



ENSURING STANDARDS OF QUALITY OF LIFE IN A TURBULENT WORLD

Monograph

Opole 2022





The Academy of Applied Sciences
Academy of Management and Administration in Opole

Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World

Monograph

Scientific editors: Tadeusz Pokusa
and Tetyana Nestorenko

Opole 2022

ISBN 978-83-66567-48-1

Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. *Monograph.* Scientific editors: Tadeusz Pokusa and Tetyana Nestorenko. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623.

Reviewers

Valentyna Smachylo – DSc, Professor, O. M. Beketov National University of Urban Economy in Kharkiv, Ukraine
Slawomir Sliwa – PhD, The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole

Editorial Board

Tetiana Buhaienko – PhD, Associate Professor, Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko, Ukraine
Zoia Dikhtiarenko – PhD, Associate Professor, University of the State Fiscal Service of Ukraine, Ukraine
Nadiya Dubrovina – CSc., PhD, Associate Professor, Bratislava University of Economics and Management, Slovakia
Marian Duczmal – DSc, Professor, The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole
Wojciech Duczmal – DSc, The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole
Tetyana Nestorenko – PhD, Professor AS, Associate Professor, Berdyansk State Pedagogical University, Ukraine
Marcin Oleksiuk – The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole
Aleksander Ostenda – PhD., Professor AS, Academy of Silesia
Iryna Ostopolets – PhD, Associate Professor, Vasyl' Stus Donetsk National University, Ukraine
Tadeusz Pokusa – PhD, Professor ANS – WSZiA, The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole
Jadwiga Ratajczak – PhD, The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole
Olha Shevchenko – PhD, Associate Professor, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University, Ukraine

Publishing House:

The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole
18 Niedziałkowskiego Str. 45-085 Opole, Poland
tel. 77 402-19-00/01

Authors are responsible for content of the materials.

© Authors of articles, 2022

© Publishing House ANS – WSZiA, 2022

4.5. Education as a key factor of improving the life quality in the knowledge economy.....	407
4.6. Energy-informational foundations of human health in the training system of future physical education teachers.....	419
4.7. Dynamics of value orientations of modern students: systematic aspect.....	431
4.8. Higher education internationalization: practical experience of Polish-Ukrainian cooperation.....	442
4.9. Diagnostics of professional identity indicators of students-psychologists....	449
4.10. The importance of education in human life and society.....	461
4.11. Propensity to victim behavior of students with different types of social and personal identity.....	470
4.12. Lifelong learning as a tool for improving the life quality in the information society.....	480
4.13. Psychological safety of teenagers in the educational environment.....	488

Part 5. Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work..... 498

5.1. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work).....	498
5.2. Structural study of the levels of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes.....	513
5.3. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work).....	513
5.4. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work).....	533
5.5. Use of folk choreographic arts in Combat Horting by pupils, students and cadets (experimental work).....	547
5.6. Simulation of physical education lesson programs and physical education classes for pupils, students and cadets with health orientation with the use of elements of Combat Horting in educational institutions (experimental work).....	556
5.7. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work).....	568
5.8. The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work).....	583

Annotation.....	598
About the authors.....	616

Part 5. COMBAT HORTING AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF A HARMONIOUSLY DEVELOPED, SUCCESSFUL, A VITALLY ACTIVE PERSONALITY – PUPILS, STUDENTS AND CADETS: RESULTS OF RESEARCH WORK

5.1. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work)

Actuality of theme. Systematic training and competitive activities of athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting is characterized by work on the development of various forms of strength. In the scientific and methodological literature [1-21] one of the most important components of sports training is physical training, aimed to developing of motor skills – strength, speed, endurance, flexibility, coordination skills.

Thus, general physical training ensures the comprehensive development of Combat Horting athletes and creates conditions for the most effective manifestation of special physical qualities in the chosen type of martial arts. Acquired functional potential in the process of general physical training is an essential prerequisite for successful improvement in sports. High indicators of general physical training provide a basis for the development of special physical qualities and promote the transfer of the training effect from general to special and competitive exercises. Thus, the search for means of using strength exercises in the process of martial arts training requires the development of exercise dosing and recommendations for athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting with different levels of physical preparedness [1-21].

Analysis of literature sources shows that the scientific substantiation for the use of strength fitness in the process of training martial arts revealed in their

works: Arzyutov, G., Dilenyan, M., Yeromenko, E., Kuptsov, A., Platonov, V., Silin, V., Sychov, S. and others.

Today, Combat Horting, the national professional and applied sport of Ukraine, is actual among pupils, students and cadets. Development of effective Combat Horting programs is aimed at conducting classes in both classroom and extracurricular activities. Thus, there are already scientific publications on Combat Horting, published outside of Ukraine: Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T. («Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets), 2020); Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students, 2020); Khatko, A., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A. (Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel, 2020); Dikhtiarenko, Z., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Gontar, J. (The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting, 2021); Dikhtiarenko, Z., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L. (The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets, 2021); Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, 2021); Khatko, A., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Yeromenko, V. (The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat Horting, 2021); Dikhtiarenko, Z., Korzhenko, I., Steshyts, A. (Training of future

physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies, 2022) etc. [2-7; 8-10].

Connection with scientific topics. Thus, the analysis of recent research and publications makes it possible to state that this is a topical issue aimed at implementing the results of research work in secondary and higher education [1-21]. And, therefore, research is carried out according to research works: 1) Educational and Scientific Institute of Special Physical and Combat Training and Rehabilitation of the University of the State Fiscal Service of Ukraine for 2017-2020 on «National sport Horting as a means of physical education for students» state registration number 0118U001989); for 2021-2026 «Increasing the physical capacity of various groups of people in the process of training in physical culture and sports» (state registration number 0121U113261); 2) Institute of Problems of Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine for 2020-2022 on the general theme: «Military-patriotic education of students in terms of ideological confrontation» (state registration number 0120U100443); 3) Department of «Theories and Methods of Physical Education» of the Private Higher Educational Institution «Ukrainian Institute of Arts and Sciences» for 2021-2026 on the topic «Principles of a healthy lifestyle in the system of physical education» (state registration number 0121U113032).

The purpose of the publication is scientific substantiation of the feasibility of implementing Combat Horting during strength fitness training sessions for athletes (pupils, students and cadets), and, therefore, the use of a block system of training in Combat Horting training programs; developed: a questionnaire for students of grades 4-5; questionnaire for students of grades 6-9; a questionnaire for pupils (10-11 grades), students and cadets on the general topic: «Study programs for Combat Horting: understanding the main terms».

Presentation of the main material of the research. Many years of research have shown that strength training causes an increase in muscle strength due to hypertrophy of muscle fibers.

Combat Horting is a national professional and applied sport of Ukraine. This is a high and responsible appointment. Its creation at the beginning of the XXI century can be considered the time of introduction in 2008 in Ukraine and abroad, the founder of all Ukrainian Horting Yeromenko, E. new to the sports community, he invented the name «Horting», competition rules and training system for athletes which have not been used in the world so far. Currently, the Combat Horting is working to help improve the functional training of law enforcement officers, as well as cadets and students of specialized departmental institutions of higher education. Elementary school students are starting to train professionally in «Combat Horting» clubs, and teenagers are already actively participating in competitions of various levels [1-10; 12-17; 19]. Thus, it is difficult to overestimate the importance of Combat Horting at the stage of personality formation.

Athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting for the use of strength exercises in the training of martial arts, we recommended to pay attention to the types of strength qualities – speed strength, maximum strength and strength endurance. An important component in the use of strength exercises in the training process was the determination of the dosage of the load for Combat Horting athletes with different physical preparedness.

For novice athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting, we advised to use training exercises with an expander or rubber bandages. Accordingly, these exercises included stretching the expander from different positions, which involved a significant amount of muscle load. For physically fit athletes in Combat Horting was offered sets of exercises with different weights and barbells. Such sets of athletic exercises included a variety of weightlifting and barbell lifting, bench presses, squats, jerks, pull-ups, and exercises on the simulators in the isometric mode of muscle work.

The next action in the use of strength exercises was to determine the dosage of the load. Thus, recommendations for load dosing were developed using special strength training complexes with a load of 30-50% of the maximum, which significantly increased the speed and strength capabilities of athletes (pupils, students

and cadets) of Combat Horting up to 18 %. Strength training of athletes with a load of 70-90% of the maximum contributed to building muscle mass, significantly improved strength, and also contributed to the harmonious and proportionate construction of the athlete's body [3; 7; 10; 18-20].

In addition, the application of recommendations with dosing load took into account the peculiarities of the physical condition of Combat Horting fighters, where they were divided into levels of physical preparedness: low (beginners), medium (mass ranks), high (sports improvement).

For Combat Horting athletes with a low level of physical fitness to increase muscle strength, we would recommend performing athletic exercises in 5-6 approaches with a weight of 65-75% of maximum weight and 6-8 repetitions.

