

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ

ISSN 2410-5317

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Засновано в 2014 р.

Випуск 4

Частина 3



Київ
Видавець Паливода А. В.
2017

**Збірник наукових праць входить до Переліку наукових фахових видань України,
в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт
на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук
(наказ МОН України від 07 жовтня 2015 р. № 1021)**

Редакційна колегія:

- Бех І. Д. – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор
(головний редактор)
- Петрочко Ж. В. – доктор педагогічних наук, професор (заступник головного редактора)
- Артюшенко А. О. – доктор педагогічних наук, професор
- Беленька Г. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Болтівець С. І. – доктор психологічних наук, професор
- Діхтяренко З. М. – кандидат педагогічних наук, доцент, голова науково-методичної колегії
Української федерації хортингу, майстер спорту України з хортингу
- Єрмоменко Е. А. – кандидат педагогічних наук, Заслужений тренер України, Майстер
спорту України міжнародного класу, президент Української федерації
хортингу, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України
- Зубалій М. Д. – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник
- Коновець С. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Круцевич Т. Ю. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
- Литвиненко А. М. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
- Грибан Г. П. – доктор педагогічних наук, професор
- Приступа Є. Н. – доктор педагогічних наук, професор
- Пустолякова Л. М. – кандидат педагогічних наук
- Тимошенко О. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Тимчик М. В. – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу
- Федорченко Т. Є. – доктор педагогічних наук, професор
- Хатько А. В. – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу
- Чобітько М. Г. – доктор педагогічних наук, професор
- Півоварський Юліуш – почесний професор, PhD, ректор Вищої школи публічної і
індивідуальної безпеки „Апейрон“ (Польська Республіка)
- Порада Віктор – професор, доктор юридичних наук,
ректор Вищої школи в Карлових Варах (Чеська Республіка)
- Шортт Джеймс Джордж – президент Всесвітньої асоціації особистих охоронців (Ірландія)
- Кастлшортський
Юрчак Войтех – професор, PhD, Академія збройних сил ген. М. Р. Штефаника в
Ліптовському Мікулаші (Словацька Республіка)
- Рецензенти:**
- Волков Л. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Єжова О. О. – доктор педагогічних наук, кандидат біологічних наук, професор
- Оржеховська В. М. – доктор педагогічних наук, професор
- Присяжнюк С. І. – доктор педагогічних наук, професор
- Сичов С. О. – доктор педагогічних наук, професор

Т 33 Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – 658 с.

ISBN 978-966-437-427-6.

До збірника ввійшли наукові праці вітчизняних учених, аспірантів, тренерів з хортингу. Автори спрямували свій науковий пошук на багатоаспектне висвітлення шляхів щодо реалізації сучасних підходів у теорії і методиці хортингу – національного виду спорту України.

**УДК 37.02 : 796.85 (08)
ББК 74.202 : 75.715**

ISBN 978-966-437-427-6

© ІПВ НАПН України
© К. : Паливода А. В.

ПАРАМЕТРИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНЯТ ТА ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЗА ПРОГРАМОЮ ХОРТИНГУ

ЖАДАН Олександр Миколайович
ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

Університет державної фіскальної служби України,
Українська федерація хортингу, м. Київ

Анотація. У даній науковій статті описано особливості контролю рухової активності дошкільнят і молодших школярів у системі хортингу, проаналізовано потенціал хортингу щодо забезпечення рухової активності дошкільнят і молодших школярів, методи та форми викладання хортингу в новій українській школі, методичку підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань спортивної діяльності в програмі спортивної секції з хортингу закладу освіти. Розглянуто напрями виховання і вдосконалення фізичних якостей спортсменів хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі тренувальної роботи в українській школі. Зазначено, що кожна дитина потребує рухатися в усі періоди неспання. І тому збереження нерухої пози протягом усього уроку знижує увагу дітей і знижує їх працездатність. Надаємо показники рухової активності спортсменів молодшого шкільного віку, які займаються хортингом. Специфіка багатьох уроків не дозволяє істотно підвищити рухову активність безпосередньо під час заняття, тому керівництво має створити умови для організації рухливих ігор на перервах, бажано на свіжому повітрі, оскільки саме під час перерви дитина може задовольнити потребу в русі, яка накопичилася під час уроку. Показані напрями навчання і виховання учасників дитячих шкільних гуртків з хортингу відповідно до вимог програми навчання в закладі освіти, підвищення функціональної, тактичної, психологічної підготовки та поліпшення технічних навичок через вдосконалення фізичних якостей. Надано методичні рекомендації щодо коригування програми фізичної та функціональної підготовки юних спортсменів у процесі занять хортингом у спортивних секціях і гуртках закладів освіти, забезпечення рухової активності дошкільнят і молодших школярів.

