



УДК 613.7:796.8:373.3:37.037

[https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-4\(34\)-1733-1746](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-4(34)-1733-1746)

Христова Тетяна Євгенівна доктор біологічних наук, професор, завідувачка кафедри теорії та методики фізичного виховання, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, tel.: (096)-21-61-372, e-mail: fizreabznu@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-1621-695X>

Проценко Андрій Анатолійович кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури, спорту та психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, tel.: (096)-21-61-372, <https://orcid.org/0000-0002-9092-7015>

Сопотницька Олена Валеріївна кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 46000, Тернопільська область, м. Тернопіль, tel.: (0352) 435-880, <https://orcid.org/0000-0003-2527-5097>

Непша Олександр Вікторович старший викладач кафедри географії та туризму, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, tel.: (096)-21-61-372, <https://orcid.org/0000-0003-3929-9946>

Суханова Ганна Петрівна старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, tel.: (096)-21-61-372, <https://orcid.org/0000-0002-0913-8407>

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ХОРТИНГУ

Анотація. У статті розглядаються теоретико-методичні засади організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку в процесі позакласної роботи з хортингу. Обґрунтовано актуальність



проблеми в контексті сучасної системи освіти та необхідності формування міцного фундаменту здоров'я, розвитку фізичних якостей та національно-патріотичного виховання молодшого покоління. Хортинг, як національний вид спорту України, розглядається як ефективний засіб комплексного фізичного та духовного розвитку дітей. Проаналізовано організаційно-педагогічні умови ефективного впровадження хортингу в позакласну роботу, серед яких: матеріально-технічне забезпечення, кадрове забезпечення (кваліфіковані інструктори), медичний контроль, методичне забезпечення та співпраця з батьками. Виокремлено специфічні особливості організації занять з хортингу для дітей 6-10 років та найбільш ефективні форми позакласної роботи: гуртки з хортингу, фізкультурно-оздоровчі секції, спортивні свята та фестивалі, ранкова гімнастика з елементами хортингу. Розкрито методичні принципи та структуру занять з хортингу для молодших школярів, включаючи підготовчу, основну та заключну частини. Запропоновано методичні прийоми, що сприяють підвищенню ефективності занять. Охарактеризовано оздоровчий потенціал хортингу, його вплив на функціональні можливості організму, розвиток фізичних якостей, координації, дихальної та серцево-судинної систем, а також вестибулярного апарату. Представлено зміст фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей молодшого шкільного віку, що охоплює теоретичну, загальну та спеціальну фізичну підготовку, технічну підготовку та рухливі ігри з елементами хортингу. Наведено результати досліджень, що підтверджують позитивний вплив занять хортингом на фізичний та психоемоційний стан дітей. Окрему увагу приділено виховним аспектам хортингу, зокрема формуванню патріотизму як ключової національної цінності, моральної основи особистого самовиховання та дієвого інструменту національної виховної ідеї. Розглянуто можливості використання елементів хортингу в сімейному вихованні та діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Ключові слова: хортинг, фізкультурно-оздоровча робота, молодший шкільний вік, позакласна робота, організаційно-педагогічні умови, фізичний розвиток, патріотизм.

Khrystova Tetiana Evgenivna Doctor of Biological Sciences, Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, tel.: (096)-21-61-372, <https://orcid.org/0000-0003-1621-695X>

Protsenko Andrii Anatoliyovych Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Dean of the Faculty of Physical Culture, Sports and Psychology, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, tel.: (096)-21-61-372, <https://orcid.org/0000-0002-9092-7015>



Sopotnytska Olena Valeriivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor, at the Department of Theoretical Foundations and Methods of Physical Education, Volodymyr Hnatyuk Ternopil National Pedagogical University, Ternopil,. tel.: (0352) 435-880, <https://orcid.org/0000-0003-2527-5097>

Nepsha Oleksandr Viktorovych Senior Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, tel.: (096)-21-61-372, <https://orcid.org/0000-0003-3929-9946>

Sukhanova Hanna Petrivna Senior Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, tel.: (096)-21-61-372, <https://orcid.org/0000-0002-0913-8407>

ORGANISATION OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH- IMPROVING WORK WITH PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN IN THE PROCESS OF EXTRACURRICULAR WORK ON HORTING