The duration of rest between repetitions is 2-3 minutes. The rate of exercise is medium. For speed and power qualities, we recommend a load of 30-40% of the maximum weight in 5-6 approaches with 8-10 repetitions at a slow or medium pace. The duration of rest between series is 1.5-3 minutes. The development of strength endurance involved the use of a load of 20-25 % of maximum weight, the number of repetitions was 25-30 times at a slow pace and the duration of rest was 2-3 minutes.

Combat Horting athletes with an average level of training were offered a load of 75-85% of the maximum weight in 4-5 approaches at a medium pace with 5-6 repetitions and a rest duration of 1.5-2.5 minutes.

For speed and power qualities, the amount of load is 40-50% in 4-5 approaches at a fast pace and the duration of rest is 1-2 minutes. Strength endurance provided 25-30% in 3-4 approaches at a medium pace and a rest duration of 2-3 minutes.

The method of strength development for Combat Horting athletes with a high level of physical preparedness is somewhat different from previous levels. Thus, the load increases to 85-100% of maximum weight, the number of approaches and repetitions decreases to 3-4 times and up to 1-3 times. Exercises are recommended to be performed at a medium pace with a break of 1-2 minutes between approaches. Similarly, for speed and power qualities, the quantity of the load is 50-60%,

the number of approaches 3-4 times with 14-18 repetitions at a fast pace. Rest between approaches 0.5-1 minutes.

For strength endurance was proposed 30-40% in 3-4 approaches and 18-22 repetitions at a medium pace and a rest duration of 2-3 minutes.

In training programs for Combat Horting, authored by E. Yeromenko, a block system of sportsmen's training is applied [12; 15].

This system facilitates both online and offline training of athletes.

The educational and thematic plan of all programs provides 172 hours of training per year (4 hours per week) for Combat Horting athletes of the first and second year of training. For educational and training groups – Combat Horting athletes in the third and fourth year of training: 258 hours per year (6 hours per week).

The author's experimental methodology regarding the expediency of implementing during strength fitness training sessions for athletes (pupils, students and cadets) Combat Horting, and, therefore, Z. Dikhtiarenko proposed the use of a block system of training in training programs for Combat Horting.

Questionnaire for pupils of grades 4-5

«Combat Harting Training Programs: Understanding Basic Terms»

(methods: cross-examination, questionnaire, «unfinished sentence»)

Dear friends!

Help us understand your interpretation of concepts related to Combat Horting training programs.

All answers to questionnaire questions are anonymous and the results of the questionnaires will be analyzed in percentages.

Please read the questionnaire carefully and complete the sentences as you think. If you do not know the answer to a certain question, mark «----».

Schoolboys _ _, Schoolgirls _ _.

Full years _____ year of birth _____.

Sex: male _ _, female _ _.

1. Combat Horting is ... _____

2. A Hort is ... _____

3. Physical culture is ... _____

4. Dueling is ... _____

5. Sport is ... _____

6. The competition is ... _____

7. Khortytsya is ... _____

8. The student is ... _____

9. The teacher is ... _____

10. The coach is ... _____

11. The institution of general secondary education is ... _____

12. Training is ... _____

13. Please list the exercises for developing strength _____

14. Strength fitness is ... _____

15. Do you independently read Training programs on Combat Horting, Programs on Combat Horting?

16. Does your coach, trainer-teacher tell / show you about Training programs for Combat Horting, Programs for Combat Horting? _____

17. What is provided in the content of the program: «Educational program of recreational classes on Combat Horting for children of primary school age» (author: E. Yeromenko)?

18. What is included in the content of the program: «Educational program of group work on Combat Horting for younger schoolchildren» (author: E. Yeromenko)?

19. What is provided in the content of the program: «Program of extracurricular activities on Combat Horting for children of primary school age» (author: E. Yeromenko)?

20. What is provided in the content of the program: «Program of physical culture and health training on Combat Horting for children and young people» (author: E. Yeromenko)?

21. What is included in the content of the program: «Combat Horting program for children's and youth sports schools and schools of higher sports skills» (author: E. Yeromenko)?

22. Please list the types of training that are included in the block system of training of Combat Horting athletes for educational and training classes

Thank you very much for participating in the study. We wish you success!

Questionnaire for pupil of grades 6-9

«Combat Harting Training Programs: Understanding Basic Terms»

(methods: cross-examination, questionnaire, «unfinished sentence»)

Dear friends!

Help us understand your interpretation of concepts related to Combat Horting training programs.

All answers to questionnaire questions are anonymous and the results of the questionnaires will be analyzed in percentages.

Please read the questionnaire carefully and complete the sentences as you think. If you do not know the answer to a certain question, mark «----».

Schoolboys _ _, Schoolgirls _ _.

Full years _____ year of birth _____.

Sex: male _ _, female _ _.

1. Combat Horting is ... _____

2. A Hort is ... _____

3. Physical culture is ... _____

4. Dueling is ... _____

5. Sport is ... _____

6. The competition is ... _____

7. Khortytsya is ... _____

8. The student is ... _____

9. The teacher is ... _____

10. The coach is ... _____

11. The institution of general secondary education is ... _____

12. Training is ... _____

13. Please list the exercises for developing strength _____

14. Strength fitness is ... _____

15. A teenager is ... _____

16. Training is ... _____

17. The educational and training process is... _____

18. Do you independently read Training programs on Combat Horting, Programs on Combat Horting?

19. Does your coach, trainer-teacher tell / show you about Training programs for Combat Horting, Programs for Combat Horting?

20. What is provided in the content of the program: «Program of physical culture and health training on Combat Horting for children and young people» (author: E. Yeromenko)?

21. What is included in the content of the program: «Program of extracurricular work on Combat Horting for middle school students» (author: E. Yeromenko)? _

22. What is included in the content of the program: «Program of educational and training classes on Combat Horting for athletes of youth, cadet and junior age» (author: E. Yeromenko)?

23. What is included in the content of the program: «Combat Horting program for children's and youth sports schools and schools of higher sports skills» (author: E. Yeromenko)?

24. Please list the types of training that are included in the block system of training of Combat Horting athletes for educational and training classes

Thank you very much for participating in the study. We wish you success!

Questionnaire for pupil (grades 10-11), students and cadets

«Combat Harting Training Programs: Understanding Basic Terms»

(methods: cross-examination, questionnaire, «unfinished sentence»)

Dear friends!

Help us understand your interpretation of concepts related to Combat Horting training programs.

All answers to questionnaire questions are anonymous and the results of the questionnaires will be analyzed in percentages.

Please read the questionnaire carefully and complete the sentences as you think.

If you do not know the answer to a certain question, mark «----».

Schoolboys , Schoolgirls , student ,
student (cadet of the military training department)

Full years _____ year of birth _____.

Sex: male , female .

1. Combat Horting is ... _____

2. A Hort is ... _____

3. Physical culture is ... _____

4. Physical education is... _____

5. Dueling is... _____

6. Sport is ... _____

7. The competition is ... _____

8. Khortytsya is ... _____

9. The student is ... _____

10. A student of higher education is ... _____

11. The teacher is ... _____

12. The teacher is ... _____

13. The coach is ... _____

14. The institution of general secondary education is ... _____

15. The institution of higher education is ... _____

16. A teenager is ... _____

17. Training is ... _____

18. The educational and training process is ... _____

19. Please list the exercises for developing strength _____

20. Strength fitness is ... _____

21. Do you independently read Training programs on Combat Horting, Programs on Combat Horting?

22. Does your coach, trainer-teacher tell / show you about Training programs for Combat Horting, Programs for Combat Horting? _____

23. What is included in the content of the program: «Program of extracurricular educational and training classes on Combat Horting for high school students» (author: E. Yeromenko)?

24. What is included in the content of the program: «Program of the sports section of Combat Horting for students of higher education» (author: E. Yeromenko)? _____

25. What is included in the content of the program: «Combat Horting program for children's and youth sports schools and schools of higher sports skills» (author: E. Yeromenko)?

26. What is provided in the content of the program: «Educational program of sports and recreation classes on Combat Horting for different population groups» (author: E. Yeromenko)?

27. Please list the types of training that are included in the block system of training of Combat Horting athletes for educational and training classes

28. Please list what is included in the block: theoretical training _____

29. Please list what is included in the block: physical training _____

30. Please list what is included in the block: technical training _____

31. Please list what is included in the block: tactical training _____

32. Please list what is included in the block: psychological preparation _____

33. Please list what is included in the block: educational work _____

34. In your opinion, is a block system of educational and training sessions for Combat Horting athletes appropriate?

Thank you very much for participating in the study. We wish you success!

Conclusions. The implementation of the recommendations for the use of strength fitness in training [1-21] confirmed their effectiveness in the process of training athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting. Defined purpose of the publication: scientific substantiation of expediency of introduction of strength fitness for athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting during training sessions – was achieved through the developed recommendations for load dosing with the use of special strength exercises with weights.

