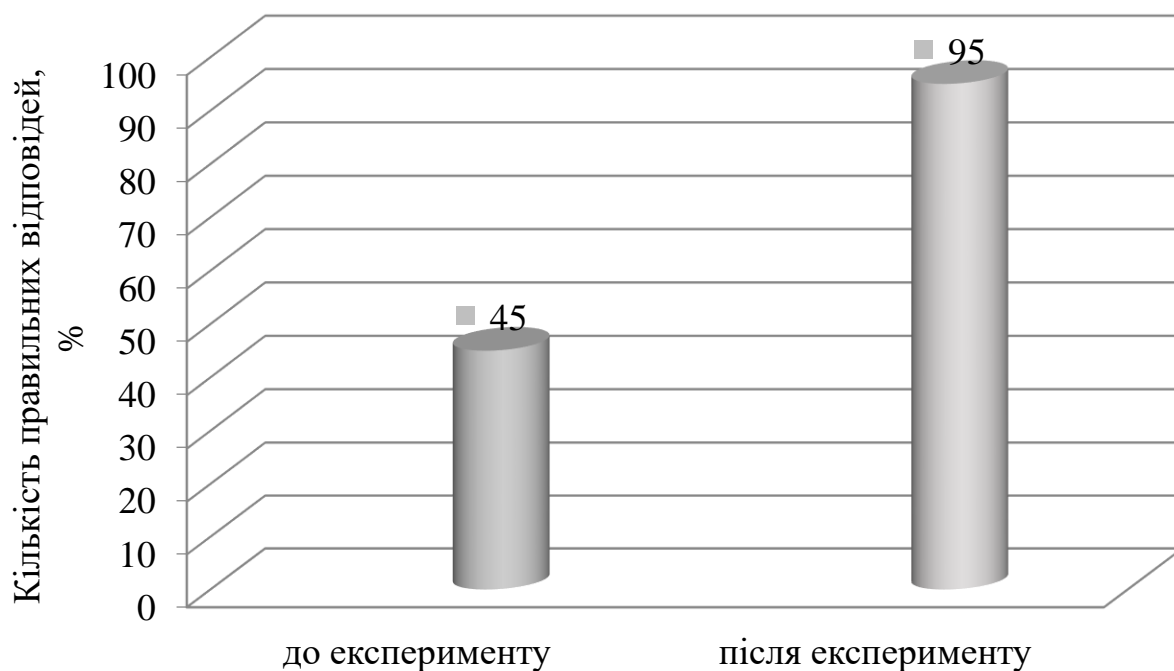


Рис. 3.4 Динаміка рівня теоретичних знань дітей молодшого шкільного віку протягом дослідження

Встановлено, що кількість правильних відповідей на початку експерименту становила 45 %, тоді як наприкінці – 90 %. Отримані дані є свідченням покращення теоретичних знань школярів в області оздоровчої рухової активності, хортингу та його значення у вихованні морально-вольових якостей та покращенні фізичного стану (рис. 3.4)

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури дав змогу встановити, що пошук та розробка нових ефективних засобів та методів підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності та здоров'я підростаючого покоління сьогодні знаходиться в центрі уваги науковців. Одним з таких видів рухової активності, на нашу думку, є хортинг. Незважаючи на те, що на сьогодні приділяється чимало уваги цьому виду рухової діяльності і він активно впроваджується в навчальний процес у школах, в науковій літературі не представлено даних про можливість використання цього виду спорту з оздоровчою метою в процесі позашкільної діяльності.

2. В процесі дослідження встановлено, що антропометричні показники (довжина тіла, маса тіла та обхват грудної клітки) обстежуваних дітей відповідають загальноприйнятим показникам для даного контингенту.

3. Результати вивчення впливу занять хортингом на показники функціонального стану серцево-судинної системи вказують на статистично достовірне ($p \leq 0,05$) зменшення значень ЧСС_{сп} у дітей з 86,95 уд·хв⁻¹ до 78,60 уд·хв⁻¹ та збільшення значень затримки дихання на видиху (проба Генча) з 20,61 с до 25,12 с та вдиху (проба Штанге) з 34,10 с до 37,49 с.

4. Результати досліджень свідчать про позитивний вплив позакласних занять з хортингу на фізичну підготовленість молодших школярів. Встановлено статистично достовірно прирости у таких рухових тестах, як стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, нахил тулуба з положення сидячи, бігу 30 м з високого старту, човниковий біг 3x10, підйому тулуба в сід із положення лежачи за 1 хв, що є свідченням позитивного впливу на швидкісно-силові якості, силу, спритність та гнучкість.