Abstract. The article deals with theoretical and methodological principles of organisation of physical culture and health work with primary school children in the process of extracurricular work in horting. The relevance of the problem in the context of the modern education system and the need to form a solid foundation for health, development of physical qualities and national-patriotic education of the younger generation is substantiated. Horting, as a national sport of Ukraine, is considered as an effective means of comprehensive physical and spiritual development of children. The organisational and pedagogical conditions for the effective implementation of horting in extracurricular activities are analysed, including: material and technical support, staffing (qualified instructors), medical control, methodological support and cooperation with parents. The specific features of organising horting classes for children aged 6-10 years and the most effective forms of extracurricular work are highlighted: horting clubs, physical education and recreation sections, sports holidays and festivals, morning gymnastics with elements of horting. The methodological principles and structure of horting classes for junior schoolchildren, including preparatory, main and final parts, are revealed. Methodical techniques that contribute to the effectiveness of classes are proposed. The health-improving potential of horting, its influence on the functional capabilities of the organism,



development of physical qualities, coordination, respiratory and cardiovascular systems, as well as the vestibular apparatus are described. The content of physical culture and health-improving classes in horticulture for primary school age is presented, covering theoretical, general and special physical training, technical training and outdoor games with elements of horticulture. The results of studies confirming the positive impact of horticulture on the physical and psycho-emotional state of children are presented.

Particular attention is paid to the educational aspects of horticulture, in particular, the formation of patriotism as a key national value, the moral basis of personal self-education and an effective tool of the national educational idea. The possibilities of using the elements of horticulture in family education and activities of children's and youth sports schools are considered.

Key words: horticulture, physical culture and recreation work, primary school age, extracurricular activities, organisational and pedagogical conditions, physical development, patriotism.

Постановка проблеми. Сучасна система освіти в Україні характеризується пошуком нових ефективних підходів до фізичного виховання підростаючого покоління. Особливої актуальності набуває проблема організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку, оскільки саме в цьому віці закладаються основи здоров'я, формуються життєво важливі рухові навички та фізичні якості [2]. Хортинг як національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу, є ефективним засобом фізичного та національно-патріотичного виховання. Впровадження елементів хортингу в позакласну роботу з дітьми молодшого шкільного віку дозволяє не лише розвивати їх фізичні якості, але й формувати морально-вольові риси характеру, виховувати почуття патріотизму та любові до національних традицій [9].

Мета статті полягає у визначенні та описі специфічних підходів до організації фізкультурно-оздоровчих заходів для молодших школярів, які займаються хортингом у позаурочний час.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Хортинг як система фізичного виховання та засіб національно-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді розглядалась в наукових розвідках вітчизняних вчених та практиків, таких як В. Білоцерківець, В. Бойко, В. Бринзак, Л. Гречана, І. Данилюк, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, В. Єрьоменко, М. Зубалій, В. Івашківський, Г. Коломосьць, К. Кучинська, І. Малинський, О. Милова, О. Остапенко, Ж. Петрочко, С. Присяжнюк, О. Семигал, О. Семерджян, Н. Скляр, С. Солодько, М. Тимчик, Ю. Тупєєв, Т. Христова, Ю. Юрченко та ін.



За визначенням засновника хортингу, Е. Єрбоменка, ця дисципліна є багатогранною системою фізичного розвитку, яка охоплює оздоровчі практики, загальнофізичну підготовку, технічні та тактичні прийоми. Крім того, вона містить виховні та філософські складові, позиціонуючись як український національний вид спорту зі значним потенціалом для фізичного та морально-етичного виховання [9].

Дослідження І. Данилюка, Н. Зубалій, І. Малинського, М. Тимчика підтверджують, що заняття хортингом сприяють формуванню таких важливих для молодших школярів якостей, як: розвиток сили, витривалості, гнучкості, спритності; становлення правильної постави; зміцнення імунної системи; розвиток координації рухів; виховання морально-вольових якостей [6, 12, 13, 16].

За даними досліджень В. Бринзак та О. Милова, заняття з елементами хортингу в молодшому шкільному віці мають значний оздоровчий ефект, сприяють профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем [4].

Фахівець О. Остапенко підкреслює важливість використання національно-культурного компоненту в заняттях з хортингу. Автор пропонує включати в заняття українські народні рухливі ігри, що сприяє не лише фізичному розвитку дітей, але й їх національно-патріотичному вихованню [14].

