

Вплив занять хортингом на рівень розвитку рухових якостей дітей 10-11 років

Латишев М.В.¹, Малінкін В.А.², Головач І.І.¹, Корольов Б.А.³, Ляшенко О.Р.³

Київський університет імені Бориса Грінченка¹

Спеціалізована школа № 3 м. Києва²

Київський національний економічний університет³

Анотація. Мета: визначити вплив занять хортингом на розвиток рухових якостей у дітей 10-11 років. **Матеріал і методи.** У дослідженні використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної інформації та джерел Інтернету, тестування рухових якостей школярів, методи математичної статистики. Для визначення рівня рухових якостей (фізичної підготовленості) було проведено тестування школярів і хортингістів. Перше тестування проведено на початку 2020-2021 навчального року, друге наприкінці. У дослідженні прийняли участь 21 хлопець: 11 школярів та 10 юнаків, які займаються хортингом. **Результати:** результати проведеного дослідження на початку навчального року показали, що хлопці 10-11 років мають майже однаковий рівень за двома тестами, але трохи кращі учні: човниковий біг 4x9 м; стрибок у довжину з місця. В той же час хортингісті краще за учнів у наступних тестах: нахил тулуба вперед з положення сидячи, згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі. У обох групах (школярів та хортингістів) найменша кількість хлопців з високим рівнем розвитку рухових якостей. В той же час, однакова кількість с достатнім та середнім рівнем розвитку. Низьким рівень показали у тестах 25,4 % та 24,0 % школярів та хортингістів відповідно. За навчальний рік кількість школярів з високим та достатнім рівнем не змінилася: 11 та 15 результатів відповідно. В той час як зменшилася кількість з низьким рівнем розвитку рухових якостей на 1 (7,7 %) та збільшилася кількість з середнім рівнем. У групі хортингістів відбулися більш суттєві зміни за розподілом: кількість з високим та достатнім рівнем зросла на 1 (9,1 %) та 2 (12,5 %) результати відповідно. Кількість результатів з середнім рівнем не змінилося, в той же час кількість результатів з низьким рівнем зменшилося на 3 (25,0 %). **Висновки.** Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є хортинг, який сприяє вихованню особистості та гармонічному фізичному розвитку дитини, що підтверджено результатами тестування школярів 10-11 років. Аналіз показав, що майже всі показники рухових якостей у школярів та хортингістів зросли у середньому за групою за навчальний рік, але у групі хортингістів відбулися більш суттєві зміни за розподілом.

Ключові слова: хортинг, рухові якості, тестування, рівень, школярі.

Вступ. На всіх етапах життя людини рухова активність відіграє важливу роль. У дітей шкільного віку вона забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, підвищує опір до захворювань. За недостатньої рухової активності, за свідченнями фахівців, порушується функціональний стан центральної нервової системи як посередника між м'язами і внутрішніми органами (Ареф'єв, 2014).

Період шкільного віку є одним з найважливіших етапів у розвитку особистості людини в цілому. Це час

початкової системної соціалізації дитини, прилучення до світу культури, загальнолюдських цінностей, час встановлення постійних відносин з провідними сферами буття. Відомо, що шкільний вік – це особливий етап становлення особистості, коли закладаються передумови громадянських якостей, розвиваються уявлення та отримуються основні знання про людину, світ, суспільство і культуру. Першорядну роль у цьому пізнанні грає рухова активність, спрямована на розкриття свого

потенціалу у формуванні основ здорового способу життя (Ареф'єв, 2014; Єр'юменко, 2021; Романенко, 2003; Тропін, 2019).

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є хортинг. Даний вид спорту сприяє залученню, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, навичок здорового способу життя, гармонійному фізичному розвитку дітей. Хортинг – національний вид єдиноборств України, заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу. Дослідження бойового мистецтва (хортингу) проведені у історичних, методичних та інших напрямках. Але в той же досить мало матеріалів стосовно впливу хортингу на розвиток фізичної підготовленості дітей, цим і обумовлена актуальність даної роботи. Сьогодні головною цінністю хортингу є створення певного образу життя і способу життєдіяльності гармонійно розвиненої людини. Система фізичного виховання засобами хортингу має у своєму розпорядженні комплекс профілактичних і гігієнічних заходів, спрямованих на всебічний розвиток і підтримку на довгі роки фізичної працездатності і рухової активності людей (Коцан, & Гайволя, 2015; Єр'юменко, 2021).

Вплив занять спортом на розвиток рухових якостей, зокрема видами єдиноборств вивчалися різними фахівцями: айкідо (Шалар, Гузар, & Стрикаленко, 2019), боротьба (Голоха, & Панов, 2020; Тропін, & Бойченко, 2014; Тропін, Панов, & Белобаба 2017; Шандригось, Яременко, Первачук, & Латишев, 2018), карате та східні єдиноборства (Бойченко, 2014; Голоха, 2017; Коцан, & Гайволя, 2015; Марченко, & Безпалько 2020), самбо (Кравчук, Огарь, & Кондратович, 2019) та дзюдо (Ананченко, Бойченко, & Панов, 2017; Бойченко, & Голубничій, 2016; Голоха, 2017а, Голоха 2017b), а також тхеквондо (Пашков, 2015а; Пашков, 2015b; Романенко, & Голоха, 2017; Санжарова,

Огарь, & Сич, 2018; Тропін, Романенко, & Латишев, 2021). Також треба відзначити, що розглядаються модельні характеристики фізичної підготовленості (Пашков, 2007; Романенко, Голоха, & Веретельникова, 2018; Тропін, 2019), а також взаємозв'язок з іншими видами підготовленості (Романенко, & Ровний, 2009; Тропін, & Бойченко, 2018) та фізичним розвитком (Тропін, і ін., 2018) спортсменів-єдиноборців.