Thus, the purpose of the publication is determined: scientific substantiation of the feasibility of implementing during strength fitness training sessions for athletes (pupils, students and cadets) Combat Horting, and, therefore, the use of a block system of training in Combat Horting training programs – was achieved through

the developed load dosage recommendations using complexes of special strength exercises with weights and a description of the block system of training (theoretical, physical, technical, tactical, psychological) and educational work) of Combat Horting athletes during training sessions; Z. Dikhtiarenko developed: a questionnaire for students of grades 4-5; questionnaire for students of grades 6-9; a questionnaire for pupils (10-11 grades), students and cadets on the general topic: «Study programs for Combat Horting: understanding the main terms».

The following title and purpose of the publication will be directed to the development of tests that can be conducted during distance learning, in martial law conditions at physical education classes and the «Combat Horting» sports club – this will reflect the prospects of further research and confirm the relevance and timeliness of the chosen topic.

References:

1. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova, Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, (pp. 240-246).
2. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020, (pp. 232-239).
3. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).
4. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).
5. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 347-357).
6. Dikhtiarenko, Zoia, Fedorchenko, Tetiana, Hrek, Tetiana. Regulatory and legal support for the development of Combat horting in educational institutions (2021). Physical culture and sport

in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 338-346).

7. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

8. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 314-326).

9. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020, (pp. 247-252).

10. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibl. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

11. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., and other (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9 (5), травень 27-34 (Web of Science). – Retrieved from <http://www.ijaer.com/index.php/IJAE/article/view/975>.

12. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.

13. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2014. – С. 53-59.

14. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу): метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Складар; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К.: Паливода А. В., 2015. – 324 с.

15. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1-11 класів закладів загальної середньої освіти: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К.: Паливода А. В., 2020. – 280 с.

16. Єрмоєнко Е. А. Студентський бойовий хортинг: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – 164 с.

17. Корженко І. О. Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів / І. О. Корженко,

- О. М. Бельорін-Еррера, З. М. Діхтяренко, К. П. Козлова // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукраїнської наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упор.: З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 15-27.
18. Сичов С. О. Атлетизм: [навч. посібник] / С. О. Сичов. – К.: ФЗМН, 1997. – 62 с.
19. Сичов С. О. Застосування силового фітнесу для єдиноборців-хортингістів у процесі тренувальних занять / С. О. Сичов, О. К. Сиротинська // Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом: матеріали круглого столу з міжнародною участю, присвячені Дню науки (м. Ірпінь, 20 травня 2021 року) / упорядник: З. М. Діхтяренко. – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – С. 42-45.
20. Сичов С. О. Основи силових видів спорту та єдиноборств: [навч. посібник] / С. О. Сичов, Ю. А. Попадюха. – К.: НТУУ «КПІ», 2007. – 156 с.
21. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 580 с.

5.2. Structural study of the levels of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes

Problem Statement. Successful performance in wrestling, including Combat Horting, a professional applied sport in Ukraine, largely depends on the ability to perform fast, weightlifting, coordinated motor actions during the execution of techniques, as well as endurance and flexibility in the joints causing increased requirements for the level of their physical and tactical fitness during the competitive activity (G. Grihan, K. Prontenko, N. Dovgan, O. Loiko, V. Andreychuk, P. Tkachenko, D. Dzenzeliuk, I. Bloschchynskyi, 2019; M. Weigelt, T. Ahlmeyer, H. Lex, T. Schack, 2011, etc.). Today, according to many experts, one of the promising directions for solving the problem of effectiveness improvement of athletes training system is the enhancement of physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states of athletes, correction of motor action technique, which serves as an important and integral component of a holistic sports training system, since the indicated directions are one of the decisive components in the implementation of athlete's motor potential (F. Degoutte, P. Jouanel, E. Filaire, 2004; D. Kennedy, A. Scholeya, N. Tildesleya, 2002; G. Korobeynikov, E. Prystupa, L. Korobeynikov, Y. Briskin, 2013; V. Platonov, 2013, G. Grihan, 2011, E. Yeromenko, 2014, etc.).

Analysis of recent research and publications. In recent years, the problem of increasing the physical, technical and tactical fitness in athletes has been studied by a wide range of specialists in various types of martial arts (M. Khoroshukha, G. Grihan, N. Terentieva, P. Tkachenko, O. Petrachkov, B. Semeniv, O. Otravenko, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, O. Khurtenko, A. Lytvynenko, 2021; H. Tunnemann, 2013).

A highly qualified Combat Horting athlete must be well prepared physically and possess a high level of speed, strength, flexibility and coordination. Furthermore, in order to endure heavy training loads aimed at the development of proper movement technique and successful performance in competitions, one must also have

a high level of special endurance as well as tactical and technical fitness [2-4; 8-11; 15].

A successful problem solving in improving technical and tactical fitness is impossible without an in-depth study of the structure of athletes' movements, their formation and ways to manage them [16, p. 68; 18, p. 57; 19, p. 230].

It should be noted that tactical training in Combat Horting comprehensively ensures the activity of the athlete depending on the conditions and the situation that has developed in order to achieve success in sports competitions. Nevertheless, during sports improvement of athletes engaged in Combat Horting, the requirements for certain aspects of fitness are not equivalent. This is particularly true of tactical training (H. Tunnemann, 2013), delivering combat and the content of tactics in the opponent characteristics and the plan of actions against them (M. Weigelt, 2011), psycho-emotional modulations in sports (D. Kennedy, 2002), biological techniques in wrestling types (F. Degoutte, 2004).

In the context of our study, the basis of training is the repeated execution of technical elements with the aim of improving the technique of throws and grips, hooks, holds, sweeps, etc. (A. Alekseev, 2013; V. Boyko, 2017; E. Eremenko, 2016; V. Lyakh, 2002; I. Malinsky, 2002; N. Pankratov, 2017, etc.). During such training, the athlete mainly uses the reserve of motor qualities, and their increase does not occur in these conditions, since the efforts developed during the exercise, even a very intense one, are short-lived.

Martial arts (judo, sambo, boxing, hand-to-hand fighting, horting, Combat Horting, etc.) are among the most spectacular competitive sports. The analysis of these literary sources shows that the accumulated array of knowledge related to the issues of the rational construction of the training in Combat Horting is generally based on the research data of competitive activity of athletes during the educational and training process [1-4; 7; 9; 13-15; 17]. Therefore, all known performance parameters are important for achieving high results in sports.

In this regard, improvement of tactical training of highly qualified Combat Horting athletes based on its sports-focused technology (individualization, programming and modelling) is an urgent and important scientific and practical task.

A detailed analysis of the specified aspects raised by the above-mentioned authors led us to the idea of the need for a systematic structural analysis of health level, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in athletes engaged in Combat Horting. The results of this analysis are presented in the proposed article [2-4; 9; 15].

Connection with scientific topics. Thus, the choice and theoretical analysis of literary sources on the research topic, the synthesis of relevant publications allow us to conclude that our study is relevant and aimed at implementing the results of research work in secondary and higher education [2-3; 5-9; 13-15]. Therefore, the research is carried out according to the research works: Research Institute of SFBPR UDFS of Ukraine for 2017-2020 on «National sport Horting as a means of physical education of student» (state registration number 0118U001989); for 2021-2026 «Increasing the physical capacity of various groups of people in the process of physical culture and sports» (state registration number 0121U113261).

The aim of the publication. The aim is a structural study of the levels of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes.

Research material and methods. The study of the level of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states of athletes engaged in Combat Horting was conducted from 2020 to 2022 on the basis of the State Tax University of Irpin, in several stages, including preparatory, summative and formative stages of the pedagogical experiment; final stage.

The summative assessment consisted of 3 stages: I (preparatory) – identification of the level of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states of athletes engaged in Combat Horting; II (summative) – determination of health formation levels, physical and tactical fitness, functional and psycho-

emotional states of athletes engaged in Combat Horting; III (interpretive) – characteristics of health level, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states of athletes engaged in Combat Horting.

Experimental research of the level of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states of athletes engaged in Combat Horting was conducted in accordance with the methods determined at the level of theoretical analysis. The experimental work included 35 sportsmen engaged in the sports club on the basis of the State Tax University in Irpin. Common characteristics of the respondents are the belonging to the same age group – 17-19 years old.

In order to identify the analysis of health level, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states of athletes engaged in Combat Horting, a number of diagnostic methods were used at the diagnostic stage of the study, including surveys, specially designed author's questionnaires; psychodiagnostic methods; didactic methods; pedagogical testing; biomedical methods. Each of the methods and techniques had its own target direction and, at the same time, they complemented each other, mutually compensating for the limitations and shortcomings inherent in each of them. These methods were perceived as a way of studying and mastering the complex psychological and pedagogical processes of personality development in Combat Horting athletes during the training, establishment of the objective principles of the conducted research.

Research findings. Discussion. In the course of empirical research, we determined the levels of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes. We analysed the empirical data obtained during the experimental study.

During the summative assessment, we studied the main indicators of health level, functional and psycho-emotional states, physical and technical fitness of athletes engaged in Combat Horting. Attention was paid to the most informative, standard and accessible tests, which are widely used in training of athletes engaged in Combat Horting [17, p. 45-49].

