

УДК 373:796.8

ЛЯХОВЕЦЬ Олеся Олександрівна,

кандидат педагогічних наук, старший викладач
кафедри дошкільної освіти,
Черкаський національний університет імені Богдана
Хмельницького
e-mail: olesiapalamarchuk1978@gmail.com

ХАНДЮК Олександр Володимирович,

студент, Черкаський національний університет імені
Богдана Хмельницького
e-mail: 999s777999@gmail.com

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ТА МЕТА ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті характеризуються завдання та мета занять хортингом у закладах дошкільної освіти. Розкривається сутність і смисл популяризації й підвищення ролі фізичної культури та спорту; патріотичне виховання; залучення дітей дошкільного віку до здорового способу життя; любові до своєї Батьківщини, державної та рідної мови, національних цінностей; шанобливого ставлення до багатовікових традицій і звичаїв, що передавалися з роду в рід, від покоління до покоління.

Ключові слова: діти дошкільного віку; хортинг; вправи з хортингу; фізична підготовка; базові вправи; фізичний розвиток.

Постановка проблеми. Проблемі здоров'я суспільства сьогодні приділяється величезна увага – проводяться дослідження щодо можливості збереження здоров'я дітей у сучасних умовах, досліджуються критерії визначення рівня здоров'я та механізмів його зміцнення.

В науково-методичній літературі існує велика кількість досліджень, присвячених питанням покращення здоров'я дітей дошкільного віку, ефективному вибору методик, адекватному підбору засобів для розвитку фізичних якостей та раціональній організації освітнього процесу [1, с. 278]. Проте, за статистичними даними в Україні тільки 5 % дітей дошкільного віку є абсолютно здоровими, в той самий час більшість дітей мають різні захворювання, а саме: схильність до частих захворювань – 50–60%; нервово-психічні відхилення – 50%; захворювання носоглотки – 30–40%; порушення постави – 30–40%; надлишкову масу тіла – 20% [2, с. 72].

Встановлено, що причинами різноманітних відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, обсяг якої з кожним роком зменшується, невідповідність дітей самостійно піклуватися про своє фізичне здоров'я; недостатня увага вихователів і родини до проблеми виховання у дошкільнят позитивного ставлення до зміцнення свого здоров'я. Визначальна роль у вирішенні даної проблеми належить сучасній системі фізичного виховання, яка поступово стає невід'ємною частиною способу життя, що суттєво впливає на освіту, виховання та здоров'я дитини [3, с. 57].

Мета статті – розкрити вплив занять хортингом на здоров'я дітей дошкільного віку, розкрити мету та основні завдання цих занять.

Хортинг – новий вид спорту, що поступово впроваджується систему фізичного виховання України, вплив якого на організм дітей молодшого шкільного віку вивчений ще недостатньо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основними завданнями занять хортингом у закладі дошкільної освіти є: зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка дітей, виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання дошкільнят на оздоровчих і культурних традиціях українського народу, формування постави, розвиток швидкості, спритності та координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ хортингу, вивчення правил поведінки в спортивному залі, відповідно до вимог етикету хортингу, вивчення дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру, освоєння правил особистої гігієни.

Навчальний матеріал адаптований до занять з дітьми різної підготовленості, передбачає освітню та оздоровчу спрямованість і містить найпростіші елементи техніки хортингу, які подані у вигляді оздоровчих фізичних вправ та імітаційних стандартних комплексів, теоретичні відомості, а також вправи з елементами самозахисту хортингу та загально-розвиваючі і спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей. При навчанні технічним прийомам хортингу, необхідно на кожному занятті використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, такі як: біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові повторення оздоровчої базової техніки рухів хортингу, виконання оздоровчих навчальних форм хортингу – формальних комплексів, вистрибування із присіду вгору, підйоми з присіду у стійку з махами прямими ногами, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та оздоровчих прийомів базової техніки хортингу, використовуючи підвідні вправи [4, с. 137].

З метою профілактики травматизму на кожному занятті необхідно перевіряти місце проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ хортингу, застосовуючи спеціально-розвивальні вправи для елементів базової техніки, при вивченні підготовчих елементів техніки хортингу різними способами слід звертати увагу на правильне переміщення дітей по хорту (майданчику для занять).

Заняття проводить відповідно підготовлений тренер-викладач (інструктор), який має фахову підготовку.