5. В результаті розподілу школярів за рівнями фізичної роботоздатності, що вивчалась на основі індексу Руф'є, встановлено зменшення школярів з поганим рівнем фізичної роботоздатності з 37,78 % до 26,67 %, а також збільшення із середнім з 11,11 % до 13,33 % та задовільним з 51,11 до 60

%. Результати досліджень вказують на покращення фізичної роботоздатності школярів, які займались хортингом.

6. Результати дослідження вказують на те, що діти молодшого шкільного віку зацікавлені у відвідуванні оздоровчих занять з хортингу, про що свідчить аналіз відвідування ними секції. Встановлено, що хортинг, як вид оздоровчої рухової активності справляє позитивний вплив на формування національно-патріотичного виховання дітей та виховання стійкої мотивації молоді щодо потреб безпечної життєдіяльності та здорового способу життя, профілактику шкідливих звичок тощо.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Базова підготовка з хортингу – це фундамент не тільки для формування бойових навичок спортсмена, а також для розвитку фізичних якостей школярів. Техніка хортингу включає в себе сукупність прийомів атаки та захисту, які належать до рухових вмінь та навичок для успішної участі в навчальному процесі та повноцінного фізичного розвитку людини. під базовою підготовкою слід розуміти певний набір прийомів, здатних забезпечити раціональність рухів і максимальну ефективність від виконуваних дій учнем в процесі навчання. Відпрацювання базової техніки хортингу включає послідовність і безперервність вивчення рухів, а також велику кількість повторень кожного окремого елемента. Багаторазове виконання цих прийомів розвиває рухові навички й виробляє найбільш раціональні траєкторії та індивідуальні амплітуди рухів, властиві кожній фізично розвиненій людині. вони сприяють розвитку координації рухів, витривалості та швидко-силових якостей, необхідних для ефективної фізичної діяльності. Всі фізичні якості тісно взаємопов'язані між собою: вдосконалення одних сприяє кращому прояву інших. правильне застосування елементів хортингу в секційних заняттях дозволяє швидко і легко виконувати найскладніші та різноманітні дії в період вивчення різних тем із фізичної культури.

Швидкий темп виконання базових вправ хортингу передбачає максимальну доцільність рухів. на початковому етапі застосовуються підготовчі вправи і комплекси, що можуть включати вивчення стійок і переміщень, способів самостраховки, основних варіантів виведення з рівноваги, простих малоамплітудних прийомів. Таким чином, базові елементи хортингу сприяють зміцненню всіх органів і систем організму учня, підвищують їх функціональні можливості, розвивають рухові якості та покращують здатність координувати рухи і проявляти вольові якості.

Виконання перерахованих елементів хортингу на уроках фізичної культури позитивно впливатиме на такі фізичні показники школярів:

- координацію та швидкість рухів;
- силу, витривалість, гнучкість, спритність;
- здатність концентрувати увагу і зусилля;
- волю до прояву максимальних зусиль;
- вироблення умінь розслабитися;
- серцево-судинну та дихальну системи, суглобово-зв'язковий апарат;
- сміливість, наполегливість і рішучість тощо;
- еластичність м'язів.

Таким чином, для досягнення мети щодо всебічного розвитку школяра нами рекомендовано впроваджувати елементи хортингу на уроках фізичної культури.

Реалізуючи на уроках різні навчальні модулі, пропонуємо включати до них: загально-розвивальні вправи, що виконуються з більшою швидкістю; спортивні та рухливі ігри з елементами хортингу; ізометричні вправи; метання снарядів вагою 3 – 5 кг (набивний м'яч, ядро тощо); вправи „бій по дорозі“. Під час руху проводити удари по повітрю, з ухилами, різними діями; акробатичні вправи включати в основні заняття раз на тиждень (якщо 3 години) або раз на два тижні (якщо 2 години).

Під час роботи з групами початкової підготовки із вивчення хортингу слід враховувати той факт, що рушійними для розвитку психіки дітей молодшого шкільного віку є суперечності, які виникають у зв'язку з розвитком цілого ряду потреб дитини. Найважливіші з них: потреба у спілкуванні, за допомогою якої засвоюється соціальний досвід; потреба у зовнішніх враженнях, у результаті чого відбувається розвиток пізнавальних здібностей; потреба в рухах, що сприяє оволодінню цілою системою різноманітних навичок та вмінь.