Виклад основного матеріалу. З огляду на актуальну суспільно-політичну обстановку в Україні, назріла потреба у реформуванні національної системи освіти, що передбачає поетапне та системне покращення процесів виховання та оздоровлення підростаючого покоління. Закон України «Про освіту» визначає низку завдань у сфері виховання, серед яких: виховання патріотизму, забезпечення можливостей для творчого розвитку особистості, її інтелектуального, духовного та фізичного вдосконалення, підготовка до продуктивної професійної та громадської активності, а також створення належних умов для соціального захисту та організації змістовного відпочинку з урахуванням індивідуальних нахилів, обдарувань і стану здоров'я молодого покоління [11].

Хортинг, як національний вид спорту в Україні, що базується на культурних, оздоровчих і бойових традиціях нашого народу, є одним з ефективних інструментів фізичного та морально-етичного розвитку дітей. Заняття хортингом сприяють формуванню у дітей шкільного віку таких важливих морально-вольових якостей, як: дисциплінованість; наполегливість; рішучість; самостійність; впевненість у своїх силах [3, 16, 18].

Системний аналіз науково-педагогічної літератури [7, 10, 17, 19] дозволив виокремити організаційно-педагогічні умови, що забезпечують ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи з хортингу з дітьми молодшого шкільного віку (табл. 1).



Таблиця 1

Організаційно-педагогічні умови фізкультурно-оздоровчої роботи з хортингу з дітьми молодшого шкільного віку

Організаційно-педагогічні умови	Зміст
Матеріально-технічне забезпечення	Наявність спортивного залу або майданчика з відповідним обладнанням (мати, м'які килими, спортивний інвентар).
Кадрове забезпечення	Проведення занять кваліфікованими інструкторами з хортингу, які володіють методикою роботи з дітьми молодшого шкільного віку.
Медичний контроль	Регулярне проведення медичних оглядів дітей, контроль за відповідністю фізичних навантажень віковим можливостям дітей.
Методичне забезпечення	Наявність навчальних програм, методичних посібників, наочних матеріалів.
Співпраця з батьками	Залучення батьків до організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, інформування їх про користь занять хортингом.

Хортинг поєднує в собі оздоровчі практики, загально-фізичну підготовку, технічні та тактичні прийоми, а також виховні й філософські принципи українського національного спорту. Він є дієвою виховною системою, спрямованою на фізичний та морально-етичний розвиток, і виступає реальним засобом формування сильної особистості, гідного громадянина та патріота України.

Позакласна робота з хортингу для дітей 6-10 років має свої специфічні особливості, які необхідно враховувати при її організації. Найбільш ефективними формами організації таких занять є:

- гуртки з хортингу – організовуються на базі шкіл, де діти опановують базові елементи хортингу, розвивають загальну фізичну підготовку. Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень тривалістю 45-60 хвилин;
- фізкультурно-оздоровчі секції – орієнтовані на оздоровлення дітей та розвиток базових фізичних якостей з використанням елементів хортингу;
- спортивні свята та фестивалі – дозволяють дітям демонструвати свої досягнення, сприяють підвищенню мотивації до занять;
- ранкова гімнастика з елементами хортингу – проводиться щоденно перед початком уроків або в групах продовженого дня [7].

Слід враховувати вікові особливості дітей молодшого шкільного віку при організації занять з хортингу. В цьому віці доцільно використовувати ігровий метод навчання, включати в заняття рухливі ігри з елементами хортингу, естафети, комплекси імітаційних вправ [1].



Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з хортингу для дітей молодшого шкільного віку включає дотримання певних методичних принципів. Заняття з молодшими школярами повинні будуватися за такою структурою:

1. Підготовча частина (10-15 хв.) – включає загальнорозвивальні вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, координації рухів.

2. Основна частина (25-30 хв.) – вивчення та вдосконалення техніки хортингу, рухливі ігри з елементами єдиноборств, вправи для розвитку фізичних якостей.

3. Заключна частина (5-10 хв.) – вправи на розслаблення, дихальні вправи, підбиття підсумків заняття [8].