Аналіз літературних джерел показав, що вивченню впливу занять хортингом на рівень розвитку рухових якостей дітей шкільного віку присвячено обмежена кількість досліджень. Тому цей напрямок є актуальним питанням.

Мета дослідження – визначити вплив занять хортингом на розвиток рухових якостей у дітей 10-11 років.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної інформації та джерел Інтернету, тестування рухових якостей школярів, методи математичної статистики.

Для визначення рівня рухових якостей (фізичної підготовленості) було проведено тестування школярів і хортингістів, яке відбувалось на протязі двох тижнів. Перше тестування проведено на початку 2020-2021 навчального року, друге на при кінці. Слід зазначити, що для хортингістів це був перший рік тренувань.

Було використані наступні загальновідомі тести, більшість з них які запропоновані чиною програмою Міністерства молоді та спорту. Також визначався рівень розвитку окремих якостей згідно прийнятих норм (Наказ Міністерства молоді та спорту, 2018; Марченко, & Безпалько, 2020):

1. Для визначення сили ніг у досліджуваних дітей мною було запропоновано стрибок у довжину з місця
2. Для визначення сили рук застосовувався наступний тест - згинання та розгинання рук з положення упор лежачи.

3. Для визначення спритності школярів було запропоновано човниковий біг 4х9м.

4. Гнучкість визначалась за допомогою вправи нахили тулуба вперед з положення сидячи.

5. Координація дітей визначалась за допомогою тесту: ходьба по прямій із закритими очима.

Для статистичної обробки даних і графічного відображення результатів була використана програма MS Excel 2010. Визначалося середнє значення та середнє квадратичне відхилення для кожної групи дітей в кожному тесті.

У дослідженні прийняли участь 21 хлопець: 11 школярів та 10 юнаків, які займаються хортингом. Вік учасників дослідження склав 10-11 років. Вимірювання проводилися на базі спеціалізованої школи №3, Подільського

району міста Києва та спортивного клубу «SAPSAN». З усіх батьків та хлопців була отримана згода для проведення тестування та проведена бесіда стосовно мети (організації) дослідження згідно міжнародних етичних вимог.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз методичної літератури та узагальнення передового практичного досвіду дозволив встановити, що переважна спрямованість навчально-тренувального процесу за роками навчання визначається з урахуванням вікових періодів розвитку фізичних якостей у юних спортсменів-єдиноборців (Бойченко, 2019а; Бойченко, 2019б; Єрмоменко, 2021; Камаєв, & Тропін, 2012; Голоха, 2018; Tropin, & Boychenko, 2017).

У таблиці 1 наведені результати тестування хлопців на початку навчального року.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості хлопців 10-11 років на початку навчального року

Тести	Школярі 10-11 років	Хортингісти 10-11 років
	X±SD	X±SD
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	11,6±0,9	11,8±1,0
Стрибок у довжину з місця (см)	1,56±0,20	1,50±0,12
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	4,5±5,8	5,7±6,8
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	25,8±15,7	28,2±11,4
Ходьба по прямій із закритими очима (см)	137,3±10,9	131,5±8,8

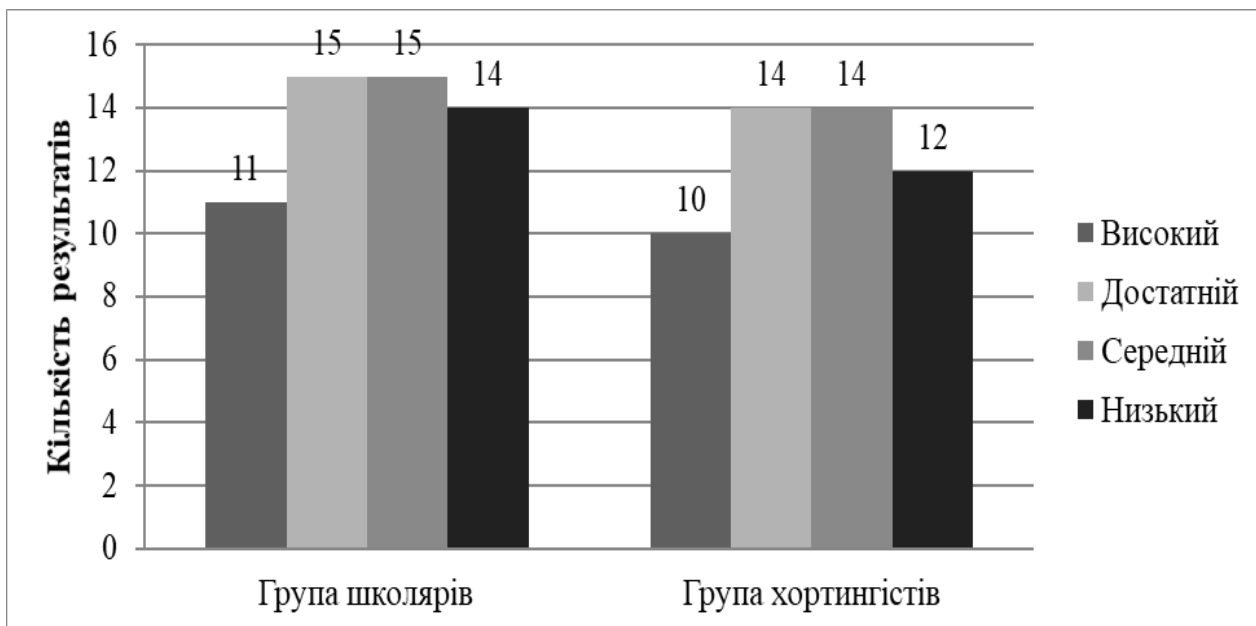
Аналіз отриманих результатів показав, що школярі та хортингісти майже не відрізняються за тестом човниковий біг 4 х 9 м (тест вимірює рівень розвитку спритності): школярі трохи спритніші, на 0,2 с. Також учні школи трохи краще виконали тест стрибок у довжину з місця (на 6 см в середньому), що складає 3,8 %.