Ключові слова: контроль рухової активності, рухова активність дітей, дитячий хортинг, фізичне виховання дітей, дошкільнята, молодші школярі.

Актуальність наукового дослідження. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами хортингу відбувається відповідно до програми, затвердженої Міністерством освіти і науки України. Дошкільний вік (3–6 років) характеризується значною динамікою показників, якими визначається фізичний і руховий розвиток дитини. Швидкими темпами йде ріст скелета і м'язової маси [1–12; 19–31]. Особливості психіки дітей цього віку зумовлюють доцільність коротких за часом, але часто повторюваних занять різноманітного, переважно ігрового змісту.

Недопустимі перевантаження організму, пов'язані з силовим напруженням і загальною втомою. У той же час слід зауважити, що розвиток вираженої втоми у дитини малоімовірний, бо вона не спроможна протидіяти наростанню цього відчуття і сама припиняє заняття.

Виклад основного матеріалу. У молодшому дошкільному віці (3–4 роки) необхідно створити всі умови для засвоєння дитиною багатьох видів найпростіших рухів, дій і загартовувальних процедур. У 5–6 років (старший дошкільний вік) дітям необхідно опановувати нові види фізичних вправ, підвищувати рівень фізичної спроможності, заохочувати їх до участі у колективних іграх і змаганнях з ровесниками.

Загартовування має стати звичним елементом режиму дня.

Слід враховувати, що в дошкільному віці для вищої нервової діяльності дитини ще характерна нестійкість основних нервових процесів. Тому не слід розраховувати на міцне засвоєння нею складних рухів і дій. Однак, слід приділяти особливу увагу опануванню новими видами рухів пальців рук і кисті, вдосконаленню спритності. Спритність розвивається при переміщеннях зі зміною напрямку ходьби та бігу, у вправах з предметами, особливо з м'ячем, гри з кубиками, пластиліном [13].

Заняття фізичними вправами слід проводити щоденно у формі зарядки, занять для засвоєння і вдосконалення рухів та різноманітних ігор.

Тривалість занять:

у 3-річному віці на початку періоду – 15–20 хв, на кінець його – 20–25 хв;

у 4-річному – 30–35 хв (3–4 рази на тиждень);

у 5-річному – до 40 хв.

Слід враховувати, що вік 2-го року життя є критичним для багатьох параметрів фізичного здоров'я дитини. У цей період відбувається ослаблення деяких ланок м'язової системи і суглобових зв'язок, що може призвести до порушення постави, плоскостопості, викривлення нижніх кінцівок, сплюснення грудної клітки чи її деформації, формування випуклого і відвислого живота. Все це утруднює акти дихання та оксигенації організму дитини. Добре організована фізична активність дітей, регулярні й правильно побудовані заняття фізичними вправами запобігають розвитку цих порушень.

На 6-му році життя на тлі різнобічного фізичного вдосконалення дедалі більшу увагу слід приділяти спеціальному розвитку окремих фізичних якостей і здібностей. Головне завдання в цей період – закласти міцний фундамент для інтенсифікації фізичного виховання в наступні роки. Відмінність цього етапу від попереднього полягає у посиленні розвитку фізичних якостей – переважно витривалості та швидкості. Проте це не є самоціллю.

Завдання таких занять насамперед полягає у підготовці організму дитини до керування рухами та їх енергетичного забезпечення, а також психіки до значного підвищення розумових і фізичних навантажень, які настануть у недалекому майбутньому у зв'язку з початком навчання в школі. Що ж до силових якостей, то йдеться лише про виховання здатності виявляти незначні за величиною напруження протягом досить тривалого часу і точно дозувати м'язові зусилля. Не слід пропонувати дитині вправи з обтяженнями, за винятком метань снаряда вагою 100–150 г.

Загальний фізичний потенціал 6-річної дитини зростає настільки, що до програми занять можна включати деякі вправи на витривалість: біг підтюпцем по 5–7 хв, тривалі прогулянки, ходіння на лижах, катання на велосипеді. Загальний час занять – 30–35 хв.

