

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).18)

Кошелева О.О.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро  
<https://orcid.org/0000-0002-9085-6800>  
Гришко Л.  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро  
<https://orcid.org/0009-0007-3678-3739>  
Афанасьєв С.М.,  
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро  
<https://orcid.org/0000-0001-7739-3461>  
Афанасьєв Д.С.,  
доктор філософії, старший викладач  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро  
<https://orcid.org/0000-0002-8779-205X>  
Кравченко К.Г.  
доктор філософії  
НТУ «Дніпровська політехніка», м. Дніпро  
<https://orcid.org/0000-0003-1545-9255>

### ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИГОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

**Анотація.** Нині актуалізуються питання військово-патріотичного виховання молоді. Одним із дієвих засобів є хортинг. Однак незважаючи на популярність хортингу проблемі визначення особливостей його впливу на показники фізичного стану присвячено обмаль досліджень. **Мета** – визначити вплив секційних занять бойовим хортингом на показники фізичного стану молодших школярів. Дослідження проводилися протягом вересня 2023 – листопада 2024 року. **Результати.** Програми секційних занять хортингом сприяла поліпшенню показників функціонального стану (показники ЧСС зменшились на 7,2 уд/хв у хлопців, на 6,4 уд/хв у дівчат; ЖЕЛ збільшились на 60,25 мл та на 107,5 мл, відповідно; проби Штанге – на 4,98 с у хлопців, на 4,6 с у дівчат; проби Генча – на 3,6 с у хлопців та 4,8 с у дівчат ( $p < 0,05$ ). Зафіксовано статистично достовірне покращення роботоспроможності та приріст у показниках фізичної підготовленості ( $p < 0,05$ ). **Висновки.** Виявлено позитивний вплив секційних занять хортингом на фізичний стан дітей. Зафіксовано статично достовірне поліпшення рівня фізичного розвитку, функціонального стану та рівня розвитку основних рухових якостей.

**Ключові слова:** патріотичне виховання, патріотичні почуття, ефективність, учні, заняття.

### Kosheleva O.O., Grishko L., Afanasiev S.M., Afanasiev D.S., Kravchenko K.G. THE IMPACT OF COMBAT HORTIG ON THE PHYSICAL CONDITION OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

**Abstract.** Taking into account the realities of today, now, more than ever, the issues of military-patriotic education of young people are actualized. One of the means used for the purpose of patriotic education is horting (a martial art that combines physical training, moral education, military-patriotic training and the cultivation of national consciousness). However, despite the great popularity of horting as a sport and a means of physical education, which has deep roots in the Cossack culture, a relatively small number of scientific papers are devoted to the problem of determining the features of its influence on the indicators of the physical condition of children, which determines the expediency of further research in this direction. The purpose of the study was to determine the peculiarities of the influence of sectional classes of combat hortint on the indicators of the physical condition of children of primary school age. **Organization of the study.** The study was conducted in accordance with the thematic plan of the PDAFKiS Research and Development Program for 2021-2025. on the topic "Scientific substantiation of health and recreational technologies in the physical education of different groups of the population" (state registration number 0121U108320) were carried out in the period from September 2023 to November 2024. The study involved 60 children - 20 girls and 40 boys of primary school age from 7 to 8 years old. **Results.** It was found that the programs of sectional combat horting classes contributed to the improvement of the indicators of the functional state of the cardio-respiratory system (heart rate indicators decreased by 7.2 beats / min in boys and by 6.4 beats / min in girls, VL increased by 60.25 ml in boys and 107.5 ml in girls, Stange test indicators increased by 4.98 s in boys and 4.6 s in girls, Gench test - by 3.6 s in boys and 4.8 s in girls ( $p < 0.05$ ). An improvement in the level of heart performance according to the Roufier index ( $p < 0.05$ ) and a statistically significant increase in most indicators of physical fitness ( $p < 0.05$ ) were recorded. **Conclusions.** The results of the study indicate a positive impact of sectional horting classes on the physical condition of children of primary school age. Thus, a comparison of indicators of the physical condition of students of the experimental group at the beginning and at the end of the experiment showed a statically significant improvement in the level of physical development, functional state and the level of development of basic motor qualities ( $p < 0.05$ ).