Під час проведення занять з хортингу педагог повинен застосовувати особистісно-орієнтовний та диференційований підхід до дошкільнят. У продовж всього навчально-оздоровчого процесу педагог має постійно проводити виховні заходи патріотичної

направленості, бесіди з учнями, у яких необхідно звертати увагу на те, що хортинг народжений в Україні на оздоровчих і культурних традиціях українського народу [5, с. 143].

У процесі навчання хортингу в закладі дошкільної освіти застосовуються такі групи методів:

- наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);
- словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);
- практичні (метод розучування вправ в цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо) [4, с. 187].

Програма занять з хортингу у закладах дошкільної освіти передбачає проведення теоретичних і практичних навчальних занять, обов'язкове виконання контрольних та перевідних нормативів. Теоретичні відомості хортингу повинні повідомлятися у процесі практичних занять. Участь вихованців гуртка (секції) хортингу у змаганнях здійснюється тільки за особистим бажанням і з дозволу батьків.

Заняття у гуртку (секції) хортингу загальнодоступні для всіх дітей завдяки різноманітності напрямів роботи (фізкультурно-оздоровчого, військово-патріотичного, психологічного, національно-філософського, спортивного, змагального тощо) та великій кількості легко дозованих спеціальних фізичних і оздоровчих вправ хортингу, якими можливо займатися будь-де та в будь-який час [6, с. 249].

Навчальний матеріал поданий у вигляді прийнятної до дітей дошкільного віку, орієнтовної системи кваліфікаційних ступенів українського національного виду спорту хортинг. Розділи Програми містять фізичну, функціональну, теоретичну, базову технічну і тактичну, психологічну види підготовки.

Фізична підготовка включає загальну та спеціальну фізичну. Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на укріплення здоров'я дитини, підвищення загальної працездатності, а спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, здатних сформувати в дитини уміння максимально ефективно використовувати на заняттях рухові навички [7, с. 611].

Функціональна підготовка (кондиція) забезпечує виведення дошкільнят на певний рівень стану здоров'я та звички до фізичних вправ.

Психологічна підготовка включає в себе психічний розвиток, освіту та навчання дитини, формування мотивації та сприятливого відношення до навчальних завдань, розумових і фізичних навантажень, формування стану впевненості у своїх силах, здібності до зосередження та мобілізації.

Оздоровча програма хортингу поширюється на всі вікові категорії людей від дітей раннього дошкільного віку до літніх людей. Вправи оздоровчої системи розроблені таким чином, що підходять для людей різного рівня фізичної підготовки як чоловічої, так і жіночої статі, окремі фізичні вправи спеціального розвиваючого характеру можуть бути застосовані для дітей з різними патологіями, дорослих людей, які є інвалідами. Дозування спеціальних фізичних вправ хортингу зміцнювального характеру в змозі забезпечити реабілітацію вражених кінцівок, а методика дихальних вправ оздоровчого напрямку сприятиме покращенню стану здоров'я у, навіть, не здатної ходити людини. Тренер-викладач оздоровчого хортингу, який має відповідні фахові навички, не відмовить у занятті дитині дошкільного віку, яка приписана до спеціальної групи дітей за станом здоров'я, а з дозволу батьків і вихователя буде працювати з нею, надавати помірно навантаження на групи м'язів, які можуть покращити загальний стан здоров'я дитини, у кожному випадку є можливість скласти спеціальний комплекс вправ у певній послідовності, який може покращити, і, навіть, згодом виправити недоліки здоров'я дитини. Саме такі позитивні приклади відмічені у процесі занять хортингом за період існування в системі дошкільної освіти оздоровчого напрямку хортингу. Саме своїй рідній системі, яка має оздоровчі методики і основана на досвіді багаторічної роботи та перевірена часом, довіряють і діти, і дорослі. Ідеали сучасного спорту – швидше, вище, сильніше – у хортингу не є основними. Оздоровчий хортинг потрібний людині для того, щоб освоювати і розвивати резерви свого тіла і свідомість,

збагачуватися новими знаннями, реалізувати свої можливості. Поетапне збільшення навантажень і труднощів різних фізичних і розумових завдань, пов'язаних з освоєнням простої базової техніки хортингу, безсумнівно сприяє зростанню здібностей, необхідних людині в повсякденному житті. Важливим в хортингу, як у виді спорту, включеному в програму фізичного виховання, – є простота і доступність засобів та вправ. Хортинг повинен бути під силу юним і старим, хлопчикам і дівчаткам, чоловікам і жінкам. Оздоровчий хортинг також є незамінним засобом для розвитку координаційних здібностей, для боротьби із зсувами внутрішніх органів. Завдяки багаторазовому повторенню різних переверотів, обертань, стрибків організм дітей все менше і менше реагує на незвичайні положення тіла. Це система вправ, в яких хортингіст вдосконалює всі властивості тіла, такі як гнучкість, стрибучість, рівновагу, навчаючись рухатися назад і вперед, вліво і вправо, вгору і вниз, вільно і універсально [4, с. 97].