У тестах нахили тулуба вперед з положення сидячи та згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі кращими виявилися хортингісти. Так у тесті нахил тулуба вперед з положення сидячи – результат краще на 1,2 см

(21,1 %); а у тесті згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі – результат краще на 2,4 разів (8,5 %).

За допомогою нормативів наведених у положенні, біли визначенні рівень розвитку у кожному тесті за шкалою до 5 (Наказ Міністерства молоді та спорту, 2018).

На рисунку 1 представлено розподіл кількості школярів та хортингістів за рівнем розвитку фізичної підготовленості за всіма тестами на початку навчального року.



Примітка: рівень розвитку визначався у кожному з п'яти тестів, тому загальна кількість результатів складеться з кількості осіб помноженою на п'ять

Рис. 1. Кількість хлопців кожного рівня розвитку рухових якостей за всіма тестами на початку навчального року

Так, як кількість школярів більше (на одного хлопця), то і у розподілі більша кількість показників на 5 (один учасник приймає участь у 5 тестах для визначення рівня розвитку рухових якостей).

У обох групах (школярів та хортингістів) найменша кількість хлопців з високим рівнем розвитку рухових якостей. В той же час, однакова кількість є достатнім та середнім рівнем розвитку. Низьким рівень показали у тестах 25,4 %

та 24,0 % школярів та хортингістів відповідно.

Наприкінці навчального року було знову проведено вимірювання рівня розвитку рухових якостей хлопців 10-11 років за той же самою методикою, що і на початку навчального року. Так, у таблиці 2 представленні результати тестування хлопців 10-11 років за запропонованими тестами наприкінці навчального року.

Таблиця 2

Рівень фізичної підготовленості хлопців 10-11 років наприкінці навчального року

Тести	Школярі 10-11 років	Хортингісти 10-11 років
	X±SD	X±SD
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	11,3±1,0	10,9±0,8
Стрибок у довжину з місця (см)	1,57±0,18	1,56±0,15
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	5,4±4,2	7,9±5,5
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	27,6±13,7	29,2±11,1
Ходьба по прямій із закритими очима (см)	133,5±9,8	122,7±7,8

Варто відзначити, що майже всі показники у школярів та хортингістів зросли у середньому за групою. Аналіз отриманих результатів показав, що у школярів приріст склав 0,3 с (2,7 %), в той час як у хортингістів на 0,9 с (8,3 %). За тестом човниковий біг 4 x 9 м (тест вимірює рівень розвитку спритності): у школярів приріст склав 0,01 м (менш 1 %); у хортингістів 0,06 м (3,8 %).

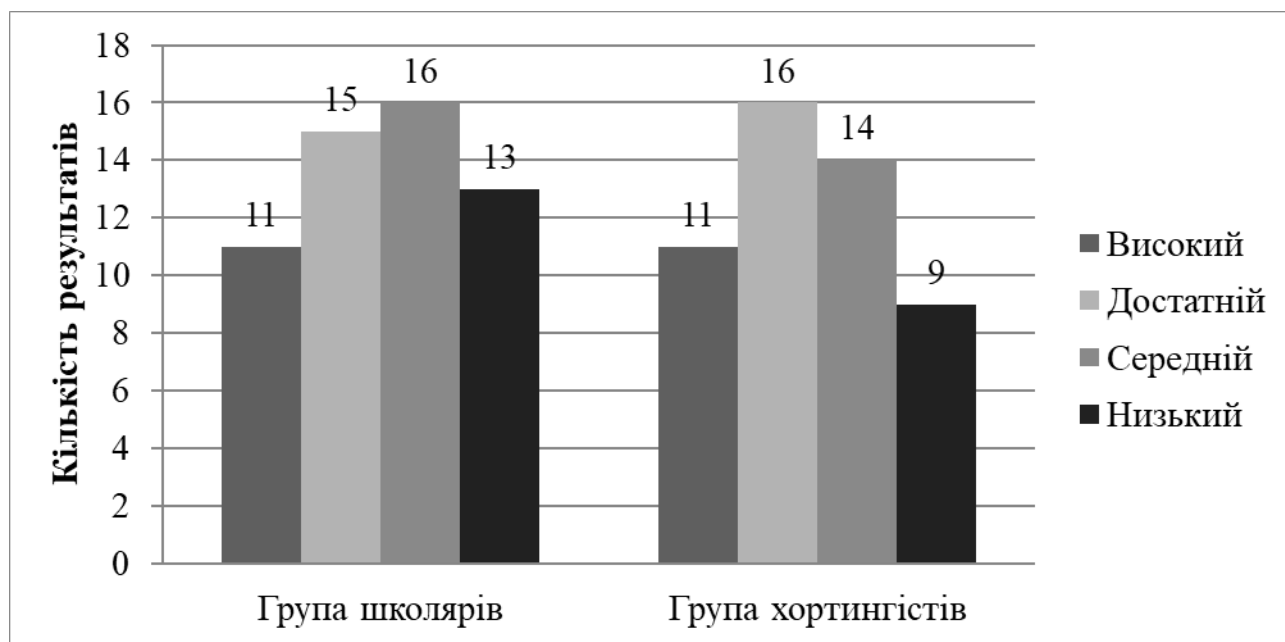
У тесті нахили тулуба вперед з положення сидячи результат у школярів склав 5,4 см (покрився на 0,9 см, що складає 16,7 %), у хортингістів – 7,9 см (результат краще на 2,2 см; 27,8 %). Хлопці при виконанні тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі показали наступні результати: 27,6 разів та 29,2 рази виконали школярі та хортингісти відповідно. Результат покращився на 1,8