Рекомендується при проведенні занять з хортингу з молодшими школярами використовувати такі методичні прийоми:

- поступове збільшення навантаження;
- чергування фізичних вправ із відпочинком;
- використання емоційно насичених ігор та естафет;
- застосування змагального методу в спрощених умовах;
- заохочення найменших успіхів дітей [8, 10].

Оздоровчий хортинг головним чином націлений на покращення функціональних можливостей організму та рівня фізичної підготовленості молодших школярів. Результативність оздоровчих фізичних вправ залежить від регулярності та тривалості тренувань, виду застосовуваних засобів, оптимальної інтенсивності, а також чергування роботи й відпочинку.

Важливою умовою ефективності занять є врахування індивідуальних особливостей дітей, диференційований підхід до визначення фізичних навантажень та вибору методів навчання. Оздоровчий хортинг доступний для всіх вікових груп, починаючи з раннього дошкільного та закінчуючи старшим шкільним віком. Вправи цієї системи розроблені з урахуванням різного рівня фізичної підготовки як хлопчиків, так і дівчаток. Крім того, деякі спеціальні розвиваючі вправи можуть бути адаптовані для дітей з особливими потребами. Кваліфікований тренер-викладач з оздоровчого хортингу, який володіє необхідними професійними знаннями, не відмовить дитині шкільного віку, яка належить до спеціальної медичної групи. За попередньою домовленістю з батьками та класним керівником, педагог має можливість розробити персоналізовану програму занять. Це дозволить забезпечити оптимальний рівень навантаження на конкретні групи м'язів з метою покращення загального самопочуття дитини. У кожній індивідуальній ситуації існує можливість складання спеціалізованої послідовності вправ, спрямованої на поліпшення та навіть корекцію існуючих проблем зі здоров'ям дитини [9].



Зміст фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей молодшого шкільного віку повинен відповідати їх віковим особливостям та включати такі компоненти:

1. Теоретична підготовка – історія виникнення хортингу; правила поведінки під час занять; основи здорового способу життя та особистої гігієни.

2. Загальна фізична підготовка – вправи для розвитку сили (присідання, віджимання в полегшених умовах, підтягування на низькій перекладині); вправи для розвитку гнучкості (нахили, повороти, махи); вправи для розвитку спритності та координації (стрибки, перекиди, перекочування).

3. Спеціальна фізична підготовка – імітаційні вправи; вправи з партнером (у парах); елементи самостраховки (перекиди, падіння).

4. Технічна підготовка – основні стійки хортингу; пересування в стійках; прості захисні дії; найпростіші прийоми хортингу.

5. Рухливі ігри з елементами хортингу – «Вовк і козенята», «Хортингісти в колі», «Забий м'яч у ворота», «Квач з елементами хортингу».

За даними досліджень В. Азарова, такий комплексний підхід до організації занять забезпечує не лише фізичний розвиток дітей, але й сприяє формуванню у них інтересу до занять хортингом, мотивації до здорового способу життя [1].

Саме такі позитивні результати спостерігаються протягом усього періоду впровадження оздоровчого напрямку хортингу в освітній системі. Діти довіряють саме цій вітчизняній системі, яка ґрунтується на багаторічному досвіді, перевірених часом оздоровчих методиках. На відміну від сучасного спорту з його головними ідеалами «швидше, вище, сильніше», в хортингу акцент робиться на іншому. Оздоровчий хортинг допомагає дитині розкрити та розвинути потенціал свого тіла та свідомості, отримати нові знання та реалізувати власні можливості. Поступове збільшення навантажень і складності завдань, як фізичних, так і розумових, пов'язаних з опануванням базових технік хортингу, безперечно сприяє розвитку навичок, необхідних у повсякденному житті.

Важливими перевагами хортингу як спортивної дисципліни, включеної до програми фізичного виховання, є простота та доступність засобів і вправ. Оздоровчий хортинг підходить для учнів будь-якого віку та статі й є ефективним засобом розвитку координаційних здібностей. Завдяки багаторазовому повторенню переворотів, обертань і стрибків організм дітей поступово адаптується до незвичних положень тіла. Ця система вправ дозволяє хортингісту вдосконалювати всі фізичні якості, такі як гнучкість, стрибучість, рівновага, навчаючись вільно та різнобічно рухатися в різних напрямках.