Заняття, присвячені оволодінню новими рухами, не повинні бути надто тривалими. Діти швидко стомлюються при виконанні вправ на спритність і координацію. В кожному занятті треба виконувати 6–10 вправ [14–18]. Розподіляти вправи в окремому занятті найкраще так: спочатку виконуються вправи для верхніх і нижніх кінцівок, потім для тулуба. Вправи, пов'язані з бігом чи іграми, слід виконувати перед заключною частиною заняття.

Перед тим, як іти до школи, дитина повинна оволодіти певним рівнем розвитку рухових якостей і навичок, які є соматичною основою шкільної зрілості, оскільки вони базуються на певному фундаменті фізіологічних резервів функцій. Контрольні показники фізичної підготовленості (табл. 1), є, по суті справи, показниками «фізичної зрілості» для вступу дітей до школи. Діти, які виконують ці нормативи, легко адаптуються до умов школи.

Контрольні показники фізичної підготовленості хортингістів 6–7 років

Показники	Нормативні значення показника	
	хлопчики	дівчатка
1. Стрибок у довжину з місця, см	100	90
2. Віджимання з упору на гімнастичному ослоні, кількість разів	10	8
3. Плавання довільне, без урахування часу, м	50	50
4. Біг на 1000 м, хв., с	5,20	5,40
5. Прискорений перехід пішки 5 км, хв	70	70
6. Лижний перехід 3 км, хв	60	60
7. Велопробіг 10 км, хв	60	60
8. Кидання тенісного м'яча, м	18	18

Основними засобами фізичного виховання дошкільнят слід вважати ранкову гігієнічну гімнастику, рухливі ігри, прогулянки і загартовування. Саме ці засоби повинні підготувати зростаючий організм до подальшого життя, а в першу чергу до шкільного.

Фізична активність і оздоровче тренування з хортингу для дітей молодшого шкільного віку. Перехід до молодшого шкільного життя (7–10 років) змінює весь спосіб життя дитини, в першу чергу це позначається на її руховій активності [32–48]. Перебуваючи кілька годин у малорухомих умовах в школі, вона і вдома змушена чимало часу проводити за приготуванням уроків і ще кілька годин присвячує сидінню за комп'ютером. Разом з тим, генетично обумовлена потреба в русі все-таки проявляє себе.

Найбільше значення в структурі рухової активності мають організовані рухи, які плануються таким чином, щоб забезпечити розвиток різноманітних рухових умінь і навичок, рухових якостей, підвищити адаптаційні можливості організму молодшого школяра. При достатньому обсязі регламентованих форм рухів у режимі життя, дитина може досить повно задовольнити і біологічну потребу в русі, і вдосконалювати свою загальнофізичну підготовку. Від дорослих у великій мірі залежить і нерегламентована ігрова діяльність. Перш за все це стосується створення необхідних умов для проведення з ініціативи самих дітей різних ігор.

Фізично слабким дітям вчитися важче. Це обумовлено їх більш низькою не тільки фізичною, а й розумовою працездатністю, у зв'язку з чим у таких ослаблених дітей при виконанні навчальних завдань швидше настає стомлення. Їм в цілому доводиться сидіти для виконання цих завдань довше, що, в свою чергу, негативно позначається на їх загальному і фізичному здоров'ї [49–62].

Молодший шкільний вік є періодом активного формування організму і виявляється найбільш уразливим для здоров'я людини: за 10 років навчання в школі хронічна захворюваність дітей зростає в 4–6 разів, а серед випускників середньої школи абсолютно здорових виявляється не більше 6–8 %.

Молодший шкільний вік (7–10 років) – найсприятливіший період для закладання фундаменту практично всіх фізичних якостей. Якщо його немає, то час для формування фізичної та функціональної основи майбутнього фізичного потенціалу людини можна вважати втраченим.

Одним із істотних моментів фізичного виховання дитини цього періоду життя є формування її особистого ставлення до фізичних тренувань і виховання активної життєвої позиції щодо свого здоров'я.

Фізична активність молодшого школяра у вигляді організованих занять у рамках шкільних уроків фізкультури, фізкультпаузи та рекреації мають доповнюватися позашкільними формами занять – щоденною ранковою фіззарядкою і двома-трьома тренувальними заняттями з хортингу на тиждень.

Тут уперше з'являються можливості розвитку гіперкінетичних розладів та інших змін, спричинених нераціональними заняттями спортом. Проте ця небезпека набагато менша, ніж наслідки недостатньої рухової активності – гіпокінезії. Добова норма рухової активності в цьому віковому періоді становить 4–5 год на добу. При медичному забезпеченні фізичних тренувань слід враховувати деякі особливості стану функцій та опорно-рухового апарату молодших школярів.