(6,5 %) разів та 1,0 (3,4 %) раз відповідно у школярів та хортингістів.

У тестів ходьба по прямій із закритими очима школярі показали результат рівний 133,5 см, в той час як хортингісти були кращими з результатом 122,7 см. і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі – результат краще на 2,4 разів (8,5 %).

Також, як і на початку навчального року за допомогою нормативів наведених у положенні, біли визначенні рівень розвитку у кожному тесті за шкалою до 5 (Наказ Міністерства молоді та спорту, 2018).

На рисунку 2 представлено розподіл кількості школярів та хортингістів за рівнем розвитку фізичної підготовленості за всіма наприкінці навчального року.



Примітка: рівень розвитку визначався у кожному з п'яти тестів, тому загальна кількість результатів складеться з кількості осіб помноженою на п'ять

Рис. 2. Кількість хлопців кожного рівня розвитку рухових якостей за всіма тестами наприкінці навчального року

Аналіз результатів вимірювання школярів показав, що не змінилася кількість хлопців з високим та достатнім рівнем 11 та 15 результатів відповідно. В той час як зменшилася кількість з низьким рівнем розвитку рухових якостей на

одного (7,7 %) хлопця та збільшилася кількість з середнім рівнем.

У групі хортингістів відбулися більш суттєві зміни за розподілом: кількість з високим та достатнім рівнем зросла на одну (9,1 %) особу та дві

(12,5 %) особи відповідно. Кількість результатів з середнім рівнем не змінилося, в той же час кількість результатів з низьким рівнем зменшилося на 3 (25,0 %) дітини.

Доповнені отримані раніше дані з проблематики розвитку рухливих якостей спортсменів в різних видах єдиноборств (Бойченко, 2019; Голоха, 2020; Марандян, & Бойченко, 2019; Пашков, 2015; Тропін, 2012).

Висновки.

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є хортинг, який сприяє вихованню особистості та гармонічному фізичному розвитку дитини. Для визначення рівня рухових якостей було проведено тестування школярів і хортингістів на початку та на при кінці 2020-2021 навчального року. Результати проведеного дослідження на початку навчального року показали, що хлопці 10-11 років мають майже однаковий рівень за двома тестами, але трохи кращі учні: човниковий біг 4x9 м; стрибок у довжину з місця. В той же час хортингісті краще за учнів у наступних тестах: нахил тулуба вперед з положення сидячи, згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі. У обох групах (школярів та хортингістів) найменша кількість хлопців з високим рівнем розвитку рухових якостей. В той же час,

однакова кількість с достатнім та середнім рівнем розвитку. Низьким рівень показали у тестах 25,4 % та 24,0 % школярів та хортингістів відповідно.

Аналіз показав, що майже всі показники у школярів та хортингістів зросли у середньому за групою за навчальний рік. Кількість школярів з високим та достатнім рівнем не змінилася: 11 та 15 результатів відповідно. В той час як зменшилася кількість з низьким рівнем розвитку рухових якостей на 1 (7,7 %) та збільшилася кількість з середнім рівнем. У групі хортингістів відбулися більш суттєві зміни за розподілом: кількість з високим та достатнім рівнем зросла на 1 (9,1 %) та 2 (12,5 %) результати відповідно. Кількість результатів з середнім рівнем не змінилося, в той же час кількість результатів з низьким рівнем зменшилося на 3 (25,0 %).

Перспективи подальших досліджень. В подальшому планується розробка та впровадження методики розвитку фізичної підготовленості хортингістів 10-11 років.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Ананченко, К.В., Бойченко, Н.В., & Панов, П.П. (2017). Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Єдиноборства*, 1, 4-11.
- Арефьев, В.Г. (2014). Здоров'я підлітків і рухова активність. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 118 (3), 6-10.
- Бойченко, Н.В. (2014). Контроль координаційних здібностей в ударних видах єдиноборств. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6, 15-18.
- Бойченко, Н.В. (2019а). Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків. *Єдиноборства*, 2, 15-23.
- Бойченко, Н.В. (2019б). Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 12-16.
- Бойченко, Н.В., & Голубничій, Р.В. (2016). Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. *Єдиноборства*, 1, 11-13.
- Голоха, В.Л. (2017а). Методы определения функциональной подготовленности спортсменов в восточных единоборствах. *Єдиноборства*, 2, 15-18.