Для більш ефективного засвоєння навчального матеріалу слід змінювати форми роботи над вивченням та удосконаленням технічних елементів хортингу – грою або естафетами, якщо професійна підготовка тренера (педагога) на високому рівні та якщо матеріальна база місця заняття достатньо обладнана відповідним знаряддям для підвідних вправ та елементів, яке могло би бути використаним при вивченні техніки єдиноборства.

Як відомо з багатьох наукових досліджень, гра є провідною діяльністю у молодшому шкільному віці, вона має значний вплив на психологічний розвиток дитини. Одним із компонентів структури гри є правила. У грі уперше виникає нова форма задоволення дитини – радість від того, що вона діє так, як вимагають правила. Значний вплив на розумовий розвиток дитини має навчання. На початок молодшого шкільного віку психічний розвиток дитини досягає такого рівня, за якого можна формувати рухові, мовні, сенсорні та ряд інтелектуальних навичок, з'являється можливість вводити елементи навчальної діяльності.

Тому в програмах з фізичного виховання для молодших школярів майже всіх країнах світу передбачені такі види фізичної активності, як: ходьба, біг, стрибки; метання, штовхання, перетягування, перекочування; змагання з бігу, стрибків, метання у ціль; групові рухливі та прості спортивні ігри; ігри з м'ячами, вірвочками; танці, гімнастика, ритміка тощо.

Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку засобами елементів хортингу

Комплекс № 1.

Цей комплекс можна використовувати під час проведення розминки у русі.

Нанесення серії ударів по повітрю з максимальною частотою:

- 30 с – робота максимальної інтенсивності: робота головою, корпусом,

переміщення;

- 1 хв. – змішаний відпочинок: 20 с – ходьба, вправи на розслаблення та відновлення; 20 с – імітація захисних і атакуючих дій ногами та руками; 20 с – ходьба, вправи на розслаблення та відновлення;

- 30 с – робота максимальної інтенсивності: робота головою, корпусом, переміщення;

- 1 хв. – змішаний відпочинок: 20 с – ходьба, вправи на розслаблення та відновлення; 20 с – імітація захисних і атакуючих дій ногами та руками; 20 с – ходьба, вправи на розслаблення та відновлення;

- 30 с – робота максимальної інтенсивності: робота головою, корпусом, переміщення;

- 1,5 хв. – змішаний відпочинок: 30 с – ходьба, вправи на розслаблення та відновлення; 30 с – імітація захисних і атакуючих дій ногами та руками;

30 с – пасивний відпочинок.

Комплекс № 2.

Колове тренування рекомендуємо виконувати під час вивчення модуля з гімнастики. Режим виконання:

1. ЗФП: протягом 30 с всі виконують перекид вперед та назад.
Відпочинок – 30 с.

2. СФП: відпрацювання переміщення та захисних дій протягом 30 с.

Відпочинок – 30 с.

3. ЗФП: згинання і розгинання рук в упорі лежачі – 30 с.

Відпочинок – 1хв.

4. СФП: учень відпрацьовує улюблену атакуючу комбінацію по повітрю протягом 30 с. Відпочинок 1хв.

5. ЗФП: піднімання та опускання тулуба в упорі лежачі – 30 с. Відпочинок – 1хв.

6. СФП: учень відпрацьовує улюблену комбінацію, приймаючи іншу бойову стійку протягом 30 с. Відпочинок – 1 хв.

7. ЗФП : скакалка – 3 підходи по 30 с, з перервою – 30 с. Для підготовлених – „подвійний оберт“.

Комплекс № 3

1. Біг на коротку відстань з максимальною швидкістю.

2. 1 – 2 хв. – активний відпочинок: вправи на розслаблення та відновлення, легкий бій з тінню – відпрацювання атакуючих і захисних дій головою, руками та ногами.

Хортинг як бойова та виховна система за своїм духом і поглядами дуже пасує духу козацької розбудови й організації України. Сучасні організаційні структури хортингу плідно співпрацюють з козацькими, які завдяки унікальній системі патріотичного, військового та освітнього вишколу й сьогодні зберігають власну самобутність і внутрішню життєву силу, відтворюючи ідейне, ментальне та фізичне підґрунтя української державності, системи безпеки й захисту національних інтересів України.