**Keywords:** patriotic education, patriotic feelings, efficiency, students, classes.

**Вступ.** У зв'язку з соціально-політичними подіями в Україні упродовж останніх 10 років, тема збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку набуває все більшої актуальності. За статистичними даними останніх років, спостерігається тенденція до значного погіршення рівня здоров'я школярів. Станом на зараз, більш ніж 70% дітей

віком від 4 до 17 років мають відхилення у стані здоров'я та лише 7-10% дітей цього ж віку можна вважати здоровими [2, 3]. Чинниками таких змін виступають малорухливий спосіб життя, переважно дистанційне навчання в закладах освіти, постійне перебування в статичному положенні (сидячи за партами або перед екранами комп'ютерів), відсутність достатньої мотивації до занять спортом та ведення активного способу життя, соціальні, економічні та екологічні проблеми нашої країни [4]. Усе вище перелічене виступає каталізатором для поширення захворювань органів дихання та серцево-судинної системи, травного тракту, розладів центральної нервової системи, зниження гостроти зору, порушення постави, зниження працездатності, а також недостатнього розвитку фізичних здібностей дітей [5].

У той же час, враховуючи реалії сьогодення, актуалізуються питання військово-патріотичного виховання молоді. Одним із засобів, що може використовуватись з метою патріотичного виховання є хортинг (бойове мистецтво, яке поєднує в собі фізичну підготовку, моральне виховання, військово-патріотичне навчання та культивування національної свідомості). Хортинг базується на українських традиціях та козацьких звичаях, що допомагає дітям відчувати зв'язок зі своїм народом та його історією; виховує повагу до минулого та гордість за свою країну, почуття відповідальності за власні дії та готовність захищати Батьківщину; сприяє розвитку командного духу та вміння працювати в колективі; правила та принципи хортингу формують чесність та повагу до суперника; участь у змаганнях та показових виступах сприяє розвитку почуття національної гідності, вчить дітей долати труднощі та не здаватися перед перешкодами [1].

Однак, незважаючи на велику популярність хортингу як виду спорту та засобу військово-патріотичного виховання, який має глибоке коріння в козацькій культурі, проблемі визначення особливостей його впливу на показники фізичного стану дітей присвячено відносно невелика кількість наукових праць, що обумовлює доцільність проведення подальших досліджень в цьому напрямку.

**Мета дослідження:** дослідити особливості впливу секційних занять бойовим хортингом на показники фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

**Організація дослідження.** Дослідження згідно тематичного плану НДР ПДАФКІС на 2021-2025 рр. за темою «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320) проводилися у період з вересня 2023 по листопад 2024 року. У дослідженні взяли участь 60 дітей – 20 дівчаток та 40 хлопчиків молодшого шкільного віку з 7 до 8 років.

Діти контрольної групи відвідували секцію загальної фізичної підготовки, а діти експериментальної групи займалися в секції з бойового хортингу. Тривалість педагогічного експерименту склала 6 місяців. Структура навчальних занять в обох групах відповідала загальним принципам побудови занять урочного типу та складалась з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Тривалість занять – 60 хвилин.

**Результати.** При складанні програми секційних занять з бойового хортингу для експериментальної групи спиралася на досвід та методичні розробки фахівців у галузі фізичного виховання.

**Мета програми секційних занять з бойового хортингу –** сприяти покращенню фізичного стану та патріотичному вихованню дітей молодшого шкільного віку.

**Завдання:**

- навчання основним технічним елементам бойового хортингу;
- сприяння формуванню основних теоретичних знань з історії виникнення, правил і термінології бойового хортингу; зміцненню і збереженню здоров'я та покращенню показників фізичного розвитку та підготовленості дітей; досягненню ними належних норм рухової активності;
- розвиток психічних та моральних якостей: цілеспрямованості, наполегливості, витримки, рішучості, стійкості, ініціативності, тощо;
- формування патріотично налаштованих почуттів та мотивації до регулярних занять фізичними вправами і спортом, ведення здорового способу життя, досягнення та підтримання високого рівня фізичної роботоздатності.