Оздоровчий хортинг сприяє розвитку вміння узгоджувати дихання з рухами під час виконання нециклічних дій. Паралельно з тренуванням дихальної системи, фізичні вправи позитивно впливають на функціонування серця та судин. У непередбачених людей виконання вправ з перекиданням через голову може призводити до підвищення тиску в судинах головного мозку, але регулярні заняття оздоровчим хортингом усувають ці прояви. За допомогою спеціальних вправ формуються умовні рефлекси, які забезпечують адаптивний перерозподіл крові при зміні положення тіла учня. Вправи з обертаннями тіла та перекиданням через голову позитивно впливають на вестибулярний апарат дітей. У порівнянні з однолітками, які не займаються спортом, вони значно рідше відчувають запаморочення, нудоту та втрату орієнтації.

Оздоровчий хортинг допомагає підтримувати чудову фізичну форму, що, своєю чергою, забезпечує людині численні переваги. В своїй роботі О. Семигал вказує про позитивний вплив занять хортингом на фізичний та психоемоційний стан дітей шкільного віку. Зокрема, після року регулярних занять у дітей спостерігається:

- покращення показників фізичного розвитку (збільшення життєвої ємності легень, оптимізація постави);
- розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності);
- формування правильних рухових навичок;
- покращення концентрації уваги та пам'яті;
- розвиток емоційної стійкості;
- формування навичок співпраці та взаємодопомоги [15].

Заняття оздоровчим хортингом благотворно впливають на організм дитини та її психоемоційний стан, а саме: покращують роботу серцево-судинної системи та зменшують ймовірність серцевих захворювань; підвищують стійкість до стресів; сприяють стабілізації ваги; налагоджують сон і травлення; додають впевненості у собі; полегшують виконання щоденних справ; знижують ризик травматизму; збільшують задоволення від тренувань з хортингу та будь-якої іншої діяльності; підвищують самооцінку та самодисципліну; покращують результативність у спортивних змаганнях.

Із підвищенням технічної підготовки дедалі більше проявляються переваги належної фізичної форми. Найважливішим є те, що здорова енергія, яка наповнює дитину, робить кожен її день сповненим радості та змісту.

Оздоровча програма з хортингу для молодших школярів обох статей охоплює елементи навчальної програми з хортингу для закладів загальної



середньої освіти та програми гурткової роботи для позашкільних закладів. Крім використання в освітній системі, елементи оздоровчого хортингу знаходять застосування і в сімейному колі.

Створення оптимальних умов для формування у дітей стійкого інтересу до фізичної культури та спорту, а також заохочення до здорового способу життя є однією з головних цілей відкриття секцій оздоровчого хортингу для дітей молодшого шкільного віку.

Окрім звичайних навчальних цілей, методика хортингу передбачає:

- навчання гімнастичним елементам, основам споріднених видів спорту;
- ознайомлення з правилами поведінки та технікою безпеки на заняттях;
- навчання етикету та ритуалам хортингу;
- залучення до рухливих ігор з переходом до спортивних ігор;
- засвоєння основ гігієнічних знань.

На додаток до звичайних завдань, спрямованих на розвиток, методика хортингу включає:

- всебічний розвиток рухових навичок і якостей дітей;
- зміцнення м'язів та опорно-рухового апарату, формування правильної постави;
- створення можливостей для розширення загального та спортивного світогляду;
- стимулювання розвитку інтелекту, кмітливості та швидкості мислення;
- підготовку школярів до участі у змаганнях.

Також ставляться оздоровчі цілі, зокрема:

- створення умов для підвищення стійкості організму до негативних факторів зовнішнього середовища;
- підвищення функціональної здатності органів і систем життєдіяльності дітей;
- формування звички дотримуватися режиму дня та правил гігієни;
- виховання навичок раціонального харчування;
- забезпечення можливостей для відпочинку в спортивно-оздоровчих таборах.

Програма з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) розрахована на дітей віком від шести років. Таким чином, дитина, яка вступила до першого класу, може одразу почати тренування з хортингу. Крім того, якщо учень закладу загальної середньої освіти займається хортингом у шкільному гуртку з помірними та оздоровчими навантаженнями,



але виявляє бажання стати спортсменом і брати активну участь у змаганнях, тренер-викладач гуртка може рекомендувати йому продовжити навчання у відділенні хортингу ДЮСШ.