Express assessment of the level of physical health according to the method of G. Apanasenko [12, p. 33-34] made it possible to obtain initial informative data on individual indicators and their ratio, including morning height, body weight (in the morning on an empty stomach), vital lung capacity (VLC), hand dynamometry, heart rate (HR) at rest, blood pressure (BP), heart rate recovery time to initial values after performing 20 squats (squatting with arms forward) in 30 sec. This technique does not require the mobilization of significant energy by athletes engaged in Combat Horting (Table 1). The score is more dependent on aerobic productivity.

Table 1. The level of physical health of athletes engaged in Combat Horting (n = 35)

Characteristics of physical health under study	Physical health levels				
	<i>Low</i>	<i>Below average</i>	<i>Average</i>	<i>Above average</i>	<i>High</i>
Body mass index $BMI = \frac{\text{body weight [kg]}}{\text{height}^2 \text{ [m]}}$	10.3	15.6	19.6	25.1	29.4
	-2 points	-1 point	0 points	-1 point	-2 points
Life index $LI = \frac{VLC [l]}{BW[kg]} \times 100$	50 and less	51-55	56-60	61-65	66 and more
	1 point	2 points	3 points	4 points	6 points
Strength index $SI = \frac{\text{hand dynamometry [kg]}}{\text{body weight [kg]}} \times 100$	60 and less	61-65	66-70	71-80	81 and more
	-1 point	0 points	1 point	2 points	3 points
Heart rate recovery time to initial values after 20 squats in 30 seconds (min, sec)	3 and more	2-3	1.30-1.59	1.00-1.29	0.59 and less
	-2 points	1 point	3 points	5 points	7 points
General assessment of health level, points total	3 and less	4-6	7-11	12-15	16-18
Number of athletes with different health levels	3	4	17	8	5
% of athletes with different health levels	6.2 %	13.1 %	40.3 %	29.3 %	11.1 %

The obtained results of the study of physical health level indicate the presence of an average level of health in 40.3% of athletes, 29.3% of athletes had an above average level of health, 11.1% of respondents showed a high level of physical health, the same percentage, 13.1%, had a lower-than-average health index. Two of the subjects showed low health level at 6.2%.

The analysis of indicators of physical development in athletes engaged in Combat Horting showed an average or near average level in almost all characteristics under study (Table 2).

Table 2. The level of physical development of athletes engaged in Combat Horting ($\bar{H} \pm m$) (n = 35)

Measurements of physical development				
Body weight, kg	Height, cm	Chest circumference, cm	Right hand strength, kg	Left hand strength, kg
79.2±1.91	178.2±0.56	92.2±1.3	61.3±1.19	58.2±0.72

The obtained results indicate that the athletes engaged in Combat Horting have indicators of physical development in accordance with their age and within the limits of the norm.

The functional status of athletes engaged in Combat Horting was assessed by the characteristics checking cardiovascular and respiratory systems (Table 3).

Table 3. Functional status of athletes engaged in Combat Horting ($\bar{H} \pm m$), (n = 35)

No.	Characteristics of the functional state under study	Functional state indicators
1.	Heart rate, (bpm)	71.8±6.41
2.	Systolic blood pressure, mm Hg	110.9±12.01
3.	Diastolic blood pressure, mm Hg.	71.3 1±11.42
4.	Vital lung capacity, ml	3356.11±111.08
5.	Breath-holding after inspiration (Stange test), sec	45.06±5.03
6.	Breath-holding after expiration (Hench test), sec	17.07±3.45
7.	Simple visual motor response time, sec	386.2 1±10.99
8.	Complex visual motor response time, sec	391.4 1±11.8 2

Thus, the respondents engaged in Combat Horting show average characteristics on individual indicators of the functional state, such as the vital lung capacity and the characteristics of the respiratory system including breath-holding after inspiration and breath-holding after expiration. Only 18.3% of athletes had these indicators below the average level.

An increase in heart rate is within acceptable limits, but it requires attention from the coach in sports training for Combat Horting. BP indicators are also within

the physiological norm. The indicator of vital lung capacity in 32.8% of athletes is 3356.8 ml, which shows a weakening of the respiratory muscles, venous congestion in the pulmonary circulation (see Table 3).

According to the table 3, it is determined that the results of hypoxic tests (Stange test, Genchi test), which carry information about the general state of the lung system when holding breath against the background of deep inhalation or deep exhalation, general fatigue, and also allow assessing the oxygen supply of the body and the general fitness level of athletes, show the average level of simple and complex visual-motor reaction time in athletes engaged in Combat Horing. The physical fitness of athletes engaged in Combat Horing was determined according to an integral evaluation system based on the available indices, which are informative and widely used in physical education (Table 4).

Table 4. Indicators of physical fitness in athletes engaged in Combat Horing before the assessment, ($\bar{H} \pm m$), (n = 35)

No.	Characteristics of physical fitness under study	Indicators of physical Fitness
1.	Body mass index, kg/m	22.5±1.33
2.	Chest proportionality index, cm	4.2±1.17
3.	Strength index, kg	61.2±1.90
4.	Life index, ml/kg	52.4±2.13
5.	Ruffier Index, conventional units	8.9±1.5 7
Σ	Total points	8-10 points

We obtained a general assessment of the level of physical fitness using the scoring system of T. Krutsevich [18, p. 118-119].

The results of study of physical performance in athletes engaged in boxing according to the following characteristics like body mass index, chest proportionality index, strength index, life index, Ruffier Index, show the reactions of the body to physical load on the part of the cardiovascular and respiratory functional systems (see Table 4.)

As evidenced by the results of the summative stage of the experiment (see Table 4), the results of the study of the initial data of physical capacity in athletes

engaged in Combat Horting, including 69.8% of respondents had 10 points, 11.5% of respondents – 10 points, 18.7% of respondents – 8-9 points, show an average level.

The physical performance of athletes engaged in Combat Horting according to the Ruffier index provides an informative assessment of the functional capabilities of the cardiovascular system in conditions of physical stress, which allows judging the adaptation to muscle work and the patterns of restorative reactions. The analysis of the research results showed that 69.8% had a normotonic response to physical exertion.

The results of the initial data on physical fitness in athletes engaged in Combat Horting showed that the most numerous group among the athletes is represented by young men who demonstrate an average and satisfactory level of physical fitness: $31.10 \pm 2.46\%$ and $35.95 \pm 2.76\%$ respectively (see Table 5).

Table 5. Analysis of physical fitness in athletes engaged in combat horting (%), (n = 35), (H ± m)

No.	Test types	Excellent, %	Good, %	Satisfactory, %	Bad, %
1.	Steady 3000 m run, min	24.8±2.5	42.3±2.2	23.3±1.8	5.9±2.0
2.	Crossbar pull-ups, number of reps	17.9±1.8	32.2 ±2.0	38.3±1.2	9.7±3.8
	Or standing long jump, cm	19.9±1.9	31.9±3.0	33.4±2.9	12.5 ± 3.9
3.	100 m run, sec	17.3±1.1	24.5±1.8	36.3±2.5	7.2±3.1
4.	Shuttle run 4x9 m, sec	19.0±2.1	23.2±2.7	46.9±3.0	9.8±3.3
5.	Sitting posture leaning forward, cm	28.9±2.0	32.9±2.2	32.5±3.1	3.2±3.4
6.	Number of athletes	5	12	15	3
Σ	% total:	20.91±1.97	32.36±2.36	38.16±2.34	8.57±2.46

According to the table 5 we can see that the test of «steady 3000 m run, min.», which characterizes the level of general endurance, is performed by athletes engaged in Combat Horting at 24.8 ± 2.5 , which corresponds to excellent result, and $42.3 \pm 2.2\%$ as good result.

Satisfactory results in tests of «crossbar pull-ups, number of reps» tests are performed at $32.2 \pm 2.0\%$, with excellent results of $17.9 \pm 1.8\%$, and the test

of «standing long jump» is performed with a good result of $31.9 \pm 3.0\%$ and excellent result of $19.9 \pm 1.9\%$ in respondents engaged in Combat Horting.

Thus, the strength qualities of most athletes engaged in Combat Horting at the beginning of the school year are at a satisfactory level. The speed physical qualities represented in our study by «100 m Run» test reveal the following data in athletes engaged in Combat Horting: an excellent result was shown by 17.3 ± 1.1 and good result by $24.5 \pm 1,813.7\%$, which indicates insufficient development. Only $20.91 \pm 1.97\%$ of athletes aged 17-19 have a high level of physical fitness in all indicators.

In general, $53.27 \pm 4.59\%$ of Combat Horting athletes had an average and high level of physical fitness at the beginning of training sessions in the sports club on the basis of the State Tax University of Irpin, whereas 46.73% of athletes had a satisfactory and low levels.

Empirical studies of the psycho-emotional state of Combat Horting athletes were conducted with the use of a complex of methods.