Хребет у цьому віковому періоді має велику гнучкість. Йому властива нестійкість основних вигинів – грудного і поперекового. Грудний вигин остаточно формується до 7 років, а поперековий – до 12. Еластичний зв'язковий апарат, товсті міжхребцеві диски й слаборозвинута мускулатура спини сприяють деформації хребта.

Неправильне сидіння за партою, перенесення вантажу в одній руці, наявність джерел хронічної інфекції, яка знижує загальний тонус, можуть викликати розвиток порушення постави, плоскостопість тощо [63–78]. Ось чому створення гарного м'язового корсета – важливе завдання фізичного тренування. Дитячий організм має цілком сформовані фізіологічні механізми адаптації як до умов навколишнього середовища, так і до фізичних навантажень, незважаючи на те, що він реактивніший, порівняно з організмом дорослих.

Можливості анаеробного обміну (робота на швидкісну витривалість) у дітей, порівняно з дорослими, обмежені.

Виконання рівної з дорослими роботи супроводжується у них більшим накопиченням молочної кислоти, тобто кисневий борг виникає швидше.

А спроможність виконувати роботу в таких умовах у них значно менша, ніж у підлітків та юнаків.

Унаслідок відносно слабкого серцевого м'яза, малого об'єму серця і ширшого просвіту судин у порівнянні з розмірами серця у дітей молодшого шкільного віку артеріальний тиск підвищується значно менше, ніж у підлітків і дорослих.

Таким чином, для дітей молодшого шкільного віку характерні більша напруженість функції киснево-транспортної системи, обмеження її резерву при фізичних навантаженнях, менш економічне витрачання енергетичного потенціалу.

У них також нижча спроможність виконувати фізичне навантаження в умовах кисневого боргу.

Застосування оптимальних за спрямованістю, потужністю та обсягом фізичних навантажень розширює функціональні резерви організму і сприяє економізації функцій у спокої та при дозованих навантаженнях.

Контрольні показники фізичної підготовленості дітей 7–10 років зазначені у табл. 2. Виконання наведених нормативів дітьми цього віку свідчить про оптимальний фізичний розвиток і рівень їх соматичного здоров'я.

Таблиця 2

Контрольні показники фізичної підготовленості спортсменів хортингу віком 7–10 років

Показники	Нормативні значення показника	
	хлопчик и	дівчатка
1. Біг 2000 м, хв	10	—
2. Біг 1000 м, хв	—	5,20
3. Піший перехід 10 км, год	2	2
4. Біг 60 м, с	10,8	11,1
5. Лижний перехід 5 км, хв	40	45
6. Велопробіг 20 км, хв	85	100
7. Віджимання з упору на підлозі, разів	8	5
8. Стрибок у довжину з місця, см	165	155
9. Кидання тенісного м'яча, м	25	12

Особливості організації навчання здоровому способу життя спортсменів хортингу молодшого шкільного віку

Основні зусилля тренера з хортингу, працюючого з молодшими школярами, повинні бути зосереджені на вихованні у них розуміння важливості і необхідності турботи про свій організм. Пропонується наступна модель організації такої роботи (табл. 3).

**Мета, завдання, шляхи та форми реалізації формування цінностей
здорового життя спортсменів молодшого шкільного віку**

Вік	Мета	Завдання формування цінностей здорового життя	Шляхи реалізації	Форми реалізації
6–7	1. Формування уявлення про здоров'я, його значення, основи здорового способу життя.	1. Формування уявлення про залежність здоров'я і поведінки людини 2. Формування уявлення про форми поведінки, що сприяють збереженню здоров'я і руйнують здоров'я. 3. Освоєння навичок безпечної поведінки	1. Розвиток вміння оцінювати й описувати свій внутрішній стан	1. Гра 2. Інтегрування в різні форми дитячої творчості
8–9	1. Розвиток особистісної мотивації здорового способу життя. 2. Освоєння поведінкових схем, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я	1. Формування уявлення про ситуації, пов'язані з ризиком для здоров'я. 2. Формування прийомів і навичок безпечної поведінки	1. Розвиток навичок самоконтролю 2. Формування вміння прогнозувати наслідки своїх вчинків 3. Розвиток вміння оцінювати й описувати свій внутрішній стан	1. Рольові ігри. 2. Контекстне навчання (включення інформації про основи ЗСЖ у зміст базових навчальних курсів). 3. Інтегрування в різні форми дитячої творчості
10–11	1. Формування комплексного уявлення про здоров'я як найважливішої людської цінності і його складових. 2. Розширення уявлення про поведінкові схеми, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я	1. Розвиток уявлень про цінності здоров'я та його ролі в житті людини. 2. Розширення уявлення про фактори, що негативно впливають на здоров'я людини	1. Розвиток комунікативних навичок. 2. Розвиток уміння оцінювати вплив зовнішніх чинників з точки зору їх впливу на здоров'я 3. Формування стійкості до негативного впливу середовища	1. Тренінгові форми (ігри, вправи) 2. Контекстне навчання 3. Рольові ігри 4. Участь старших школярів у навчанні молодших 5. Інтеграція в різні дозвільні форми, популярні в дитячому середовищі

