задовільний рівень фізичної працездатності у дівчаток і хлопчиків 6 років (S=10,0 ум. од.). У дівчаток і хлопчиків 5-річного віку рівень фізичної працездатності вищий (дівчатка – S=9,8 ум.од.; хлопчики – S=8,1 ум. од.) і відповідає середньому рівню (табл. 1).

Висновки Результати нашого дослідження засвідчили, що показник індексу фізичного розвитку обстежуваних дітей 5-6 років відповідає рівню вище середнього. Показники функціонального стану (ЧСС у спокої, ЖЄЛ) відповідають віковій нормі. Оцінка фізичної працездатності серцево-судинної системи у дітей 5-го року життя засвідчила про середній рівень, а у дошкільнят 6-го року життя – про задовільнийрівень.

Список використаних джерел:

1. Бичук І. Динаміка фізичної підготовленості дошкільнят в процесі експерименту. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №6. С.29.
2. Гавриленко Д. П. Підвищення фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку в умовах самостійної роботи. *Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук: збірник матеріалів І Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції* (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.)/ТДАТУ: ред. кол. Ломейко ОП, Єременко ОА, Михайлов В. В [та ін.]. Частина 1. Мелітополь: ТДАТУ, 2021. 581 с. 2021. С. 64.
3. Дмитренко С. М.; Фізичний стан молодших школярів в умовах підвищеної радіації К.: ТОВ Міжнародна фінансова агенція, 1998. 56 с
4. Пангелова Н., Харіна Д. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. №. 3. С. 76-81.
5. Поліщук О. Формування у дітей старшого дошкільного віку компетентності про здоровий спосіб життя. *Психолого-педагогічні проблеми сільськоїшколи*. 2013. №. 47. С. 241-248.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ХОРТИНГУ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Хоронжевський Назарій, Чорний Леонід

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Резюме. У статті проаналізовано літературні джерела з хортингу та розкрито особливості використання даного виду спорту. Розкрито суть варіативного модулю «Хоритнг», який входить до навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів та для позашкільних навчальних закладів. Доведено позитивний вплив гуртка «Хортинг» у закладах освіти.

Summary. The article analyzes literary sources on horting and reveals the features of the use of this sport. The essence of the variable module "Horitng", which

is part of the physical education curriculum for general educational institutions and extracurricular educational institutions, is revealed. The positive influence of the "Horting" circle in educational institutions has been proven.

Вступ. На сьогоднішній день, як ніколи стало актуальним патріотичне виховання молоді. Адже ще з дитинства закладаються знання про цінність України та нашу багату історію. В поєднанні з фізичним розвитком, якому сприяють заняття з хортингу, дитина виросте не тільки здоровою, а й справжнім патріотом нашої Батьківщини.

Мета дослідження. Проаналізувати особливості використання хортингу у процесі фізичного виховання школярів.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження. 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 [1, 3].

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 [4].

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 [6].

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 [7].

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.

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 [7].

Навчальна програма гурткової (секційної) 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 [2].

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 [2].

Відповідно до рівнів, визначених навчальною програмою, діти молодших класів входять до початкового та основного рівнів.

Програма передбачає проведення теоретичних і практичних навчальних занять та за окремими видами підготовки також 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 [7].

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.

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 [7].

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 [7].

Найбільші потенціальні можливості для раціональної організації навчально-виховного процесу мають гуртки хортингу, комплектовані 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.

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) [6].

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 руками і ногами, розвиток ударно-кидкової тренувальної діяльності, вивчення нескладних елементів двобою у партері [7].

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.

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 [7].

Висновки. Результати наукових досліджень [5] 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 [5] 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 ефективність впровадження хортингу в процес фізичного виховання школярів та його позитивний вплив на всебічний розвиток особистості.

Список використаних джерел:

1. Васецький Ю. В. Виховання молоді в традиціях запорозького козацтва, або чому навчає хортинг. Дніпропетровськ : Дніпро, 2011. 25 с.
2. Єрьоменко Е.А. Стисла характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді від 5-ти до 21-го року [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://horting.org.ua/node/40760
3. Куцкір М. С. Психологічні властивості хортингу у вихованні дітей та юнацтва [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://horting.org.ua/node/40231.
4. Литвинов С. А. Гармоничное развитие физических, интеллектуальных и психологических качеств в процессе занятий восточными единоборствами. *Боевое искусство планеты*. 2009. №1. С. 19-22.
5. Тимчик М.В., Єрьоменко Е.А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2014. № 1 (89). С. 38-42.
6. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. К. : Літера ЛТД, 2013. 352 с.
7. Хортинг. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / за ред. Е. А. Єрьоменко. К. : Українська федерація хортингу, 2012. 268 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Хуртенко Оксана, Курсанова Богдана, Мельник Андрій
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Резюме. В статті проаналізовано особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку. Конкретизовано цілі фізичного виховання дітей дошкільного віку. Визначено основні напрями оптимізації системи фізичного виховання дітей.

Summary. The article analyzes the peculiarities of physical education of preschool children. The goals of physical education of preschool children are specified. The main areas of optimization of the system of physical education of children have been determined.

Вступ. У загальній системі всебічного та гармонійного розвитку людини фізичне виховання дитини дошкільного віку займає особливе місце. Саме в цей віковий період закладаються основи здоров'я, правильного фізичного розвитку,