The research was carried out by testing using informative methods, which are widely used in the educational and training process for the Combat Horting clubs, including general state, alertness, mood, need for achievement and self-assessment of the qualities inherent to the athletes under study (according to their own opinion), which are defined in Table 6.

As we can see from Table 6, the young men's perception of their own general state, alertness and mood indicates an exaggeration of self-esteem from these indicators in almost 72% of athletes engaged in Combat Horting. The assessment of the need for achievement also shows an average and relatively high level in Combat Horting athletes. 39.9% of athletes demonstrated an average level, 38.77% of athletes demonstrated a high level, and only 21.33% of Combat Horting athletes demonstrated a low need for achievement. Thus, the need to achieve a certain level of physical fitness in 75.9% of athletes engaged in Combat Horting is relatively motivated by the achievement of successful results in sports mastery.

Table 6. *Psycho-emotional state of athletes engaged in Combat Horting*

$$(\bar{H} \pm m), (n = 35)$$

No.	Characteristics of psycho-emotional state	Indicators of psycho-emotional state of athletes, %		
		Low	Average	High
1.	General state,	27.11±2.11 (3)	44.05±1.12 (4)	28.84±10 (6.4)
2.	Alertness	22.98±1.10 (3)	44.25±0.41 (4)	32.77±1.9 (6.0)
3.	Mood	22.11±2.0 (3)	42.91±0.68 (5)	34.98±1.3 (6.1)
4.	Need for achievement	21.33±0.5 (10.3±0.8)	39.9±2.71 (13.01±1.1)	38.77±1.41 (14.11±0.8)
5.	Self-esteem (according to Budasi), conventional units	18.73±0.5 (0.37)	39.49±2.78 (0.58±0.91)	41.78±2.11 (0.82)
	Average indicator of mental state in persons under test, %, number	20.7% (6 persons)	41.4% (17 persons)	37.9% (12 persons)

Regarding personality self-esteem according to the method of S. Budasi, it was found that 41.78 Combat Horting athletes have high self-esteem, which is 0.82 conventional units. The overestimated self-esteem in athletes shows the lack of acceptance of their own mistakes, unwillingness to accept defeat in the environment, to look better, but taking into account these indicators, it is possible to quickly create necessary motivation for specific physical and sports activities. It should be noted that almost all athletes (85%) put such character traits as persistence (25 points), courage (21 points), efficiency (19 points), cheerfulness (17 points), discipline (18 points) in the first place. Athletes consider as negative traits of their character the following ones: resentment (3 points), nervousness (2 points), suspiciousness (1 point), which negatively affect training effectiveness and the achievement of high sports results.

Thus, structural improvement of the level of health, physical and tactful fitness, functional and psycho-emotional state of athletes engaged in Combat Horting point out the need to protect their manifestations at the stages of preparation to the highest attainment and maximum realization of individual abilities, which serve an important reserve for attaining high sports results.

Conclusions from this study and prospects for further research in this direction. A structural study of the level of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in athletes engaged in Combat Horting showed that one of the most important components of achieving a high sports result is sports preparedness, which is ensured by the performance, efficiency and stability of sports training. The analysis of the initial data of physical health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes indicates the presence of an average level of manifestation. Almost all the studied indicators were at the level below average and average. This conditions the need for further research in the direction of training of Combat Horting athletes and the development of new technologies in the educational and training during Combat Horting classes for the development of health level, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states, the implementation of which will ensure a high positive outcome in solving the specified task.

References:

1. Degoutte, F., Jouanel, P., Filaire, E. (2004). Mise en évidence de la sollicitation du cycle des purines nucléotides lors d'un combat de judo Solicitation of Protein Metabolism During a Judo Match and Recovery. *Science & Sports*. V. 19, 1. P. 28-33.
2. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).
3. Dovhan, Nadiya. Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 78-101).
4. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). *Monograph*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978-83-66567-34-4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, (pp. 272-357).
5. Grihan, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskyi, V., Prontenko, K. (2021). Influence of Sambo Wrestling Training on Students' Physical Fitness. *Sport Mont*, 19 (1), 2021. 89-95. DOI: 10.26773/smj.210219.

6. Griban, G., Prontenko K., Dovgan N., Loiko O., Andreychuk V., Tkachenko P., Dzenzeliuk D., Bloshchynskyi I. Students' Health and its Interrelation with Physical Fitness Level. *Sport Mont.* 2019. 17 (3), pp. 41-46. doi 10.26773/smj.191018.
7. Kennedy, D. O., Scholey, A. B., Tildesley, N. (2002). Modulation Of Mood And Cognitive Performance Following Acute Administration Of Melissa Officinalis (Lemon Balm) *Pharmacology, Biochemistry and Behavior.* V. 72. P. 953-964.
8. Khoroshukha M., Griban G., Terentieva N., Tkachenko P., Petrachkov O., Semeniv B., Otravenko O., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Khurtenko O., Lytvynenko A. (2021). Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 9 (1), 2021. 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.
9. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibl. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).
10. Tunnemann, H. (2013). Evolution And Adjustments For The New Rules In Wrestling. *Psychophysiological. International Journal of Wrestling Science.* V. 3 (2). P. 94-105.
11. Weigelt, M., Ahlmeyer, T., Lex, H., Schack, T. (2011). The cognitive representation of a throwing technique in judo experts. Technological ways for individual skill diagnostics in high-performance sports. *Psychology of Sport and Exercise.* V. 12, 3. P. 231-235.
12. Апанасенко Г. Л. Книга про здоров'я. – К.: Медкнига, 2007. – 132 с.
13. Бойко В., Малинський І., Єрмоєнко Е., Діхтяренко З. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К.: Паливода А. В., 2017. Вип. 7. – С. 104-112.
14. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
15. Єрмоєнко Е. А., Федорченко Т. Є., Діхтяренко З. М., Єрмоєнко В. Е. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К.: Паливода А. В., 2017. Вип. 8. – С. 139-146.
16. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. – Л.: ЛДУФК, 2013. – 312 с.
17. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посібн. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
18. Теорія та методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Том 2. / Под. ред. Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова. – К.: Олімпійська література, 2017. – 448 с.
19. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. – К.: Олімпійська література, 2013. – 624 с.

5.3. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work)

Introduction. During the independence of Ukraine in the state policy in the field of education there have been global changes in giving priority and importance to patriotic education. Requirements for military-patriotic education of the personality are defined in the regulations of the Government of Ukraine and other acts of legislation. Thus, the Strategy of National-Patriotic Education, approved by the Decree of the President of Ukraine of May 18, 2019 № 286, indicated that the national-patriotic education in Ukraine is one of the priorities of the state and society to develop national consciousness on the basis of public and state (national) values (identity, will, catholicity, dignity), formation of citizens' sense of patriotism, respect for the Constitution and laws of Ukraine, social activity and responsibility for entrusted state and public affairs, readiness to fulfill the duty to protect the independence and territorial integrity of Ukraine, confession of European values.

Military-patriotic education is an important means of civic education.

Establishing respect for the state language, raising its prestige among citizens is an important aspect of the formation and development of personality and the basis of military-patriotic education.

The urgency of military-patriotic education of citizens is due to the need for consolidation and development of society, modern challenges facing Ukraine and require constant improvement of military-patriotic education [17, p. 53; 19, p. 606-607].

Combat Horting is a national professional and applied sport of Ukraine. This is a high and responsible appointment. Its creation at the beginning of the XXI century can be considered the time of introduction in 2008 in Ukraine and abroad, the founder of all Ukrainian horting E. Yeromenko new to the sports community, he invented the name «Horting», competition rules and training system for athletes which were not used until now. Currently, Combat Horting works to help improve the functional training of law enforcement officers, as well as cadets and

students of specialized departmental institutions of higher education [1-20]. From elementary school pupils begin to train intensively in «Combat Horting» clubs, and from the age of ten – they perform at competitions of various levels.

Thus, the prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets are currently relevant research, and thus for athletes during distance learning [13; 14].

Analysis of recent publications. (Dikhtiarenko, Z. (Distribution to schoolchildren about readiness to defend the Fatherland, active life position and sober way of life in the process of Horting, 2017); Yeromenko, E., Kukushkin, K. (Combat Horting as a means of military-patriotic education of high school students, 2020); Zubalii, M., Ivashkovskii, V., Ostapenko, O., Tymchyk, M., Shapovalov, B., Dikhtiarenko, Z., Bilotserkivets, I. (Military-patriotic education of pupils in extracurricular activities, 2016); Udovytsky, O., Yeromenko, E., Kukushkin, K. (Horting as a means of physical training of high school pupils for military service, 2014); I. Sulima, E. Eremenko, K. Kukushkin, S. Poltoratsky (Combat Horting – a national sport and school of preparation for the Ukrainian warrior, 2019); Kukushkin, K. (The state of militarypatriotic education of senior classes of pupils by means of Combat Horting (approbation of research materials), 2021); Ostapenko, O., Zubalii, M., Dikhtiarenko, Z. (Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation, 2020; Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, 2021); Malynskyy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students, 2020) makes it possible to state the fact that this scientific

research should be conducted, and the results of experiments should be published in publications in Ukraine and abroad.