Рухова активність молодших школярів в режимі дня. Потреба в русі у дітей порівнянна з потребою в їжі. Однак, потреба у поживних речовинах дітей розуміється і задовольняється, чого не скажеш про рухи. Для дитини початок шкільного віку є критичним періодом, коли граюча дитина перетворюється в сидячу дитину. Адаптація організму першокласників до умов школи відбувається порівняно повільно. Щоденна рухова активність молодших школярів коливається від 6 до 48 тисяч кроків на добу, і в середньому складає 12–18 тисяч кроків. У період неспання здорові діти за хвилину роблять у середньому 14 (1 клас) і 22 (2 клас) рухів щохвилини, тобто 840 і 1320 рухів на годину.

Перший рух після прокидання – потягування є не що інше, як прояв потреби в рухах. Вона може і повинна задовольнятися через спеціальні рухи, що входять у комплекс ранкової зарядки [79–93]. Встановлено, що за 10 хв ранкової гімнастики дитина може зробити 250–600 рухів.

Тому батьки повинні використовувати цю потребу для вироблення у дитини звички здійснювати ранкову гімнастику з тим, щоб вона стала невід'ємною частиною режиму дня протягом всього наступного життя.

Здійснюючи ранковий туалет і перехід від дома до школи, школяр виконує 200–500 рухів, тому потрібно вміти підготувати організм до ходьби. Слід проводити і ввідну гімнастику до уроків в школі.

Вона прискорює входження в роботу (впрацьовування), підвищує фізичну підготовленість дітей, віддаляє час настання стомлення, що виникає при збереженні вимушеної пози за партою. Крім цього, до початку уроку, реалізована потреба в рухах забезпечить більш спокійну рухову поведінку дитини під час занять і необхідну на уроці увагу.

Кожна дитина потребує рухатися в усі періоди неспання. І тому збереження нерухомої пози протягом усього уроку знижує увагу дітей і знижує їх працездатність. Надаємо показники рухової активності спортсменів молодшого шкільного віку, які займаються хортингом (табл. 4).

Специфіка багатьох уроків не дозволяє істотно підвищити рухову активність безпосередньо під час заняття, тому керівництво має створити умови для організації рухливих ігор на перервах, бажано на свіжому повітрі, оскільки саме під час перерви дитина може задовольнити потребу в русі, яка накопичилася під час уроку.

Таблиця 4

**Показники рухової активності спортсменів хортингу
молодшого шкільного віку в режимі дня**

№ п/п	Вид і форми фізичного виховання	Клас	Тривалість (хв)	Середня кількість локомоторних рухів (кроків)	
				дівчата	хлопці
1	Ранкова зарядка	1	7–10	250–300	300–500
		2	7–10	400–500	500–750
		3	7–10	400–500	500–600
2	Гімнастика до уроків	1	5–7	150–200	200–300
		2	5–7	200–300	300–400
		3	7–10	200–300	250–400
3	Фізкультпаузи на уроках	1	2–3	100–120	100–150
		2	2–3	120–150	150–200
		3	2–3	120–150	150–200

4	Рухливі ігри на перервах	1	15-25	600-800	700-1000
		2	15-25	700-1000	800-1200
		3	15-25	700-1000	700-1100
		1	5-7	200-300	300-400
		2	5-7	300-500	500-600
		3	5-7	300-400	400-500
5	Прогулянка з рухливими іграми (після або до уроків)	1	60-90	2000-3000	3000-4500
		2	60-90	3000-4000	4000-5000
		3	60-90	3500-3500	3000-4000
6	Фізкультпаузи дома	1	10	250-300	300-400
		2	15	300-400	400-500
		3	20	400-600	500-600
7	Прогулянка з рухливими іграми перед сном	1	30-60	1200-2400	1600-3500
		2	45-60	2000-3000	2500-4500
		3	45-60	2500-3000	2000-4000