З метою успішної виховної роботи у напрямі патріотичного виховання хортингу тренер-викладач:

- здійснює заходи з військово-патріотичного виховання та планує заходи в позаурочний час;

- контролює морально-етичний стан учнів і надає їм постійно допомогу, проводить бесіди;

- залучає до військово-патріотичної роботи в групу хортингу шефську ветеранську організацію, військову частину, актив батьків та інші патріотичні та козацькі громадські організації;

- планує й організовує роботу з військово-патріотичного виховання учнів у своїй групі учнів;

- бере участь у проведенні загальношкільних патріотичних заходів;

- забезпечує активну участь учнів хортингу в різних заходах з військово-патріотичного виховання;

- використовує навчальний матеріал із теоретичного та практичного розділу програми хортингу в позакласній роботі з патріотичного виховання;

- керує роботою гуртка з хортингу, максимально використовуючи гурткові заняття для проведення патріотичного виховання;

- допомагає організувати читацькі конференції, вечори, огляди, конкурси, виставки, зустрічі, перегляди кінофільмів і т.п. на військово-патріотичні теми.

Під час проведення занять з цих дисциплін тренери-викладачі хортингу підкреслюють надзвичайно важливу роль особистісних якостей учнів у справі їхнього патріотичного виховання та формування у них відповідного взірця, а за взірцево яскравий приклад української героїки, сили духу, товариськості, організованості вони обрали українське козацтво.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова ГС. Возрастная психология. Екатеринбург: Деловая книга; 1999. 245 с.
2. Андрошук НВ, Леськів АД, Мехоношин СО. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль: Підручники і посібники; 1998. 112 с.
3. Андрошук НВ. Радість руху. Тернопіль: СМП «Астон»; 1999. 114 с.
4. Артюшенко АО. Формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання : монографія. 2011. 393 с.
5. Белан В. Роль хортингу в процесі патріотичного виховання громадянина України. Теорія і методика хортингу. 2015, 3: 7-13.
6. Бех ІД, Чорна КІ. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. К., 2014. 29 с.
7. Білоцерківець І. Національні традиції військово-патріотичного виховання учнівської молоді України. Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу. [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2015. С. 5–8.
8. Бобрицька ВІ. Валеологія. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Полтава, 2000. 46 с.
9. Борисенко АФ, Цвек СФ. Методика фізичного виховання учнів початкових класів. К.: ДМП «Полімея»; 1997. 68-70.
10. Борисенко АФ, Цвек СФ. Руховий режим учнів початкових класів. К.: Радянська школа; 1998. 190 с.
11. Ведмеденко БФ. Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою [дисертація]. Київ: АПН України; 2005. 701 с.
12. Вербовський ОІ, Єрмоменко ЕА, Роханський ВМ. Бойовий хортинг у програмі всебічного виховання школярів. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05

січня 2021 р., м. Ірпінь. Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. Ірпінь, 2021. Ч. 1. С. 307-321.

13. Виленская ТЕ. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Ростов н/Д : Феникс; 2006. 256 с.

14. Власова ОІ, Марушкевич АА. Основи психології та педагогіки. К. : Знання; 2011. 333 с.

15. Волков Л, Голуб В, Коханець П. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом. Київ: Освіта України; 2007. 152 с.

16. Гурський О. Вплив оздоровчих занять хортингом на показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали IV Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 29 жовтня 2021 р.). Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. Київ, 2021. 107-10 с.

17. Гурський ОО, Єрмоменко ЕА, Карасевич СА. Застосування комплексів оздоровчих вправ для фізичного виховання учнів бойового хортингу. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь. Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. Ірпінь, 2019. С. 1440–54.

18. Гнітецька Т, Чеханюк Л. Сенситивні періоди розвитку силових здібностей дітей шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2001; 350-352.

19. Головина ЛЛ, Копылов ЮА, Полянская НВ. Сила мышц кисти детей 7-10 лет с различной длиной и массой тела. Физическая культура. 2004; 2: 46-7.

20. Дашкевич Д. Вплив класичної та фольклорної музики на фізичний та психічний стан дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Наукові записки: Збірник матеріалів науково-практичної конференції викладачів і студентів факультету дошкільної, початкової освіти та мистецтв. Серія

«Мистецтво». відп. Ред. Л. В. Старовойт. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2021. 143 с.

21. Діхтяренко ЗМ. Формування наполегливості молодших школярів засобами фізичної культури. Вісник Житомирського педагогічного університету імені Івана Франка. 2003;13:138-40.

22. Дубогай ОД. Здоров'язбереження школярів у системі освітньо-рухового навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: збірник наукових праць Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016; 1: 366-371.

23. Дубогай ОД. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ: Здоров'я; 2006. 128 с

24. Дутчак МВ, Трачук С В. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2012; 2: 11-16.