Підготовча частина секційного заняття з бойового хортингу включала в себе заходи з організації дітей, інструктаж з техніки безпеки, повідомлення плану заняття, а також підготовку організму до навантаження засобами загальної та спеціальної розминки. В основній частині вирішувались наступні завдання: навчання техніці бойового хортингу, розвиток всіх фізичних якостей засобом загальної фізичної підготовки, які включали в себе елементи гімнастики, акробатики, легкої атлетики та спортивних ігор. Заключна частина включала засоби відновлення організму після фізичного навантаження.

Враховувалось, що ефективність програми секційних занять бойовим хортингом залежить від дотримання основних та специфічних методичних принципів проведення занять з фізичного виховання.

Програма секційних занять з бойового хортингу містила чотири основні блоки: загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, технічна підготовка, теоретична підготовка.

Використовувалися наступні методи: метод розчленованого навчання, метод цілісної вправи, метод підвідних вправ, повторний, змагальний, ігровий, круговий.

Учням також було запропоновано вести «щоденник здоров'я», де кожного дня впродовж всього експерименту вони оцінювали свій стан за декількома суб'єктивними показниками та ставили відмітку: дуже погано, погано, задовільно, добре, відмінно.

Ефективність розробленої програми секційних занять бойовим хортингом визначалась за показниками фізичного стану дітей. Аналізуючи дані показників фізичного стану у контрольній групі можна стверджувати, що в процесі експерименту відбулося їх не суттєве покращення. Так, середній показник ЧСС в контрольній групі статистично не достовірно знизився на 3,2 удари за хв. ( $p < 0,05$ ), ЖЄЛ у хлопців збільшилася на 12,65 мл, у дівчат на 18,7 мл ( $p < 0,05$ ).

Спостерігалось покращення затримки дихання на вдиху на 0,55 с у хлопців та на 0,8 с у дівчат ( $p > 0,05$ ). Показники затримки дихання на видиху показали зміни у 2,05 с у хлопців та 2,2 с у дівчат ( $p < 0,05$ ). Показники артеріального тиску в

контрольній групі наприкінці експерименту також були знижені, але знаходилися в межах вікової норми. Це свідчить про не суттєве покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем.

Показники фізичного стану в експериментальній групі змінилися більш суттєво. Відтак спостерігалось зменшення ЧСС на 7,2 уд/хв у хлопців та на 6,4 уд/хв у дівчат ( $p < 0,05$ ). Життєва ємність легень за час експерименту була збільшена на 60,25 мл у хлопців та 107,5 мл у дівчат ( $p < 0,05$ ). Повторне проведення функціональних проб Штанге та Генча зафіксували достовірне збільшення показників у затримці дихання на вдиху у 4,98 с у хлопців і 4,6 с у дівчат, а також на видиху на 3,6 с у хлопців та 4,8 с у дівчат ( $p < 0,05$ ). Отримані дані вказують на більш якісне покращення роботи дихальної та серцево-судинної систем у школярів експериментальної групи.

Середні показники систолічного артеріального тиску наприкінці експерименту статистично не достовірно зменшилися на 4 мм.рт.ст. в контрольній групі та 5 мм.рт.ст. в експериментальній, а діастолічного тиску вправ на 2 мм.рт.ст. та 6 мм.рт.ст. відповідно ( $p > 0,05$ ).

Оцінка роботоспроможності серця за індексом Руф'є дозволила констатувати наявність позитивної динаміки за даним показником. Так, у 23,3% учнів контрольної групи виявлено добрий рівень роботоспроможності серця, у 53,3% та 23,3% середній та задовільний відповідно. У той же час у учнів експериментальної групи у результаті впровадження методики занять бойовим хортингом 36,7% мали добрий рівень роботоспроможності серця, а 63,3% середній. Зміни рівня роботоспроможності серця, які було зафіксовано в експериментальній групі були статистично достовірними ( $p < 0,05$ ).

Зафіксоване статистично не достовірне зменшення в обох групах показника індексу Кетле, так наприкінці експерименту його значення в експериментальній групі біли на рівні 205,56 ум.од.  $\pm$  9,51, у контрольній – 214,18 ум.од.  $\pm$  13,31 ( $p > 0,05$ ).