Рухова активність у певних межах сприяє ефективному навчанню в школі і розумовій працездатності школярів. Після динамічної паузи між уроками підвищується розумова працездатність. Більш високому рівню фізичної працездатності відповідають і більш високі показники розумової працездатності [94-99]. Так, наприклад, у дітей 7-8 років виявляється виразний позитивний кореляційний взаємозв'язок між фізичною та розумовою працездатністю. У той же час при надмірних фізичних навантаженнях розумова працездатність падає. Надаючи неспецифічну дію, м'язова діяльність викликає підвищення тону кори головного мозку, створюючи таким чином сприятливі умови не тільки для функціонування вже наявних зв'язків, а й вироблення нових.

Обмеження рухової діяльності у дітей веде до того, що у них недостатньо розвивається один з видів пам'яті – рухова. Втрата в рухах – це втрата у знаннях та уміннях.

Висновок. Таким чином, потенціал хортингу щодо забезпечення рухової активності дошкільнят і молодших школярів, нова ситуація розвитку хортингу в системі дошкільної і загальної середньої освіти України обумовлює необхідність організації особливого середовища та віковідповідної діяльності, в якій дитина могла б себе реалізувати.

Визначальним для вибору форм і способів реалізації навчання є дані вікової психології про те, що початок навчання у закладі дошкільної освіти і школі збігається з першими відвідуваннями гуртка з хортингу, початком другої фізіологічної кризи – «кризи семи років».

Великі зміни у сфері соціальних відносин і діяльності дитини відбуваються на фоні перебудови всіх систем і функцій організму, що вимагає більшого напруження та мобілізації його резервів. І у цей момент заняття хортингом сприяють стабілізації роботи функцій організму, укріпленню здоров'я та налагодженню процесу перенесення навчального навантаження в процесі занять у закладах освіти.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота в напрямі визначення потенціалу хортингу щодо забезпечення рухової активності дошкільнят і молодших школярів, методів організації тренувань спортсменів хортингу в оздоровчому режимі, застосування вправ для розвитку правильного дихання у юних спортсменів хортингу, вивчення оздоровчого ефекту фізичних вправ хортингу, особливостей хортингу як середовища морально-вольової підготовки та загартування особистості, методів виховання учнів спортивних секцій, формування у них відчуття волі до перемоги, лідерського світогляду планується з метою поліпшення культури спортивної діяльності за підтримки сім'ї, укріплення здоров'я, стабільних навичок самоконтролю та психічної саморегуляції юних спортсменів хортингу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадьора С. М. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку / С. М. Бадьора, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.
2. Бабурнич С. А. Рекомендації для батьків щодо виховання юного спортсмена хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 120–138.
3. Буток О. В. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, С. І. Болтівець, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.
4. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, О. В. Буток, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
5. Вехтев В. В. Сімейне середовище у вихованні юного спортсмена хортингу / В. В. Вехтев, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 102–119.
6. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–72.
7. Гречаний О. М. Хортинг та його оздоровча програма / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 171–183.
8. Гречаний О. М. Хортинг у забезпеченні соціокультурних можливостей людини / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 38–58.
9. Демчук С. Р. Хортинг як рекреаційний засіб оздоровлення людини / С. Р. Демчук, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 89–107.
10. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.
11. Дородний Л. М. Оволодіння технікою боксу для успішної тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах / Л. М. Дородний, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 178–185.
12. Дорошенко М. М. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів у системі хортингу / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 84–97.
13. Ерєменко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерєменко // Сибирский педагогический журнал: научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.
14. Єрьоменко Е. А. Адаптаційні здібності спортсмена хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 141–153.
15. Єрьоменко Е. А. Батьківщина в серці учня українського хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 278–292.
16. Єрьоменко Е. А. Вивчення школярами способів безпечного падіння і самостраховок хортингу на уроці фізичної культури / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 267–283.
17. Єрьоменко Е. А. Виховання відданих захисників України у системі хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 21–35.