25. Єрмоєнко ЕА. Бойовий хортинг. Програма оздоровчих занять для дитячого гуртка : навч.-метод. посіб. Київ : ГС «НФБХУ»; 2020. 68 с.

26. Єрмоєнко ЕА. Хортинг у формуванні здорового способу життя школярів : монографія. К. : Паливода А. В. ; 2020. 467 с.

27. Жук АА. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с детьми младшего школьного возраста [автооферат]. НУФВСУ: Киев, 2011. 20 с.

28. Завацький ВІ. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів: Монографія. Луцьк : Волинське обласне редакційно-видавниче підприємство «Надстир'я»;1994. 152 с.

29. Закон України Про позашкільну освіту (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2000, № 46, ст.393)]. 2021 [Цит. 2020 Груд. 21] Доступно на <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1841-14#Text>

30. Закон України Про фізичну культуру і спорт [Інтернет]. 2021 [Цит. 2020 Груд. 21] Доступно на: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
31. Зубалій М, Остапенко О, Тимчик М. Історичні аспекти розвитку єдиноборства хортинг. Теорія і методика хортингу. 2016, 6: 52-57.
32. Кабанов ЮМ. Критические периоды развития статического и динамического равновесия у школьников 1-11-х классов. Теория и практика физической культуры. 1996; 1:17-8.
33. Келли Старретт. Приросший к стулу, встань: современная энциклопедия упражнений для спины и суставов. Москва: Издательство «Э». 2018. 368 с.
34. Кириченко В. Рівень прояву специфічних координаційних здатностей школярів віком 12–13 років у процесі занять баскетболом. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015; 1:40–44.
35. Кирьянова АС. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста [Інтернет]. [цитовано 2021 Лют 22]. Доступно: <http://www.bankreferatov.ru/referats>.
36. Когут ИА. Двигательный режим и физическое состояние детей 6-7 лет, обучающихся в школах различного типа [автореферат]. Киев: НУФВСУ. 2006. 22 с.
37. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання. Т.1. Київ: Олімпійська література; 2008. 367 с.
38. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ВІ Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.
39. Куцкір МС. Психологічні властивості хортингу у вихованні дітей та юнацтва [Інтернет]. 2016 [цитовано 2021 Бер 13]. Доступно: <http://horting.org.ua/node/40231>.
40. Марченко СІ. Вікові особливості фізичного розвитку молодших школярів. Теорія та методика фізичного виховання. 2006; 6: 9-14.

41. Марченко СІ, Жмурський ВВ. Оцінка фізичного розвитку хлопчиків молодших класів. В: Худолій О.М. редактор. Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали V електронної наукової конференції (22 квітня 2010 року м. Харків). Харк. нац. пед. університет ім. Г.С. Сковороди. Харків: "ОВС", 2010. С. 81-83.

42. Марченко СІ, Курочкіна ЮВ. Роль рухливих ігор у розвитку рухових здібностей учнів початкових класів. В: Худолій О.М. редактор. Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали V електронної наукової конференції (22 квітня 2010 року м. Харків). Харк. нац. пед. університет ім. Г.С. Сковороди. За ред. Худолія О.М. Харків: "ОВС", 2010. С. 84-87.

43. Моїсеєнко РО, Дудіна ОО, Гойда НГ. Аналіз стану захворюваності та поширеності захворювань у дітей в Україні за період 2011–2015 роки. Современная педиатрия.2017;2: 17-27.

44. Ніколаєв Ю. Оптимізація розвитку фізичних якостей та координації рухів у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики. В: А. В. Цьось. Редактор. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; Луцьк, 2011; 4(16): 43-7.

45. Остапенко О. Сучасний стан військово-патріотичного виховання школярів загальноосвітніх навчальних закладів (на прикладі хортингу). Теорія і методика хортингу. 2015, 4: 35-41.

46. Петрина Р. Педагогічний контроль за ритмічним виконанням фізичних вправ у початковій школі. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. 1997. 52-3.

47. Петрочко ЖВ, Єрьоменко ЕА, Хортинг – школа сили і честі юного українця. К. : Паливода А. В.; 2016. 544 с.

48. Полторацький СС, Єрьоменко ЕА, Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу. Бойовий хортинг та діяльність

правоохоронних органів України: матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь. Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. Ірпінь, 2020. Ч. 2. С. 538-550.

49. Пономарев ВВ, Сулейманов ИИ. Гибкость и ее контроль у детей школьного возраста. Физкультурное образование Сибири. 1996; 2 (4): 42-3.