Повторне проведення педагогічного тестування засвідчило статистично достовірний приріст у дітей експериментальної групи у більшості показників ( $p < 0,05$ ). Відтак, результати тестування з бігу на 30 м та човникового бігу 4х9 м у середньому покращились на 0,7 та 1,16 с відповідно. Це свідчать про покращення рівня спритності. Результати виконання стрибку у довжину з місця поліпшилися на 10,5 см, що становить 9,3% від показника на початку дослідження. Кількість разів підйома тулуба в сід за 1 хвилину в експериментальній групі була збільшена в середньому на 7,9 повторень (33,1%).

Рівень гнучкості в дітей експериментальної групи також достовірно збільшився. Середній показник з тесту нахилу тулуба вперед з положення сидячи наприкінці експерименту покращився на 3 сантиметра (75%).

Рівень розвитку сили м'язів спини та згиначів/розгиначів рук визначався за допомогою підтягувань на перекладині для хлопців та згинання і розгинання рук в упорі лежачи для дівчат. За цим тестуванням наприкінці експерименту хлопці показали результат краще на 2,2 повторення (31,4%), а дівчата на 6,4 повторень (87,6%).

Рівень витривалості оцінювався за допомогою бігу на 1000 метрів. Цей показник в середньому зменшився на 0,5 секунд, але не достовірно ( $p > 0,05$ ).

Повторне тестування контрольної групи продемонструвало позитивні зміни в рівні розвитку всіх фізичних якостей, але ці зміни не достовірні ( $p > 0,05$ ).

**Висновки.** Враховуючи тенденцію до гіподинамії дітей, загального зниження їх рівня фізичного стану та необхідність формування патріотично налаштованих почуттів актуальним є добір сучасних та інноваційних засобів фізичного виховання, які у комплексі здатні вирішувати усі ці завдання. Одним із таких засобів є бойовий хортинг. Розроблена програма секційних занять бойовим хортингом для дітей молодшого шкільного віку, яка сприяє покращенню фізичного стану та патріотичному вихованню дітей молодшого шкільного віку виявила свою ефективність. Так, порівняння показників фізичного стану учнів експериментальної групи на початку та наприкінці експерименту засвідчило статично достовірне поліпшення рівня фізичного розвитку, функціонального стану та рівня основних рухових якостей ( $p < 0,05$ ).

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні особливостей впливу занять бойовим хортингом на рівень патріотичних почуттів молодших школярів.

#### Література

1. Бойовий хортинг URL: БОЙОВИЙ ХОРТИНГ | Національна Федерація Бойового Хортингу України (дата звернення 25.02.2025)
2. Письменний О.М., Ярошенко А.С. Сучасний стан фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. *Засоби фізичного виховання у формуванні та укріпленні здоров'я підростаючого покоління : збірник статей за матеріалами науково-практичної конференції* (Кривий Ріг, 15 листопада 2018 року). 2018. С. 69-73.
3. Семенко В., Круцевич Т. Моніторинг розподілу учнів молодшого шкільного віку за медичними групами на уроках фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*, № 1, 2023. с. 141-148.
4. Томенко О.А., Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр./за ред. проф. С. С. Єрмакова*. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2008 № 2. С. 141–146.
5. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік. *МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України»*. Київ, 2016. 452 с.

#### References

1. Battle Horting URL: BATTLE HORTING | National Federation of Combat Horting of Ukraine (accessed 25.02.2025).
2. Pysmennyi O.M., Yaroshenko A.S. (2018) Current state of physical health of children of primary school age. Means of physical education in the formation and strengthening of health of the younger generation: a collection of articles based on the materials of the scientific and practical conference (Kryvyi Rih, November 15, 2018). Pp. 69-73.
3. Semenکو V., Krutsevych T. (2023) Monitoring the distribution of primary school age students by medical groups in physical education lessons. *Sports Bulletin of the Dnieper*, No. 1, pp. 141-148.