Thus, the purpose of the publication is specified – the prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets.

To solve the purpose of the publication we used research methods: selection and theoretical analysis of literature sources on the research topic, synthesis of relevant publications, pedagogical observation, questionnaires.

Connection with scientific topics. Thus, the choice and theoretical analysis of literature sources on the research topic, the synthesis of relevant publications allow us to conclude that our study is relevant and aimed at implementing the results of research work in secondary and higher education [1-20]. Therefore, the research is carried out according to the research works: 1) Research Institute of SFBPR UDFS of Ukraine for 2017-2020 on «National sport Horting as a means of physical education of student» (state registration number 0118U001989); for 2021-2026 «Increasing the physical capacity of various groups of people in the process of physical culture and sports» (state registration number 0121U113261); 2) Institute of Education Problems of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine for 2020-2022 on the general theme: «Military-patriotic education of students in the ideological confrontation» (state registration number 0120U100443); 3) Department of «Theories and Methods of Physical Education» of the Private Higher Educational Institution «Ukrainian Institute of Arts and Sciences» for 2021-2026 on the topic «Principles of a healthy lifestyle in the system of physical education» (state registration number 0121U113032).

Discussion of research results. Military-patriotic education acquires the character of systematic and purposeful activity of state authorities, local self-government bodies, educational institutions, civil society organizations, citizens to form a high national and patriotic consciousness, a sense of devotion to their Ukrainian state.

The system of national-patriotic education is based on the idea of strengthening Ukrainian statehood as a consolidating factor in the development of society, the formation of patriotism and the establishment of national values.

Implementation of the Strategy of national-patriotic education of children and youth for 2017-2020 is carried out in accordance with the plan approved by the Cabinet of Ministers of Ukraine of October 18, 2017 № 743. The plan provides for a number of measures, the main executors of which are central and local executive authorities, local governments, National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, public associations.

In particular, the Ukrainian Institute of National Memory and the Ministry of Culture of Ukraine are instructed in 2018 to develop recommendations for public authorities to rename legal entities under their management, the names of which contain elements of symbols associated with the colonial past in honor of participants the Ukrainian liberation movement, the Ukrainian revolution of 1917-1921, wars, persons who took part in the defense of the independence, sovereignty and territorial integrity of Ukraine, as well as in the anti-terrorist operation, the Ministry of Education and Science of Ukraine together with the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine in 2018-2020 is instructed to provide to envisage during the preparation of laws of Ukraine in the field of education separate articles on state, civil, national-patriotic, legal, ecological education, the Ministry of Defense of Ukraine, the Ministry of Education and Science of Ukraine and the Ministry of Youth and Sports of Ukraine in 2018 to develop and formulate new standards of military-applied professions that meet the requirements of time, socio-economic and political system of modern Ukraine, etc. [19, p. 607-608].

Thus, on the basis of regulations, the scientific substantiation of the prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets was remotely recognized as follows – K. Kukushkin developed questions for a certain category of persons.

After pedagogical observations (three trainings) on conducting the theoretical part of the Combat Horting lesson remotely and in person (respectively 1 and

2 lessons) K. Kukushkin developed questions and uploaded by the coach to the group of cloud services Google. Athletes of the Combat Horting group «Combat Horting» for a certain time, on a certain day had to read the questions and write the correct answer in two or three sentences (in their opinion), after listening remotely and in person theoretical material on the topic: «The perspectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets» (experimental work):

1. Please explain the concept of «Combat Horting».
2. Please explain the concept: «military-patriotic education».
3. Please explain the concept: «practically healthy».
4. Please explain the concept of «pupils».
5. Please explain the concept of «students».
6. Please explain the concept of «cadets».
7. Please explain the concept of « training».
8. Please explain the concept of «successful person».
9. Do you think is there a prospect in Combat Horting in the military-patriotic upbringing of a successful personality (pupils, students and cadets).
10. Please explain the value of your age.

L. Grechana question to the pupils-athletes of the fourth grade Combat Horting:

1. What is the name of your Combat Horting coach?
2. In which competitions did your coach participate? Is this a success?
3. How many days a week do you train in Combat Horting?
4. What do you think, a Combat Horting athlete should be a patriot of his Motherland?
5. In addition to physical training, what other knowledge do you get during Combat Horting training?
6. Do you want to be like your Combat Horting coach?
7. Do you agree with the saying that a coach is a second parent?
8. Rate from 1 to 12, are you satisfied with the training?
9. How many Combat Horting trainers do you know?

10. Which of the Combat Horting trainers would you like to train with?

Conclusions.

1. Lists projects, measures of national-patriotic education aimed at the formation and development of young people such important socially significant qualities as civic maturity, love of Motherland, responsibility, sense of duty, loyalty to national traditions, the desire to preserve and strengthen historical and cultural values, which will increase its activity in solving the most important problems of society.

2. The purpose of military-patriotic education of high school students by means of Combat Horting – development in the personality of a Combat Horting athlete of high social activity, civic responsibility, morality, spirituality, becoming a person with positive values and qualities able to manifest and implement them in social and creative process in the interests of the Motherland [16, p. 278; 17, p. 57].

3. The purpose of physical training of law enforcement officers, students and cadets of specialized departmental institutions of higher education by means of Combat Horting is the formation of physical and psychological readiness for successful performance of operational and service and combat tasks in accordance with its purpose, skillful use of physical force, techniques of Combat Horting and special means to stop various illegal manifestations, as well as ensuring high efficiency of ordinary and senior staff in the process of official activity [15, p. 5].

4. The purpose of the publication is determined: the prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) – has been achieved.

The next topic of the publication is the development of tests with the levels of knowledge of athletes of the group «Combat Horting» about the formation of military-patriotic education in a successful person: pupils, students and cadets, which will reflect the prospects for further research and confirm the relevance and timeliness of the chosen topic.

References:

1. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).
2. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsuikova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). *Monograph*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).
3. Kukushkin, Kostiantyn. The state of military-patriotic education of senior classes of pupils by means of Combat horting (approbation of research materials) (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). *Monograph*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 282-290).
4. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. *Monograph*. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).
5. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. *Monograph*. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273).
6. Бойко В. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Бойко, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 46-55.
7. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі: посіб. / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К.: Паливода А. В., 2016. – 232 с.; табл., рис.
8. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.
9. Діхтяренко Зоя. Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрмоєнко // Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2022. Вип. 2 (97). – С. 239-265.
10. Діхтяренко З. Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу / Зоя Діхтяренко, Віктор Постовий // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 6-14.

11. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2014. – С. 53-59.
12. Діхтяренко Зоя. Рівень сформованості військово-патріотичної вихованості в учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрмоєнко, Костянтин Кукушкін, Артем Гречаний // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 133-143.
13. Діхтяренко З. М. Спроможність бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання в успішній особистості: учні, студенти та курсанти / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін, К. С. Федорченко // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі: матеріали III Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, (20 травня 2022 р.): збір. наук. праць. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. – С. 390-396.
14. Діхтяренко З. Формування фізичної культури в учнів і студентів-хортингістів в умовах обмежень у русі під час всесвітньої пандемії COVID 19 / З. Діхтяренко, В. Гасвий, С. Єрєсова, С. Корнійчук // Фізичне виховання в рідній школі: науково-методичний журнал. – К.: «Педагогічна преса». – 2020. № 3. (128). – С. 43-48.
15. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України: монографія / Е. А. Єрмоєнко; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К.: ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.
16. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14-15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 273-287.
17. Єрмоєнко Едуард. Можливості бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання старшокласників – успішних особистостей / Едуард Єрмоєнко, Костянтин Кукушкін // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолук. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С. 53-58.
18. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2016.
19. Сидоренко О. М. Бойовий хортинг і соціально-педагогічні аспекти військово-патріотичного виховання школярів / О. М. Сидоренко, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14-15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 603-620.
20. Федорченко Тетяна. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Тетяна Федорченко, Едуард Єрмоєнко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 80-87.

5.4. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work)

*«The future belongs to medicine, which will be preventative.
This science, which goes hand in hand with medicine,
will bring great benefit to humanity»*

M. Pirogov

Relevance of the topic. Physical education in the field of education is based on state education standards, aimed at ensuring scientifically based norms of motor activity of students, which take into account their state of health, level of physical and mental development, and which are developed in accordance with the laws of Ukraine «On physical culture and sports», «On education», «On complete general secondary education», «On professional preliminary education», «On professional (vocational and technical) education», «On higher education», «On extracurricular education»; and which are also developed in accordance with the State targeted social program for the development of physical education and sports on the period until 2024, approved by the resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated March 1, 2017 No. 115... .

According to the World Health Organization, in 2019, Ukrainians ranked 93 out of 169 countries in terms of health [8].