Випускник гуртка оздоровчого хортингу в закладі освіти – це здорова дитина, яка пройшла медичне обстеження, вміє пристосовуватися до фізичного та соціального оточення, успішно завершила повний курс навчання, склала атестаційний іспит на учнівський ступінь (ранк) та отримала відповідний сертифікат. Це соціально активна та фізично розвинена особистість.

Дослідження Н. Зубалій демонструють, що діти, які займаються хортингом, краще адаптуються до шкільного життя, мають вищий рівень соціальної активності та менш схильні до агресивної поведінки [13].

Одним із ключових аспектів виховання молоді в хортингу є патріотизм. Вважається, що лише справжній патріот України буде готовий її гідно захищати. З цієї точки зору, хортинг підносить патріотизм до рівня головної національної цінності, важливої та необхідної. Патріотизм є одним з найглибших людських почуттів, що формувалися протягом століть, і включає в себе любов до Батьківщини, гордість за свій народ, відповідальність за його історію та сучасність, а також готовність до його захисту. Для плідної роботи та успішного виховання особистості, здатної захистити себе, свою родину, свій дім та свою Батьківщину, організація хортингу, паралельно зі спортивною та оздоровчою діяльністю, розробила спеціальні методики військово-патріотичного виховання.

Висновки. Результати проведеного дослідження дали змогу сформулювати теоретичні та методичні принципи організації фізкультурно-оздоровчих занять для молодших школярів у рамках позакласних форм роботи з хортингу. Актуальність обраної теми зумовлена необхідністю пошуку ефективних шляхів оптимізації фізичного виховання молодшого покоління та формування у них ціннісного ставлення до власного здоров'я, всебічного розвитку фізичних якостей та національно-патріотичної свідомості. Хортинг, як автентичний національний вид спорту, виявився перспективним інструментом для досягнення зазначених цілей. Його унікальне поєднання оздоровчих, бойових і виховних традицій створює сприятливі умови не лише для фізичного вдосконалення дітей, але й для їхнього духовного збагачення та формування громадянської позиції.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність та ефективність організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку в процесі позакласної роботи з використанням засобів хортингу. Впровадження розроблених методичних рекомендацій сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості, зміцненню здоров'я, формуванню морально-вольових якостей та патріотичному вихованню молодшого покоління.



Література:

1. Азаров В. Впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури. *Теорія і методика хортингу*. 2014. Вип. 1. С. 153-161.
2. Бойко В., Малинський І., Єрьоменко Е., Діхтяренко З. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів. *Теорія і методика хортингу*. 2017. Вип. 7. С. 104-112.
3. Болтівець С., Єрьоменко Е., Остряньська О., Єрьоменко В. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять. *Теорія і методика хортингу*. 2018. Вип. 9. С. 148-160.
4. Бринзак В. П., Милов О. А. Фізичне здоров'я школярів 7-8 років, що займаються хортингом. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*: зб. наук. праць. Житомир, 2014. С. 210-213
5. Гречана Л. О., Єрьоменко Е. А., Солодько С. М. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої. *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення*: матеріали міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф., м. Київ, 28-29 травня 2020 р. Київ, 2020. С. 554-563.
6. Данилюк І., Скляр Н. Організаційно-педагогічні умови реалізації здоров'я-збережувальних технологій засобами оздоровчого хортингу технологій. *Теорія і методика хортингу*. 2014. Вип. 2. С. 122-133.
7. Діхтяренко З. М., Данилюк І. С., Скляр Н. І. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу): метод. посіб. Київ: Паливода А. В., 2015. 324 с.
8. Єрьоменко Е. А. Методика проведення позакласних занять з бойового хортингу для учнів молодшого шкільного віку 3-4 класів: навч.-метод. посіб. Київ: ГС «НФБХУ», 2020. 104 с.
9. Єрьоменко Е. А. Теорія і методика хортингу: монографія. Київ: Паливода А. В., 2014. 450 с.
10. Єрьоменко Е. А. Фізичне виховання учнів початкових класів засобами бойового хортингу: навч.-метод. посіб. Київ: ГС «НФБХУ», 2021. 107 с.
11. Закон України «Про освіту»: прийнятий 5 вересня 2017 року № 2145-VIII. *Відомості Верховної Ради*. 2017. № 38-39, ст. 380.
12. Зубалій М. Д. Ефективна форма підвищення рухової активності хортингістів у процесі позакласної роботи. *Теорія і методика хортингу*. 2017. Вип. 7. С. 76-81.
13. Зубалій Н. П., Зубалій М. Д., Єрьоменко Е. А., Єрьоменко В. Е. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу*. 2017. Вип. 8. С. 122-129.
14. Остапенко О. І. Критерії, показники та рівні військово-патріотичного виховання молодших підлітків у процесі занять хортингом. *Теорія і методика хортингу*. 2016. Вип. 5. С. 35-46.
15. Семігал О. М. Хортинг в системі виховання фізичної активності дітей: навч.-метод. посіб. для тренерів і спортсменів. Полтава: Знання, 2010. 90 с.
16. Тимчик М. В., Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2014. № 1. С. 38-41.
17. Тупєєв Ю. В., Семерджян М. Г. Хортинг та методика викладання: навч.-метод. посіб. Миколаїв: МНУ, 2016. 266 с.