- Голоха, В.Л. (2017b). Проблеми підвищення спеціальної витривалості дзюдоїстів. *Єдиноборства*, 1, 56-60.
- Голоха, В.Л. (2018). Оценка уровня специальной выносливости и функциональных возможностей квалифицированных дзюдоистов. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 21-25.
- Голоха, В.Л. (2020). Особливості організації силової підготовки в спортивній боротьбі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 15-18.
- Голоха, В.Л., & Панов, П.П. (2020). Методи оцінки спеціальної витривалості у борців вільного стилю. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 10-14.
- Єрмоменко, Е.А. (2021). *Хортинг у житті школяра: монографія*. НФБХУ, Київ.
- Камаев, О.И., & Тропин, Ю.Н. (2012). Роль специальной силовой подготовки в борьбе. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей VIII международной научной конференции*, 73-77.
- Коцан І., & Гайволя Р. (2015). Формування рухових якостей старшокласників у процесі занять східними єдиноборствами. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 19, 107-111.
- Кравчук Т.М., Огарь Г.О., & Кондратович Б. Ю. (2019). Швидкісно-силова спрямованість тренування юних самбістів. *Єдиноборства*, 1, 46-54.
- Марандян, К.Н., & Бойченко, Н.В. (2019). Вдосконалення швидкісно-силових здібностей дзюдоїстів 15-16 років. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 48-51.
- Марченко, С., & Безпалько, Д. (2020). Контроль і оцінка координаційних здібностей хлопчиків 7 років на етапі початкової підготовки в кіокушинкай карате. *Журнал теорії та методології навчання*, 1(2), 82-88. <https://doi.org/10.17309/jltm.2020.2.06>
- Пашков, И.Н. (2007). Моделирование соревновательной нагрузки в тренировочном процессе юных тхэквондистов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 12, 53-61.
- Пашков, И.Н. (2015a). Повышение уровня физической работоспособности в тхэквондо на этапе предварительной базовой подготовки. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 4, 60-63.
- Пашков, І.М. (2015b). Адаптаційні процеси тхеквондистів під впливом великих фізичних навантажень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Серія, 15*, 93-95.
- Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення: *НАКАЗ Міністерства молоді та спорту від 04.10.2018 № 4607*.
- Романенко, В.В. (2003). Педагогическое тестирование физической подготовленности юных таэквондистов, занимающихся в группах начальной подготовки ДЮСШ. *Физическое воспитание студентов*, (7), 60-66.
- Романенко, В.В., & Голоха, В.Л. (2017). Оценка уровня специальной выносливости и функциональных возможностей квалифицированных тхэквондистов. *Єдиноборства*, 69-73.
- Романенко, В.В., & Ровный, А.С. (2009). Взаимосвязь технической и физической подготовленности юных таэквондистов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 3, 72-78.
- Романенко, В.В., Голоха, В.Л., & Веретельникова, Н.А. (2018). Оценка и анализ подготовленности квалифицированных тхеквондистов. *Єдиноборства*, 58-69.

- Санжарова, Н.М., Огарь, Г.О., & Сич, Д.В. (2018). Особливості швидкісно-силової підготовки юних тхеквондистів. *Єдиноборства*, 3(9), 58-68.
- Тропин, Ю.Н. (2012). Сравнительный анализ уровня физической подготовленности борцов различных квалификаций. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 3, 61-65.
- Тропин, Ю.Н. (2019). Модельные характеристики физической подготовленности юных борцов в группах предварительной подготовки. *Єдиноборства*, 2(9), 71-80.
- Тропин, Ю.Н., & Бойченко, Н.В. (2014). Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 1, 84-90.
- Тропин, Ю.Н., & Бойченко, Н.В. (2017). Содержание различных сторон подготовки борцов. *Єдиноборства*, 4, 79-83.
- Тропин, Ю.Н., & Бойченко, Н.В. (2018). Взаимосвязь психофизиологических показателей и физической подготовленности у квалифицированных борцов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2(64), 82-87.
- Тропин, Ю.Н., Романенко, В.В., Голоха, В.Л., & Веретельникова, Н.В. (2018). Взаимосвязь физического развития и физической подготовленности у квалифицированных борцов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1 (63), 102-107.
- Тропін, Ю.М., Панов, П.П., & Белобаба, С.Б. (2017). Фізична підготовка борців. *Єдиноборства*, 82-84.
- Тропін, Ю.М., Романенко, В.В., & Латишев, М.В. (2021). Взаємозв'язок рівня прояву сенсомоторних реакцій з показниками фізичною підготовленістю у юних таеквондистів. *Єдиноборства*, 2(20), 93-104. DOI:10.15391/ed.2021-2.08
- Шалар, О., Гузар, В., & Стрикаленко Є. (2019). Вплив інтегральних вправ на фізичну підготовленість спортсменів, що займаються айкідо. *Єдиноборства*, 3(13), 65-73.
- Шандригось, В.І., Яременко, В.В., Первачук, Р.В., & Латишев, М.В. (2018). До питання оцінки фізичної підготовленості борців вільного стилю. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії*, 5(17), 82-84.

Стаття надійшла до редакції: 04.01.2022 р.

Опубліковано: 04.02.2022 р.