Thus, in order to live, a person needs to eat. After all, without the energy provided by food, our body will not be able to function. But, it is necessary to eat healthy and useful food, as harmful products will not only not give us energy and strength, but will also start to «kill» us from the inside. For athletes, it is necessary to consume a sufficient amount of fats, proteins and carbohydrates, but vitamins should not be forgotten. Therefore, they are one of the most important factors affecting a person's health and appearance. Not all people, and especially novice athletes, know that the amount of vitamins also needs to be dosed, as there must be a measure in everything. For example, avitaminosis, hypovitaminosis is a disease

of humans and animals that develops as a result of a long-term insufficient supply of one (monovitaminosis) or several (polyvitaminosis) vitamins. Insufficient supply of vitamins to the body is due to their absence in food (primary A) or violation of their metabolism and assimilation in some diseases (secondary A) [9]. In its turn, hypervitaminosis is a disease that occurs when there is an excessive intake of vitamins in the human body. Retinol (A) hypervitaminosis causes severe metabolic disorders, digestion, anemia. With cholecalciferol (D3) hypervitaminosis, vitamin D3 begins to act as a poison, fat metabolism is disturbed, body weight is lost, the content of Ca and P in the blood increases sharply and their excessive deposition in bones, kidneys, blood vessels, and the heart happens. With hypervitaminosis of ascorbic acid (C), the following are manifested: allergic reactions in the form of skin rashes, insomnia, bleeding due to increased capillary fragility; large doses contribute to the formation of adrenaline, which increases the irritability and conflict of the person; in megadoses, ascorbic acid turns into oxalic acid, which leads to the deposition of its salts and the formation of kidney stones [11].

Therefore, vitamins are low-molecular organic compounds of various chemical nature, which are necessary for the vital activity of a living organism in small doses, and which are not formed in this organism itself in sufficient quantities, which is why they must come with food [10].

Another important argument is that in the 21st century, the emphasis of a healthy person is on a healthy diet, a healthy lifestyle (sports, physical activity, keeping the body in good condition), a healthy information space (absence of negative information both in the media and in the environment), a good social status (the ability to buy not only healthy food, but also to be provided with all the needs according to Maslow's pyramid). These factors lead to a good prevention of both physical and mental diseases, and, therefore, reduce the costs of medicine and drugs both from the budget of the citizen and the state.

The concept of «health» is a state of a living organism in which all organs are able to perform their vital functions well.

Health, as defined by the World Health Organization (WHO), is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence

of disease or infirmity. Health can be defined as the ability to adapt to and manage physical, mental and social challenges throughout life.

The science of human health is valeology [12].

Our researches indicate the existence of more than 450 definitions of human health, formulated by specialists from various scientific disciplines. It is possible to distinguish six main types of essential elements of health definition:

- 1) health as a norm of functioning of the body at all levels of its organization;
- 2) health as a dynamic balance (harmony) of the body's vital functions;
- 3) health as full performance of basic social functions, participation in society and active work;
- 4) the organism's ability to adapt to changing environmental conditions;
- 5) absence of pathological changes and normal well-being;
- 6) complete physical, spiritual, mental and social well-being.

At the same time, it should be noted that at the moment there is no generally accepted definition of the concept of «human health». Many researchers traditionally continue to believe that solving this problem is exclusively a problem of medical and biological sciences. But let's note that human health is also a problem of philosophy, sociology, psychology, pedagogy and a number of other sciences. The lack of a constructive and unified approach to the definition of health creates difficulties and uncertainty in the results of scientific research on assessing the impact of various factors on health, determining the level of health and competently searching for optimal ways to preserve health [21].

Thus, Combat Horting athletes (school and student youth, cadets), people of all ages need to learn how to use the necessary daily dose of vitamins, so that very pitiful and serious consequences, which can negatively affect further life and health, do not appear later. That is why the title of the publication «The Influence of Vitamins on Preserving and Strengthening Combat Horting Athletes' Health: School and Student Youth, Cadets» is always important and relevant. After all, health, mood and well-being of each person, and the potential of Combat Horting athletes, involved in learning, training and competitions of various levels, depend on this.

The purpose of the article is to list the topics of conversations that are desirable to conduct during training, the educational process and especially, remotely, in order to preserve and strengthen the health of Combat Horting athletes (and, if possible, in conditions of martial law); to describe the predicted result of the talks (to know); list questions and questions with multiple-choice answers, levels for pupils and student youth, cadets.

Analysis of scientific sources. Well-known scientists, doctors and nutritionists have been and are engaged at different times in researching the effects of excessive, necessary and insufficient amounts of vitamins for maintaining and strengthening health in people of various ages and in athletes (Y., Boychuk «General theory of health and health preservation», 2017; M., Honcharenko, Y., Boychuk «Human Ecology», 2005; G., Griban «Fundamentals of nutrition. Theory and practical applications», 2010; M., Kalinsky, A., Pshendin «Rational nutrition of athletes», 1985; V., Lykhodid, O., Vladimirova, V., Doroshenko «Healthy nutrition», 2006; I., Marunenko, O., Tymchyk «Medical and social foundations of health», 2016; N. Naumenko «Preparation of the future teacher for the formation of spiritual health of younger schoolchildren», 2016; P., Plakhtiy «Basics of physical hygiene education», 2003; A., Shtepa, V., Vanhanen, V., Abramov «Nutrition in the training system of single combat athletes», 2001) and others.

As for preserving and strengthening the health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets), this issue is investigated by scientists, teachers and trainers of Combat Horting (Z., Dikhtiarenko, E., Yeromenko, L., Pustolyakova, V., Yeromenko «Prevention of threats to the life and health of pupils, students, cadets during Combat Horting classes», 2020; Z., Dikhtiarenko, I., Korzhenko, A., Steshyts «Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies», 2022; Z., Dikhtiarenko, O., Ostapenko, M., Zubalii, V., Shevchuk «Formation of a healthy lifestyle in school and student youth in the process of military and patriotic education by means of Combat Horting», 2021; Z., Dikhtiarenko, K., Fedorchenko «Preserving health in teenagers – a successful personality by means of Combat Horting during distance

learning», 2021; V., Yeromenko, E., Yeromenko «Medical service of Combat Horting sports competitions and medical and pedagogical control over the state of health of participants», 2019; V., Yeromenko «Dental health of children and youth as a factor of sports success in Combat Horting», 2017; E., Yeromenko «Combat and Horting as a means of physical education and the basics of health of students of higher education institutions», 2020; E., Yeromenko «Medical-biological and morpho-functional features of Combat Horting in the process of physical education and the basics of health of students», 2017; I., Malynskyi, Z., Dikhtiarenko, V., Chaplygin, V., Khomenko, S., Kotsyuba «The impact of Combat Horting training on the prevention of psycho-physiological stress in school and student youth, cadets», 2020; S., Prysiashniuk, E., Yeromenko, Z., Dikhtiarenko, V., Yeromenko «Combat Horting as a means of forming the health-saving competence of students of higher education institutions of IT technologies», 2018; V., Chaplygin, E., Yeromenko, Z., Dikhtiarenko, T., Korotkova «Combat Horting and human health in the system of interdisciplinary research», 2018) and others [1-7; 13-25].

Connection of the work with scientific topics. The selection and theoretical analysis of literary sources on the topic of scientific research and their selection according to relevance, makes it possible to conclude that our publication is aimed at implementing the results of the scientific research work in secondary and higher education institutions [1-7; 13-25].

And, therefore, the scientific research is carried out according to the scientific research works: 1) Educational and Scientific Institute of Special Physical and Combat Training and Rehabilitation of Ukraine for 2017-2020 on the topic «National sport of Horting as a means of physical education of students» (state registration number 0118U001989); for 2021-2026 «Increasing the physical capacity of various population groups in the process of physical education and sports» (state registration number 0121U113261); 2) Department of «Theories and Methods of Physical Education» of the Private Higher Educational Institution «Ukrainian Institute of Arts and Sciences» for 2021-2026 on the topic «Principles of a healthy lifestyle in the system of physical education» (state registration number 0121U113032).

Presentation of the main research material. In the process of training, the educational process, and, especially, remotely, in order to preserve and strengthen health of Combat Horting athletes, the conversations must be conducted with school and student youth, cadets (if possible in the conditions of martial law as well), scientific and pedagogical workers / trainers of the department. The list of questions was proposed by Z. Dikhtiarenko [1; 16-18] (Table 1) and on topics such as:

*Table 1. List of conversations on a general topic:
«The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health by school and student youth, cadets: sportsmen of Combat Horting» (2017-2021 years) (min.)
(author: Z. Dikhtiarenko)*

No	List of conversations	School youth	Student youth / Cadets	Ukrainian Institute of Arts and Sciences	University of the State Fiscal Service of Ukraine
		2017-2021 years	2017-2021 years	2021-2022 years	2017-2021 years
		(n=790)	(n=191)	(n=12)	(n=32)
1.	The influence of vitamins on preserving and strengthening health in Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) (month, September)	80	80	200	200
2.	The need to take 13 different vitamins, with daily requirements ranging from 0.01 to 100 mg. (month, October)	80	80	200	200
3.	The most common classification of vitamins which are divided into water – and fat-soluble (month, November)	80	80	200	200
4.	Vitamins and their names (traditional (capital Latin letter, sometimes with a numerical index), chemical and physiological) (month, December)	80	80	80	80
5.	Vitamins: aliphatic series, alicyclic series, aromatic series, heterocyclic series (month, January)	80	80	80	80
6.	Characteristics of water-soluble vitamins (month, February)	80	80	200	200
7.	Characteristics of fat-soluble vitamins (month, March)	80	80	200	200
8.	Daily vitamin need for the population of Ukraine (month, April)	80	80	200	200
9.	Bio-availability of vitamins (month, May)	80	80	200	200
10.	Stability of vitamins, etc. (month, June)	80	80	80	80

In University of the State Fiscal Service of Ukraine and in Ukrainian Institute of Arts and Sciences during the teaching of educational disciplines: «Theory and methods of physical education», «Hygiene», «Valeology», etc., student youth, cadets – Combat Horting athletes studied the topics (Table 1).