17. Єрмоєнко Е. А. Виховання сили у хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 238–253.
18. Єрмоєнко Е. А. Дихальні вправи у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 170–185.
19. Єрмоєнко Е. А. Діяльність тренера з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 38–52.
20. Єрмоєнко Е. А. Загальна і спеціальна психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів за прикладними методиками хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 271–289.
21. Єрмоєнко Е. А. Застосування бойових прийомів хортингу співробітниками правоохоронних органів для затримання злочинців / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 196–214.
22. Єрмоєнко Е. А. Захист Батьківщини як виховна мета українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 21–35.
23. Єрмоєнко Е. А. Здоров'я людини як виховний орієнтир хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 70–88.
24. Єрмоєнко Е. А. Зміст навчальних завдань для проведення теоретичних занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 158–173.
25. Єрмоєнко Е. А. Ідея відданого служіння українському народові за філософією хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 4–20.
26. Єрмоєнко Е. А. Історико-філософські пріоритети українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 36–52.
27. Єрмоєнко Е. А. Медитація в хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 89–107.
28. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 302–324.
29. Єрмоєнко Е. А. Національні бойові традиції українського народу в системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 4–20.
30. Єрмоєнко Е. А. Основи викладання елементів хортингу для школярів на уроці фізичної культури / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 236–250.
31. Єрмоєнко Е. А. Основи тренування в хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 290–308.
32. Єрмоєнко Е. А. Поняття спортивної дисципліни та етикету хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 114–132.
33. Єрмоєнко Е. А. Програмний матеріал для занять хортингом дітей 10–11 років / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 272–289.
34. Єрмоєнко Е. А. Реалізація програми розвитку українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 4–21.
35. Єрмоєнко Е. А. Розвиток фізичних якостей хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 203–223.
36. Єрмоєнко Е. А. Руховий режим спортсмена хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 26–46.
37. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 230–244.
38. Єрмоєнко Е. А. Спортивна складова хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 170–185.
39. Єрмоєнко Е. А. Спортивна термінологія в системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 174–189.
40. Єрмоєнко Е. А. Традиції українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 186–202.
41. Єрмоєнко Е. А. Український хортинг у генетичному коді народу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 262–277.
42. Єрмоєнко Е. А. Український хортинг як виховна система особистості / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 53–69.

43. Єрмоєнко Е. А. Умови підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів хортингу різних вікових груп / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 218–235.
44. Єрмоєнко Е. А. Фізична культура та здоровий спосіб життя студентів у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 22–37.
45. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 208–229.
46. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 224–237.
47. Єрмоєнко Е. А. Фізичне навантаження юних спортсменів хортингу старшого дошкільного та молодшого шкільного віку / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 203–217.
48. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – бойовий звичай України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 190–207.
49. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – спортивна гордість України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 168–183.
50. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – спортивна честь українського народу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 184–195.
51. Єрмоєнко Е. А. Хортинг і біологічний потенціал спортсменів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 68–88.
52. Єрмоєнко Е. А. Хортинг і здоровий спосіб життя / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 5–25.
53. Єрмоєнко Е. А. Хортинг на уроці фізичної культури в школі / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 251–266.
54. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у забезпеченні здорового життя людини / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 70–87.
55. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у системі національно-патріотичного виховання юного українця / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 293–310.
56. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у системі професійно-прикладної підготовки офіцерського складу правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 133–149.
57. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у стратегії оздоровлення української нації / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 53–69.
58. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у формуванні позитивних моральних якостей співробітників правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 215–239.
59. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб професійно-психологічної самосвідомості співробітників правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 150–167.
60. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як оборонний звичай української нації / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 257–270.
61. Єрмоєнко Е. А. Цільова спрямованість педагогічних програм українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 53–69.
62. Івашковський В. В. Хортинг як навчально-наукова дисципліна / В. В. Івашковський, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 154–169.
63. Ільницький І. Р. Хортинг та організація навчання / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 247–258.
64. Карасевич С. А. Педагогічне покликання тренера з хортингу / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 139–158.
65. Кіблицький Р. В. Морально-ціннісні орієнтації хортингіста / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 274–288.
66. Кіблицький Р. В. Стратегія здорового життя та гармонійного розвитку учнів спортивної секції бойового хортингу / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, В. Д. Гордієнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022

р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 212–233.

67. Колонтай В. Є. Психодіагностика в системі хортингу / В. Є. Колонтай, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 240–256.

68. Кукушкін К. М. Складові здорового способу життя людини, яка займається хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 88–106.

69. Куцкір М. С. Принципи виховання системних вольових якостей спортсменів хортингу / М. С. Куцкір, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 108–126.

70. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрьоменко, О. І. Остапенко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.

71. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.