Крім спортивного хортингу існує оздоровчий, який позитивно впливає на виховання здатності поєднувати фази дихання з фазами руху в ациклічних діях. Нарівні з дихальною системою під впливом фізичних вправ удосконалюється функція серця і судин. При виконанні рухів, пов'язаних з перевертанням через голову, у нетренованої людини підвищується тиск у судинах голови. Під впливом занять оздоровчим хортингом ці явища зникають. За допомогою спеціальних вправ формуються умовні рефлекси, що забезпечують перерозподіл крові при кожній зміні положення тіла дитини.

Вправи, пов'язані з обертаннями тіла, з перевертанням через голову, роблять позитивний вплив на вестибулярний апарат дітей. У них набагато рідше спостерігаються запаморочення, нудота, втрата орієнтування, ніж у осіб, які не займаються спортом.

Завдяки оздоровчому хортингу люди отримують гарну фізичну форму. Перебування в гарній фізичній формі гарантує їм безліч переваг. Найбільш очевидні з них наступні: поліпшується діяльність серцево-судинної системи і знижується ризик серцево-судинних захворювань; підвищується стійкість до стресових ситуацій; стабілізується вага; поліпшується сон і травлення; збільшується впевненість у власних силах; більш енергійно виконуються щоденні обов'язки; знижується ризик отримання травм; підвищується задоволення від занять хортингом та будь-якою іншою діяльністю; підвищується самооцінка; підвищується самодисципліна; підвищується ефективність виступів у спортивних заходах.

У міру зростання технічної майстерності кількість переваг від перебування в гарній фізичній формі неухильно збільшується. Найголовніше те, що здорова енергія, яка наповнює людину, робить кожен новий день її життя радісним і повним [8, с. 26]

Оздоровча програма хортингу для дітей дошкільного віку включає в себе елементи даної програми для закладів дошкільної освіти, програми гурткової роботи для позашкільної освіти. Окрім застосування в системі освіти, елементи оздоровчого хортингу впроваджуються у сімейному побуті, на роботі, у активному відпочинку тощо.

Однією з цілей відкриття секції оздоровчого хортингу для дітей є створення оптимальних умов, що забезпечують формування у дітей стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом та прищеплення навичок здорового способу життя.

До традиційних навчальних завдань методики хортингу додаються наступні:

- навчити техніці гімнастики і основам супутніх видів спорту;
- навчити правилам поведінки на тренуваннях і техніки безпеки;
- навчити етикету і ритуалам хортингу;
- навчити рухливим іграм і приступити до навчання спортивних ігор;
- навчити основам гігієнічних знань.

До традиційних розвиваючих завдань додаються:

- всебічно розвинути рухові здібності та якості дітей;
- розвинути і зміцнити мускулатуру, опорно-руховий апарат і формувати правильну поставу;
- створити умови для розширення загального та спортивного кругозору;
- створити умови для розвитку інтелекту, кмітливості, швидкості мислення;

– готувати дітей до участі у змаганнях.

Ставляться і завдання, які сприяють оздоровленню:

– створити умови для підвищення опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища;

– підвищити функціональні можливості вегетативних органів;

– привчити до дотримання режиму дня і гігієни;

– привчити до раціонального режиму харчування;

– створити умови для відпочинку в спортивно-оздоровчих таборах.

Програма оздоровчого хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл розроблена і впроваджується для дітей починаючи з 5-6-ти річного віку [7, с. 341].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Статистичні дані захворюваності дітей свідчать про тенденцію погіршення стану їх здоров'я. Причинами тому є нераціональне харчування, загальне перевантаження дошкільнят, недостатня рухова активність, низька ефективність освітнього процесу з фізичного виховання та позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи, забруднення навколишнього середовища, шкідливі звички батьків, а також недостатня популярність здорового способу життя серед населення України. Серед найбільш виражених захворювань домінують хвороби органів дихання, нервової системи, вроджені аномалії.