50. Прокопенко А. Використання засобів тенісу для підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку. В: Фітнес, харчування та активне довголіття: зб. тез доповідей I Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. [Інтернет]; 2021 Бер 23; Луцьк; Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки; 2021. с. 30. Доступно на: <https://tmfv.com.ua/journal/article/download/801/785/>

51. Пустолякова Л. Оволодіння основами дозування фізичних вправ і елементів хортингу на занятті з фізичного виховання зі студентами медичних вузів. Теорія і методика хортингу. 2015, 3: 136-141.

52. Семигал ОМ. Психологічна підготовка спортсменів шкільного віку у процесі позакласної роботи (на прикладі хортингу) [Електронний ресурс] Доступно на: <http://www.horting.org.ua/node/1545>.

53. Семигал ОМ. Хортинг в системі виховання фізичної активності юнаків [Електронний ресурс] Доступно на: <http://www.horting.org.ua/node/1515>.

54. Тамбовцева РВ. Физиологические основы развития двигательных качеств [Інтернет]. [Цит. 2021 Трав. 15]. Доступно на : <http://cyberleninka.ru/article/n/fiziologicheskie-osnovy-razvitiya-dvigatelnyhkachestv#ixzz2t0vziWpX>

55. Тимчик МВ, Єрьоменко ЕА. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів. Фізичне виховання в рідній школі. 2014; 1 (89): 38-42.

56. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. К. : Літера ЛТД; 2013. 352 с.

57. Христова ТЄ, Сарана СВ. Вплив занять вільною боротьбою на фізичний та психічний розвиток дітей молодшого шкільного віку. In: Color Of

Science: зб. наук праць IV Всеукр. електронної конф. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні, 29 січня 2021 р. Вінниця, 2021. р. 159-163.

58. Хрипко І. Інноваційні підходи та засоби фізичної культури у молодшій школі [Електронний ресурс] І. Хрипко. Режим доступу: <http://do.gendocs.ru/docs/index-24206.html>.

59. Черненко СО. Особливості фізичного розвитку хлопчиків 6-10 років. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту: Матеріали V Всеукраїнської наукової конференції. Харків: ОВС, 2009. С. 57-60.

60. Чернявський МВ. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів [автореферат] НУФВСУ: Київ, 2011. 20 с.

61. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль; 2006. 271с.

62. Castelli DM, Hillman CH, Buck SM, Erwin HE. Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2007; 29(2): 239-52.

63. Castelli DM, Hillman CH, Buck SM, Erwin HE. Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2007;29(2): 239-52.

64. Coatsworth JD, Conroy DE. Youth sport as a component of organized afterschool programs. *New Directions for Youth Development*. 2007. 115; 57-4.

65. Hofferth S, Curtin S. Leisure time activities in middle childhood. *What Do Children Need to Flourish?* Springer. 2005: 95-110.

66. Kaşuba V, Andrieieva O, Carp I, Kyrycenko V, Nosova N. Measures to prevent functional muscular disorders in sports training of 7-9-year-old football players. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. 20(2). Pp. 366-371.

67. Lee SM, Burgeson CR, Fulton JE, Spain CG. Physical education and physical activity: results from the School Health Policies and Programs Study. *Journal of School Health*. 2007; 77(8): 435-63.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

Шановний друже!

Національний університет фізичного виховання і спорту України просить Вас відповісти на поставлені питання з метою визначення та оцінки Ваших знань в області хортингу.

Прізвище _____ Ім'я _____

1. Що таке «патріотизм»?
2. Що означає для вас «Родина», «Батьківщина»?
3. Які якості ви б віднесли до терміну «мужність»?
4. Ви вважаєте себе патріотом? У чому це проявляється?
5. Знаєте ви, що є така патріотична гра «Зірниця»?
6. Перший гетьман України?
7. Перший президент України?
8. Продовжити кричалку: «Слава Україні - ...!», «Слава нації - ...!», «Хортинг - ...!»
9. Хто написав гімн України?
10. Дата створення хортингу, як виду спорту?
11. Дата святкування «День Незалежності України»?
12. Що таке «Хортинг»?
13. На якому острові жили козаки?
14. Яка зброя була у козаків?
15. Скільки областей має Україна?
16. Назва козацького танцю?
17. Які ви знаєте українські народні свята?

18. Хто заснував Хортинг?
19. Хто такий воєвода?
20. Що таке «Здоровий спосіб життя»?