4. Tomenko O.A. (2008) The level of motor activity of schoolchildren and ways of its increase in the conditions of secondary school. monogr./per line. Prof. S. S. Ermakova. Kharkiv: KDADM (KHPI), No 2. Pp. 141–146.

5. Annual report on the state of health of the population, the sanitary and epidemiological situation and the results of the health care system of Ukraine. 2015 year. Ministry of Health of Ukraine, State Institution "UISD of the Ministry of Health of Ukraine". Kyiv, 2016. 452 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).19)  
УДК 796.011

**Кубатко А.І.**  
Кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту  
orcid.org/0000-0001-8542-8804  
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя  
Кириченко О.В.  
Старший викладач кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту  
Національний університет «Запорізька політехніка», Запоріжжя  
orcid.org/0000-0001-7136-0984  
Селехман Е.В.  
здобувач вищої освіти третього рівня навчання  
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя  
orcid.org/0009-0002-9083-7500

#### АНАЛИЗ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ 17- 18 РОКІВ

Метою нашого дослідження є аналіз рівня рухової активності студентів віком 17-18 років, визначення основних факторів, що впливають на її рівень, та розробка рекомендацій для покращення фізичної активності серед цієї вікової групи. У дослідженні акцентується на важливості фізичної активності для гармонійного розвитку молоді, збереження їхнього фізичного та психічного здоров'я.

Для досягнення мети використано комплексний підхід, що включає такі методи: анкетування (міжнародний опитувальник IPAQ), спостереження, теоретичний аналіз літератури та статистичний аналіз даних. Було зібрано інформацію про тривалість і частоту фізичної активності, а також про бар'єри, які заважають студентам підтримувати належний рівень активності.

Результати дослідження показали, що лише 20% студентів досягають рекомендованого ВООЗ рівня фізичної активності (150 хвилин на тиждень), тоді як 65% мають недостатній рівень активності. Основними бар'єрами є брак часу, низька мотивація та обмежений доступ до спортивної інфраструктури. Гендерні відмінності також виявилися значущими: жінки частіше стикаються з соціальними обмеженнями, тоді як чоловіки демонструють більший рівень активності завдяки участі у спортивних секціях. Ці результати свідчать про необхідність врахування гендерних особливостей при розробці програм стимулювання фізичної активності.

Висновки свідчать про нагальну потребу впровадження інтегрованих програм для підвищення рівня рухової активності молоді. Зокрема, рекомендується створювати інфраструктуру для занять спортом, використовувати цифрові технології (фітнес-додатки) та проводити освітні заходи для підвищення мотивації студентів. Такий підхід сприятиме формуванню здорових звичок та покращенню загального рівня здоров'я молоді в довгостроковій перспективі.

**Ключові слова:** рухова активність, зміцнення здоров'я, здоровий спосіб життя, молодь, гіподинамія.

**Kubatko Alina, Kyrychenko Olena, Selehman Eduard. Analysis of motor activity of students aged 17-18.** The aim of our study is to analyze the level of physical activity among students aged 17-18, identify key factors influencing it, and develop recommendations for improving physical activity within this age group. The research highlights the importance of physical activity for the harmonious development of young people, as well as for maintaining their physical and mental health.

A comprehensive approach was used to achieve this goal, incorporating the following methods: surveys (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ), observation, theoretical literature analysis, and statistical data analysis. Information was collected on the duration and frequency of physical activity, as well as the barriers preventing students from maintaining an adequate level of activity.

The study results showed that only 20% of students meet the WHO-recommended level of physical activity (150 minutes per week), while 65% have an insufficient level of activity. The main barriers include a lack of time, low motivation, and limited access to sports infrastructure. Gender differences were also significant: women more often face social restrictions, whereas men demonstrate higher activity levels due to participation in sports clubs. These findings highlight the need to consider gender-specific factors when designing programs to promote physical activity.

The conclusions emphasize the urgent need to implement integrated programs to increase young people's level of physical activity. In particular, it is recommended to develop sports infrastructure, utilize digital technologies (fitness apps), and conduct educational activities to enhance students' motivation. This approach will contribute to the formation of healthy habits and the long-term improvement of young people's overall health.

**Keywords:** physical activity, health promotion, healthy lifestyle, youth, hypodynamia.