Аннотация. *Латышев Н.В., Малинкин В.А., Головач И.И., Корольов Б.А., Ляшенко Е.Р. Уровень двигательных качеств хортингистов 10-11 лет. Цель: определить влияние занятий хортингом на развитие двигательных качеств у детей 10 – 11 лет. Материал и методы.* В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической информации и источников Интернета, тестирование двигательных качеств школьников, методы математической статистики. Для определения уровня двигательных качеств (физической подготовленности) было проведено тестирование школьников и хортингистов. Первое тестирование проведено в начале 2020-2021 учебного года, второе в конце. В исследовании приняли участие 21 парней: 11 школьников и 10 юношей, занимающихся хортингом. **Результаты:** результаты проведенного исследования в начале учебного года показали, что ребята 10-11 лет имеют почти одинаковый уровень по двум тестам, но несколько лучше ученики: челночный бег 4х9 м; прыжок в длину с места. В то же время хортингисты лучше учащихся в следующих тестах: наклон туловища вперед из положения сидя, сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу. В обеих группах (школьников и хортингистов) наименьшее количество ребят с высоким уровнем развития двигательных качеств. В то же время одинаковое количество с достаточным и средним уровнем развития. Низкий уровень показал в тестах 25,4 % и 24,0 % школьников и хортингистов соответственно. За учебный год количество школьников с высоким и достаточным уровнем не изменилось: 11 и 15 результатов соответственно. В то время как

уменьшилось количество с низким уровнем развития двигательных качеств на 1 (7,7 %) и увеличилось количество со средним уровнем. В группе хортингистов произошли более существенные изменения по распределению: количество с высоким и достаточным уровнем выросло на 1 (9,1 %) и 2 (12,5 %) результаты соответственно. Количество результатов со средним уровнем не изменилось, в то же время количество результатов с низким уровнем уменьшилось на 3 (25,0 %). **Выводы.** Одним из действенных средств физического и морально-нравственного воспитания детей является хортинг, способствующий воспитанию личности и гармоничному физическому развитию ребенка, что подтверждено результатами тестирования школьников 10-11 лет. Анализ показал, что почти все показатели двигательных качеств у школьников и хортингистов выросли в среднем по группе за учебный год, но в группе хортингистов произошли более существенные изменения по распределению.

Ключевые слова: хортинг, двигательные качества, тестирование, уровень, школьники.

Abstract. *Latyshev M., Malinkin V., Holovach I., Korolov B., Liashenko O. The level of motor skills of hortingists is 10-11 years old. Purpose: to determine the impact of horting on the development of motor skills in children 10-11 years. Material and methods. The following methods were used in the study: analysis of scientific and methodological information and Internet sources, testing of motor skills of students, methods of mathematical statistics. To determine the level of motor skills (physical fitness), testing of schoolchildren and hortingists was conducted. The first test was conducted at the beginning of the 2020-2021 school year, the second at the end. The study involved 21 boys: 11 schoolchildren and 10 young men who are engaged in horting. Results: the results of a study conducted at the beginning of the school year showed that boys aged 10-11 have almost the same level in two tests, but slightly better students: shuttle running 4x9 m; long jump from a place. At the same time, hortingists are better than students in the following tests: tilting the torso forward from a sitting position, bending and unbending the arms at rest, lying on the floor. In both groups (schoolchildren and hortingists) the smallest number of boys with a high level of development of motor skills. At the same time, the same number with a sufficient and average level of development. 25,4 % and 24,0 % of schoolchildren and hortingists, respectively, showed low levels in the tests. During the school year, the number of students with a high and sufficient level did not change: 11 and 15 results, respectively. While the number with a low level of development of motor skills decreased by 1 (7,7 %) and the number with a medium level increased. In the group of hortingists there were more significant changes in the distribution: the number of high and sufficient levels increased by 1 (9,1 %) and 2 (12,5 %) results, respectively. The number of results with a medium level did not change, at the same time the number of results with a low level decreased by 3 (25,0 %). Conclusions. One of the effective means of physical and moral and ethical education of children is horting, which promotes the education of personality and harmonious physical development of the child, as evidenced by the results of testing students aged 10-11 years. The analysis showed that almost all indicators of motor skills in schoolchildren and hortingists increased on average by group during the school year, but in the group of hortingists there were more significant changes in the distribution.*

Keywords: horting, motor qualities, testing, level, schoolchildren.

References

- Ananchenko, K.V., Boychenko, N.V., & Panov, P.P. (2017). Udoskonalennya koordynatsiynykh zdbnostey yunykh dzyudoyistiv. *Yedynoborstva*, 1, 4-11.
- Arefyev, V.H. (2014). Zdorov'ya pidlitkiv ta rukhova aktyvnist'. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Ser.: Pedahohichni nauky. Fizychny vykhovannya ta sport*, 118(3), 6-10.