72. Митрофанов О. С. Методика розвитку сили та швидко-силових здібностей хортингістів / О. С. Митрофанов, Е. А. Єрьоменко, С. В. П'ятіков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 245–261.

73. Мірчев Д. В. Реалізація навчальних завдань спортсменів хортингу / Д. В. Мірчев, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 129–143.

74. Одновол С. О. Медико-фізіологічні чинники оздоровчої рухової активності хортингістів / С. О. Одновол, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 107–126.

75. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.

76. Параниця С. П. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. / С. П. Параниця, Е. А. Єрьоменко, Г. А. Коломоєць, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 105–115.

77. Пеньков Ю. М. Поведінкові звички і психофізична саморегуляція спортсмена хортингу / Ю. М. Пеньков, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 108–128.

78. Петрочко Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.

79. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

80. Плеханов В. В. Розвиток спритності у спортсменів хортингу / В. В. Плеханов, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 127–148.

81. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.

82. Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.

83. П'ятіков С. В. Український хортинг як засіб освоєння системи національно-патріотичних цінностей / С. В. П'ятіков, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 36–52.

84. Рибалко В. Б. Основи безпеки життєдіяльності спортсменів хортингу / В. Б. Рибалко, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 47–67.

85. Самоха Д. М. Зміст програми самостійних тренувань з хортингу / Д. М. Самоха, Е. А. Єрьоменко, С. В. П'ятіков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 70–83.

86. Семигал О. М. Оцінка фізичного стану та нормування навантаження спортсменів хортингу / О. М. Семигал, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 186–202.

87. Сичов С. О. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. О. Сичов, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.

88. Сікан В. Ю. Технології здоров'язбереження у методиці хортингу / В. Ю. Сікан, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 284–301.

89. Степанюк А. В. Планування та організація навчально-виховного процесу з хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 325–338.

90. Суліма І. В. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна / І. В. Суліма, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін, С. С. Полторацький // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 71–82.

91. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрмоєнко // *Фізичне виховання в рідній школі*. – Вип. 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 38–41.

92. Федорченко Т. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, І. Суліма, С. Полторацький // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 42–51.

93. Хатько А. В. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / А. В. Хатько, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук, О. О. Ляховець // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 47–53.

94. Шевчук В. С. Оздоровча дихальна гімнастика хортингу для дітей / В. С. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 149–169.

95. Шило О. М. Фізичне і морально-психологічне становлення особистості засобами хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 127–140.

96. Шишко А. П. Формування інтересу учнів до занять хортингом / А. П. Шишко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 144–157.

97. Шукалюк Ю. С. Зміст програми занять з хортингу для підлітків 12–13 років / Ю. С. Шукалюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 290–309.

98. Шульга А. В. Програма занять з хортингу для юних спортсменів 8–9 років / А. В. Шульга, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 254–271.

99. Щербина В. В. Впровадження комплексів фізичних вправ хортингу в навчально-тренувальний процес учнів / В. В. Щербина, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 98–113.

Zhadan O. M., Yeromenko E. A.

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

Parameters of motor activity of older preschoolers and elementary school students according to the horting program

Abstract. *This scientific article describes the features of control of motor activity of preschoolers and junior schoolchildren in the horting system, analyzes the potential of horting to ensure motor activity of preschool and junior schoolchildren, methods and forms of teaching horting in the new Ukrainian school, methods of training athletes using modern national sports. and approaches to determining the essence, content and objectives of sports activities in the program of the sports section of the horting of the educational institution. The directions of education and improvement of physical qualities*

of hortling athletes of different age groups and level of preparation in the process of training work in the Ukrainian school are considered. It is noted that every child needs to move during all periods of wakefulness. Therefore, maintaining a still posture throughout the lesson reduces children's attention and reduces their ability to work. We provide indicators of motor activity of athletes of primary school age who are engaged in hortling. The specifics of many lessons do not significantly increase motor activity directly during the lesson, so the guide should create conditions for the organization of mobile games during breaks, preferably outdoors, because during the break the child can meet the need for movement that has accumulated during the lesson. The directions of training and education of participants of children's school groups on hortling according to requirements of the program of training in an educational institution, increase of functional, tactical, psychological preparation and improvement of technical skills through improvement of physical qualities are shown. Methodical recommendations for adjusting the program of physical and functional training of young athletes in the process of hortling in sports sections and clubs of educational institutions, ensuring physical activity of preschoolers and junior schoolchildren.

Key words: *control of motor activity, motor activity of children, children's hortling, physical education of children, preschool children, junior schoolchildren.*