18. Христова Т. Є., Фанін М. Е. Обґрунтування рівня тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються у секціях хортингу. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку*: матеріали III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., м. Бердянськ, 25-26 квітня 2019 р. Бердянськ: БДПУ, 2019. С. 237-238.

19. Юрченко О. Вплив хортингу на організацію навчання та виховання культури здоров'я молодших школярів. *Теорія і методики хортингу*. 2014. Вип. 1. С. 205-211.

References:

1. Azarov, V. (2014). Vprovadzhennia elementiv khortynhu na urokakh fizychnoi kultury [Implementation of horting elements in physical education lessons]. *Teoriia i metodyka khortynhu – Theory and methods of horting*, 1, 153-161 [in Ukrainian].

2. Boiko, V., Malynskyi, I., Yeromenko, E. & Dikhtiarenko, Z. (2017). Rozvytok sylovykh yakosti u studentiv-khortynhistiv [Development of strength qualities in students-horting]. *Teoriia i metodyka khortynhu – Theory and methodology of horting*, 7, 104-112 [in Ukrainian].

3. Boltivets, S., Yeromenko, E., Ostrianska, O. & Yeromenko, V. (2018). Boiovyi khortynh yak zasib vykhovannia spravedlyvosti v molodshykh shkoliariv u protsesi hurtkovykh zaniat [Combat horting as a means of educating justice in junior schoolchildren in the process of circle time]. *Teoriia i metodyka khortynhu – Theory and methodology of horting*, 9, 148-160 [in Ukrainian].

4. Brynzak, V. P. & Mylov, O. A. (2014). Fizychnе zdorovia shkoliariv 7-8 rokiv, shcho zaimaiutsia khortynhom [Physical health of schoolchildren of 7-8 years old engaged in horting]. *Fizychnе vykhovannia ta sport u koneksti derzhavnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury v Ukraini: dosvid, problemy, perspektyvy – Physical education and sport in the end of the state programme for the development of physical culture in Ukraine: experience, problems, prospects*, 210-213. [in Ukrainian].

5. Hrechana, L. O., Yeromenko, E. A. & Solodko, S. M. (2020). Boiovyi khortynh u systemi pochatkovoi shkoly zakladiv zahalnoi serednoi [Combat horting in the system of primary school of general secondary institutions]. Proceedings of the Mizhnarodna naukovopraktychna Internet-konferentsiia «Shliakhy udoskonalennia profesiinykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh sohodennia» – International scientific and practical Internet conference «Ways to improve the professional competencies of specialists in today's conditions» (pp. 554-563). Kyiv [in Ukrainian].

6. Danyliuk, I. & Skliar, N. (2014). Orhanizatsiino-pedahohichni umovy realizatsii zdoroviazberezhuvannykh tekhnolohii zasobamy ozdorovchoho khortynhu tekhnolohii [Organisational and pedagogical conditions for the implementation of health-saving technologies by means of health technologies' horting]. *Teoriia i metodyka khortynhu – Theory and methodology of horting*, 2, 122-133 [in Ukrainian].