- Boychenko, N.V. (2014). Kontrol' koordynatsiynykh zdibnostey u udarnykh vydakh yedynoborstv. *Slobzhans'kyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 6, 15-18.
- Boychenko, N.V. (2019a). Rozvytok koordynatsiynykh zdibnostey dzyudoyistiv-novachkiv. *Yedynoborstva*, 2, 15-23.
- Boychenko, N.V. (2019b). Rozvytok ta vdoskonalennya koordynatsiynykh zdibnostey u dzyudo. *Problemy ta perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta yedynoborstv u vyshchykh navchal'nykh zakladakh*, 1, 12-16.
- Boychenko, N.V., & Holubnychiy, R.V. (2016). Osoblyvosti fizychnoyi pidhotovky sport-smenok, sheho zaymayut'sya dzyudo. *Yedynoborstva*, 1, 11-13.
- Holokha, V.L. (2017a). Metody vyznachennya funktsional'noyi pidhotovlenosti sport-smeniv u skhidnykh yedynoborstvakh. *Yedynoborstva*, 2, 15-18.
- Holokha, V.L. (2017b). Problemy pidvyshchennya spetsial'noyi vytryvalosti dzyudoyistiv. *Yedynoborstva*, 1, 56-60.
- Holokha, V.L. (2018). Otsinka rivnyia spetsial'noyi vytryvalosti ta funktsional'nykh mozhlyvostey kvalifikovanykh dzyudoyistiv. *Problemy ta perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta yedynoborstv u vyshchykh navchal'nykh zakladakh*, 21-25.
- Holokha, St.L. (2020). Osoblyvosti orhanizatsiyi sylovyi pidhotovky u sportyvnyi borot'bi. *Problemy ta perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta yedynoborstv u vyshchykh navchal'nykh zakladakh*, 15-18.
- Holokha, V.L., & Panov, P.P. (2020). Metody otsinky spetsial'noyi vytryvalosti u bortsiv vil'noho stylu. *Problemy ta perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta yedynoborstv u vyshchykh navchal'nykh zakladakh*, 10-14.
- Yer'omenko, YE.A. (2021). *Khortynh u zhyttya shkolyara: monohrafiya*. NFBHU, Kyiv.
- Kamayev, O.I., & Tropin, YU.M. (2012). Rol' spetsial'noyi sylovyi pidhotovky u borot'bi. *Problemy ta perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta yedynoborstv u vyshchykh navchal'nykh zakladakh: Zbirnyk statey VIII mizhnarodnoyi naukovoyi konferentsiyi*, 73-77.
- Kotsan I., & Hayvolia R. (2015). Formuvannya rukhovykh yakostey starshoklasnykiv u protsesi zaynyaty skhidnyimi yedynoborstvamy. *Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrainky*, 19, 107-111.
- Kravchuk T.M., Ohar H.O., & Kondratovych B. YU. (2019). Shvydkisno-sylova spryamovanist' trenuvannya yunykh sambistiv. *Yedynoborstva*, 1, 46-54.
- Marandyan, K.N. & Boychenko, N.V. (2019). Vdoskonalennya shvydkisno-sylovykh zdibnostey dzyudoyistiv 15-16 rokiv. *Problemy ta perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta yedynoborstv u vyshchykh navchal'nykh zakladakh*, 1, 48-51.
- Marchenko, S., & Bezpalko, D. (2020). Kontrol' ta otsinka koordynatsiynykh zdibnostey khlopchykiv 7 rokiv na etapi pochatkovoyi pidhotovky v kiokushynkay karate. *Zhurnal teorii ta metodolohiyi navchannya*, 1(2), 82-88. <https://doi.org/10.17309/jltm.2020.2.06>
- Pashkov, I.M. (2007). Modelyuvannya zmahal'noho navantazhennya u trenuval'nomu protsesi yunykh tkhekvondystiv. *Slobzhans'kyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 12, 53-61.
- Pashkov, I.M. (2015a). Pidvyshchennya rivnyia fizychnoyi pratsezdatsnosti u tkhekvondo na etapi poperedn'oyi bazovoyi pidhotovky. *Naukovyy zhurnal [Natsional'nyy pedahohichnyy universytet imeni M.P. Drahomanova]. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura ta sport)*, 4, 60-63.
- Pashkov, I.M. (2015b). Adaptatsiyi protsesy tkhekvondystiv pid vplyvom velykykh fizychnykh navantazhen'. *Naukovyy zhurnal Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova, Seriya*, 15, 93-95.
- Pro zatverdzhennya testiv ta normatyviv dlya osib, shchorichne otsinyuvannya fizychnoyi pidhotovlenosti yakykh provodyt'sya na dobrovil'nykh zasadakh, Instruktsiyi pro orhanizatsiyu yoho provedennya ta formy Zvitu pro rezul'taty yoho provedennya: *NAKAZ Ministerstva molodi ta sportu vid 04.10.2018 № 4607*.