Основні закономірності росту й розвитку дітей, стан їхнього здоров'я і особливості рухової підготовленості визначають вибір педагогічних прийомів впливу на організм учня залежно від конкретних завдань навчально-виховного процесу. Відомо, що навіть при якісному проведенні занять їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній, тому необхідно додатково впроваджувати позаурочні заняття, які значною мірою будуть впливати на фізичний розвиток та на залучення дітей до занять фізичною культурою.

Аналіз наукової та методичної літератури показав, що існують суперечливі підходи відносно до побудови процесу з фізичного виховання дітей дошкільного віку під час відвідування дитячого садочку та по за ним, а також процесу розвитку фізичних якостей у дітей цього віку.

Список бібліографічних посилань

1. Бєленька Г.В. та ін. Дитина: програма виховання і навчання дітей від двох до семи років / Київ. Ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 492 с.
2. Неділько В.П. Стан фізичного здоров'я дітей дошкільного віку та шляхи його підвищення. *Перинатологія і педіатрія*. 2009. № 2. С. 72–74.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика, Київ: Олімпійська література, 2009. 279 с.
4. Єрмоєнко Е.А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. Київ. 2009. 227 с.
5. Васьков Ю.В. Сучасні педагогічні інновації на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах *Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал*. 2010. № 3. С. 142–145.
6. Поніманська Т.І. Дошкільна педагогіка: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл., Київ: Академвидав 2006. 456 с.
7. Єрмоєнко Е.А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. Київ: Паливода А.В., 2014. 1064 с.
8. Черненко В. Шлях до здоров'я. Сміла: Блискавиця, 2010. 96 с.

References

1. Bielienska, H.V. et al. (2017). Child: A program for upbringing and learning children from two to seven years old. Kyiv. B. Grinchenko University, 2017. 492 p.
2. Nedilko, V.P. (2009). The state of physical health of children of preschool age and ways of its increase. *Perinatology and pediatrics*, 2, 72–74.
3. Dutchak, M.V. (2009). Sport for All in Ukraine: Theory and Practice. Kyiv: Olympic literature. 279 p.
4. Yeromenk, E.A. (2009). Training in Horting. Tutorial manual. Kyiv. 227 p.
5. Vaskov, Y.V. (2010). Modern pedagogical innovations at the lessons of physical culture in general educational institutions. *Slobozhans'kyi scientific and sports journal: scientific and theoretical journal*, 3. 142–145.
6. Ponimanska, T.I. (2006). Preschool Pedagogy. Textbook for Students of Higher Educational Institutions, Kyiv: Akademyvdyav. 456 p.
7. Yeromenko, E.A. (2014). Horting – national sport of Ukraine. Methodical manual. Kyiv: Palyvoda A.V. 1064 p.
8. Chernenko, V. (2010). The path to health. Smila: Blyskavytsia. 96 p.

LYAKHOVETS Olesia,

Ph.D in Pedagogy, Senior Lecture of Preschool Education Department,
Bohdan Khmelnytsky National University at Cherkasy
e-mail: olesiapalamarchuk1978@gmail.com

KHANDIUK Oleksandr,

student, Bohdan Khmelnytsky National University at Cherkasy
e-mail: 999s777999@gmail.com

MAIN TASKS AND OBJECTIVES OF CLASSES IN HORTING WITH CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

***Abstract** In the article the main tasks of horting classes in the institution of preschool education are revealed, namely: health promotion and comprehensive physical training of children, education of moral and ethical qualities of a person and patriotic upbringing of preschool children in the health and cultural traditions of the Ukrainian people, formation of posture, development of speed, agility and coordination of movements, the study of special preparatory exercises horting, the study of rules of conduct in the gym, in accordance with the requirements of etiquette horting, the study of breathing exercises, exercises of health character, development of personal hygiene.*

The program of the horting classes in pre-school establishments, which provides for theoretical and practical training sessions, obligatory performance of control and transitional norms, is analyzed. Theoretical information of Horting should be reported in the course of practical classes. Participation of pupils of a circle (section) of horting in competitions is carried out only on the personal will and with the permission of parents.

It is specified that the health-improving program of horting for preschool children includes elements of this program for pre-school establishments, programs for circular work for extracurricular education. In addition to the application in the education system, elements of the improvement horting are implemented in family life, at work, in active recreation, etc.

***Key words:** children of preschool age; horting; exercises on horting; physical training; basic exercises; physical development.*

*Одержано редакцією 01.03.2018
Прийнято до публікації 15.03.2018*