7. Dikhtiarenko, Z. M., Danyliuk, I. S. & Skliar, N. I. (2015). Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia zasobamy fizkulturno-ozdorovchoi roboty na prykladi pedahohichnoho dosvidu roboty NVK № 24 (na zasadakh khortynhu) [Formation of healthy lifestyle skills through physical education and recreation work on the example of the pedagogical experience of the educational complex № 24 (based on horting)]. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].

8. Yeromenko, E. A. (2020). Metodyka provedennia pozaklasnykh zaniat z boiovoho khortynhu dlia uchniv molodshoho shkilnoho viku 3-4 klasiv [Methods of conducting extracurricular classes in combat horticulture for primary school pupils of 3-4 grades]. Kyiv: HS «NFBKhU» [in Ukrainian].

9. Yeromenko, E. A. (2014). *Teoriia i metodyka khortynhu* [Horting theory and methodology]. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].



10. Yeromenko, E. A. (2021). *Fizychnе vykhovannia uchniv pochatkovykh klasiv zasobamy boiovoho khortynhu* [Physical education of primary school students by means of combat horting] Kyiv: HS «NFBKhU» [in Ukrainian].
11. Zakon Ukrainy Pro osvitu: pryiniaty 5 veresnia 2017 roku №2145-VIII [Law of Ukraine on Education: adopted on 5 September 2017, № 2145-VIII]. (5 September 2017). *Vidomosti Verkhovnoi Rady – Bulletin of the Verkhovna Rada*, 38-39, 380 [in Ukrainian].
12. Zubalii, M. D. (2017). Efektyvna forma pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti khortynhistiv u protsesi pozaklasnoi roboty [An effective form of increasing the motor activity of horting students in the process of extracurricular work]. *Teoriia i metodyka khortynhu – Theory and methodology of horting*, 7, 76-81 [in Ukrainian].
13. Zubalii, N. P., Zubalii, M. D., Yeromenko, E. A., & Yeromenko, V. E. (2017). Psykholohichni ta sotsialni osnovy vykhovannia osobystosti u systemi boiovoho khortynhu [Psychological and social bases of personality development in the system of combat horting]. *Teoriia i metodyka khortynhu – Theory and methodology of horting*, 8, 122-129 [in Ukrainian].
14. Ostapenko, O. I. (2016). Kryterii, pokaznyky ta rivni viiskovo-patriotychnoho vykhovannia molodshykh pidlitiv u protsesi zaniat khortynhom [Criteria, indicators and levels of military-patriotic education of younger adolescents in the process of horting]. *Teoriia i metodyka khortynhu – Theory and methodology of horting*, 5, 35-46. [in Ukrainian].
15. Semyhal, O. M. (2010). *Khortynh v systemi vykhovannia fizychnoi aktyvnosti ditei* [Horting in the system of education of children's physical activity: a manual for coaches and athletes]. Poltava: Znannia [in Ukrainian].
16. Tymchyk, M. V. & Yeromenko, E. A. (2014). Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti v molodshykh shkoliariv [Horting as a means of educating perseverance in junior schoolchildren]. *Fizychnе vykhovannia v ridnii shkoli – Physical education in the home school*, 1, 38-41 [in Ukrainian].
17. Tupieiev, Yu. V. & Semerdzhian, M. H. (2016). *Khortynh ta metodyka vykladannia* [Horting and teaching methods: a teaching aid]. Mykolaiv: MNU [in Ukrainian].
18. Khrystova, T. Ie. & Fanin, M. E. (2019). Obgruntuvannia rivnia trenuvalnykh navantazhen dlia starshoklasnykiv, yaki zaimaiutsia u sektsiiakh khortynhu [Substantiation of the level of training loads for senior pupils engaged in horting sections]. *Proceedings from III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii «Nauka III tysiacholittia: poshuky, problemy, perspektyvy rozvytku» – III International Scientific and Practical Internet Conference «Science of the third millennium: searches, problems, development prospects»* (pp.237-238). Berdiansk: BDPU [in Ukrainian].
19. Yurchenko, O. (2014). Vplyv khortynhu na orhanizatsiiu navchannia ta vykhovannia kultury zdorovia molodshykh shkoliariv [The influence of horting on the organisation of teaching and upbringing of health culture of junior schoolchildren]. *Teoriia i metodyky khortynhu – Theory and methods of horting*, 1, 205-211 [in Ukrainian].