- Romanenko, V.V. (2003). Pedagogichne testuvannya fizychnoyi pidhotovlenosti yunyk taekvondystiv, yaki zaymayut'sya hrupamy pochatkovoyi pidhotovky DYUSSH. *Fizychnye vykhovannya studentiv*, 7, 60-66.
- Romanenko, V.V., & Holokha, V.L. (2017). Otsinka rivnya spetsial'noyi vytryvalosti ta funktsional'nykh mozhlyvostey kvalifikovanykh tkhekvondystiv. *Yedynoborstva*, 69-73.
- Romanenko, V.V., & Rivnyy, A.S. (2009). Vzayemozv'yazok tekhnichnoyi ta fizychnoyi pidhotovlenosti yunyk taekvondystiv. *Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk*, 3, 72-78.
- Romanenko, V.V., Holokha, V.L., & Veretel'nykova, N.A. (2018). Otsinka ta analiz pidhotovlenosti kvalifikovanykh tkhekvondystiv. *Yedynoborstva*, 58-69.
- Sanzharova, N.M., Ohar, H.O., & Sich, D.V. (2018). Osoblyvosti shvydkisno-sylovoyi pidhotovky yunyk tkhekvondystiv. *Yedynoborstva*, 3(9), 58-68.
- Tropin, YU.M. (2012). Porivnyal'nyy analiz rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti bortsiv riznykh kvalifikatsiy. *Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk*, 3, 61-65.
- Tropin, YU.M. (2019). Model'ni vlastyvoli fizychnoyi pidhotovlenosti molodykh bortsiv u hrupakh poperedn'oyi pidhotovky. *Yedynoborstva*, 2(9), 71-80.
- Tropin, YU.M., & Boychenko, N.V. (2014). Analiz spetsial'noyi fizychnoyi pidhotovlenosti vysokokvalifikovanykh bortsiv hreko-ryms'koho stylyu. *Naukovyy zhurnal Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*, 1, 84-90.
- Tropin, YU.N., & Boychenko, N.V. (2017). Soderzhanie razlichnykh storon podgotovki borcov. *Edinoborstva*, 4, 79-83.
- Tropin, YU. N., & Boychenko, N. V. (2018). Vzayemozv'yazok psykhoфизиологических показателей та физичной подготовки у квалифицированных борцов. *Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk*, 2(64), 82-87.
- Tropin, YU.M., Romanenko, V.V., Holokha, V.L., & Veretel'nykova, N.V. (2018). Vzayemozv'yazok fizychnoho rozvytku та физичной подготовки у квалифицированных борцов. *Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk*, 1 (63), 102-107.
- Tropin, YU.M., Panov, P.P., & Byelobaba, S.B. (2017). Fizychna pidhotovka bortsiv. *Yedynoborstva*, 82-84.
- Tropin, YU.M., Romanenko, V.V., & Latyshev, M.V. (2021). Vzayemozv'yazok rivnya proyavu sensomotornykh reaktsiy z pokaznykamy fizychnoyi pidhotovlenosti u yunyk taekvondystiv. *Yedynoborstva*, 2(20), 93-104. DOI:10.15391/ed.2021-2.08
- Shalar, O., Huzar, V., & Strikalenko YE. (2019). Vplyv intehral'nykh uprav na fizychnu pidhotovlenist' sport·smeniv, shcho zaymayut'sya aikido. *Yedynoborstva*, 3 (13), 65-73.
- Shandryhos', V.I., Yaremenko, V.V., Pervachuk, R.V., & Latyshev, M.V. (2018). Do pytannya otsinky fizychnoyi pidhotovlenosti bortsiv vil'noho stylyu. *Aktual'ni problemy fizychnoyi kul'tury, sportu, fizychnoyi terapiyi та erhoterapiyi*, 5(17), 82-84.

Відомості про авторів / Information about the Authors:

Латишев Микола Вікторович: к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту; Київський університет імені Бориса Грінченка: вул. Маршала Тимошенка 13-б, м. Київ, 04212, Україна.

Латишев Николай Викторович: к.физ.восп., доцент, доцент кафедры физического воспитания и педагогике спорта; Киевский университет имени Бориса Гринченко: ул. Маршала Тимошенко 13-б, г. Киев, 04212, Украина.

Mykola Latyshev: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor: Borys Grinchenko Kyiv University: Marshala Tymoshenko, 13-B, Kyiv, 04212, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-9345-2759>

E-mail: nlatyshev.dn@gmail.com

Малінкін Вадим Андрійович: вчитель фізичної культури; спеціалізована школа № 3: проспект Правди, 84, м. Київ, 04208, Україна.

Малинкин Вадим Андреевич: учитель физической культуры; специализированная школа №3: проспект Правды, 84, г. Киев, 04208, Украина.

Vadym Malinkin: physical education teacher; specialized school № 3: 84 Pravdy Avenue, Kyiv, 04208, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0003-6561-5880>

E-mail: vamalinkin.fzfv20@kubg.edu.ua

Головач Інна Іванівна: к.фіз.вих.; Київський університет імені Бориса Грінченка: вул. Маршала Тимошенка 13-б, м. Київ, 04212, Україна.

Головач Инна Ивановна: к.физ.восп.; Киевский университет имени Бориса Гринченко, :ул. Маршала Тимошенко 13-б, г. Киев, 04212, Украина.

Inna Holovach: Phd (Physical Education and Sport); Borys Grinchenko Kyiv University, Marshala Tymoshenko, 13-B, Kyiv, 04212, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-7669-5070>

E-mail: i.holovach@kubg.edu.ua

Корольов Борис Анатолійович: старший викладач кафедри фізичного виховання; Київський національний економічний університет: пр. Перемоги 54/1, м. Київ, 03057, Україна.

Королев Борис Анатолиевич: старший преподаватель кафедры физического воспитания; Киевский национальный экономический университет: пр. Победы 54/1, г. Киев, 03057, Украина.

Borys Korolov: Senior lecturer of the department of physical education; Kyiv National Economic University: Prospect Peremogy 54/1, Kyiv, 03057, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-9543-9572>

E-mail: bobking@meta.ua

Ляшенко Олена Романівна: старший викладач кафедри фізичного виховання; Київський національний економічний університет: пр. Перемоги 54/1, м.Київ, 03057, Україна.

Ляшенко Елена Романовна: старший преподаватель кафедры физического воспитания; Киевский национальный экономический университет: пр. Победы 54/1, г. Киев, 03057, Украина.

Olena Liashenko: senior lecturer of the department of physical education; Kyiv National Economic University: Prospect Peremogy 54/1, Kyiv, 03057, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-2759-9345>

E-mail: martalla1967@meta.ua