School youth (790 pupils) and student youth, cadets – students of higher education of universities of Ukraine (191 persons) (boys and girls) from thirty-four sports clubs «Combat Horting» of Ukraine was listening to the coach's conversations during their training. Actually that's every Sunday for 20 minutes for three training sessions.

After school and student youth, cadets listened to several conversations V. Kostenko offers to ask questions:

1. How many physical qualities is it customary to distinguish?
2. What physical quality affects a person's ability to overcome fatigue in the process of motor activity?
3. What is the name of the close relationship between physical qualities?
4. How can you not determine the volume of the load?
5. What is the name of the type of rest intervals after a load of 90-180 seconds?
6. What kind of force is crucial during jumping, throwing and other single-act and acyclic exercises (martial arts, boxing, wrestling, etc.)?
7. For the complex development of motor reactions in combination with other manifestations of speed, the most effective are...
8. List the most important types of endurance.
9. How many percentages of mobility in the joints from their anatomical potential can be achieved in 3-4 months of daily exercises to develop flexibility?
10. What is used to comprehensively improve the dexterity of schoolchildren?
11. Which sport best develops flexibility?
12. Name the sensitive period of muscle strength growth in boys and girls?

After school and student youth, cadets listened to several conversations, A. Steshyts suggests conducting a survey that will reflect their level of knowledge (author Table 2: Z. Dikhtiarenko) [1; 16-18] (Table 2).

*Table 2. Levels of knowledge formation after listening
to conversations on a general topic:*

*«The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health by school
and student youth, cadets: sportsmen of Combat Horting» (author: Z. Dikhtiarenko)*

No.	List of questions	levels	Answer options
1.	Does delicious and healthy food prepare in your canteen?	high	yes
		sufficient	no
		medium	maybe
		low	I don't know
2.	Do you like the smells in your canteen?	high	yes
		sufficient	no
		medium	maybe
		low	didn't paid attention
3.	How many times a day can you eat in your canteen?	high	once
		sufficient	twice
		medium	times
		low	I don't know
4.	Can you take food from the canteen?	high	yes
		sufficient	no
		medium	maybe
		low	I don't know
5.	Are vegetables and fruits always included in the daily list of the proposed three-time meal in your canteen?	high	yes
		sufficient	no
		medium	maybe
		low	Didn't paid attention
6.	Are there always vegetables and fruits in your diet?	high	yes
		sufficient	sometimes
		medium	no
		low	I don't eat it
7.	Are meat and fish systematically served in your canteen?	high	yes
		sufficient	no
		medium	maybe
		low	didn't pay attention
8.	Do you always have meat and fish in your diet?	high	yes
		sufficient	no
		medium	sometimes
		low	I don't eat it
9.	Do you always know the calorie content of the food you eat in the canteen?	high	yes
		sufficient	no
		medium	didn't pay attention to the menu
		low	don't know
10.	Are alcoholic/tobacco products sold in your canteen?	high	no
		sufficient	yes
		medium	Didn't paid attention
		low	don't know
11.	Is it possible to buy sweets in your canteen?	high	yes
		sufficient	no
		medium	didn't paid attention
		low	don't know
12.	Does the daily menu in your dining room comply with Christian norms (meatless days, fasting, etc.)?	high	yes
		sufficient	no
		medium	didn't paid attention to the menu
		low	don't know

The predicted outcome of the conversation was offered by Z. Dikhtiarenko (if possible, under the conditions of martial law as well) regarding the influence of vitamins on preserving and strengthening health in Combat Horting athletes (school and student youth, cadets).

School and student youth and cadets should know:

1. The effect of vitamins on preserving and strengthening health in Combat Horting athletes (school and student youth, cadets): vitamin deficiency, hypovitaminosis, hypervitaminosis.

2. The need to take 13 different vitamins, with daily requirements ranging from 0.01 to 100 mg. They do not perform either energy or structural functions in the body, but are necessary for the use of those compounds that perform these functions, in particular, proteins, lipids and carbohydrates. Most vitamins are precursors of coenzymes involved in many enzymatic reactions, but some, such as A, C, D, E, and K, have other biological significance.

3. About 30 vitamins and vitamin-like substances are known, their structure, biological activity and synthesis have been studied. The most common classification of vitamins is based on their physical and chemical properties, according to which they are divided into water- and fat-soluble. Each vitamin has three names: traditional (capital Latin letter, sometimes with a numerical index), chemical and physiological.

4. Water-soluble vitamins include: B₁ (thiamine), B₂ (riboflavin), B₃ (PP) (nicotinamide, nicotinic acid), B₅ (pantothenic acid), B₆ (pyridoxine, pyridoxal, pyridoxamine), H (B₇) (biotin), B₉ (B_c) (folic acid), B₁₂ (cobalamin), C (ascorbic acid); to fat-soluble: A (retinol), D (calciferol, cholecalciferol), E (tocopherol), K (phylloquinone).

5. Vitamins of the aliphatic series (C, B₃); vitamins of the alicyclic series (A, D); vitamins of the aromatic series (K); vitamins of the heterocyclic series (B₁, B₂, B₅, B₆, B₉, B₁₂, H, E).

6. Characteristics of water-soluble vitamins: their name, role, sources and stability, symptoms of deficiency, symptoms of extreme excess.

7. Characteristics of fat-soluble vitamins: their name, role, sources and stability, symptoms of deficiency, symptoms of extreme excess.

8. Daily vitamin needs for the population of Ukraine: age groups, sex (m/f) (A, mg; B₁, mg; B₂, mg; B₃, mg; B₆, mg; B₉, µg; B₁₂, µg; C, mg ; D, µg; E, mg; K, µg).

9. Bioavailability of vitamins. The amount of a vitamin that the body can absorb from a certain source depends not only on the content of that vitamin, but also on its bioavailability. It depends on a number of factors, in particular: the efficiency of digestion and the time of passage of food through the gastrointestinal tract, the state of satisfaction of the nutritional needs of the person, the method of food preparation (raw, cooked, «ready to eat»), the source of the vitamin (as part of a supplement enriched with vitamins food, food with natural vitamin content), other food consumed at the same time. For example, the bioavailability of provitamin A β-carotene increases when eating food rich in fats.

10. Stability of vitamins (vitamin content in fresh raw foods can be high, but many are unstable and break down while cooking, water-soluble vitamins are particularly sensitive. For example, prolonged heating destroys most thiamine (vitamin B₁). Riboflavin (vitamin B₂) is sensitive to ultraviolet radiation, due to which its content decreases if products are stored for a long time in transparent containers. Oxygen reacts with ascorbic acid (vitamin C), so losses of this compound are associated with long storage or cooking, especially finely chopped products.

Foods such as vegetables and fruits contain many enzymes that both synthesize vitamins and destroy them. After plucking these plants, synthesis stops, and destruction continues. Since degradation enzymes are not very active at low temperatures, it is recommended to keep the products refrigerated. To limit exposure to oxygen, place them in closed containers or wrap them in plastic wrap. It is better to wash vegetables and fruits before slicing than after, so as not to wash away many water-soluble vitamins. It is recommended to cook vegetables in a small amount of water, and put them there after the water boils. Vegetable broth can be used in other dishes such as soups, casseroles, etc. Vitamins can be destroyed due to too long processing or too high a temperature [10].

Conclusions.

1. The development of the structure and components of the concept of «health» in scientific literature has undergone various modifications many times:

1) physical, mental, spiritual (V. Horashchuk, 1998, 2000); graphic image is a pyramid;

2) physical, social, spiritual (A. Tsarenko, G. Yatsuk, 1998); graphic representation is a pyramid;

3) physical, social, intellectual, emotional, spiritual (T. Vorontsova, V. Ponomarenko, I. Repik, 2005); graphic image is a flower;

4) physical, emotional, mental, social, personal, spiritual (V. Yazlovetsky, O. Yazlovetska, 2000); graphic image is a flower;

5) physical, somatic, psychic (mental, emotional), social (O. Shevchuk, 2005);

6) biological, social, psychological, spiritual (physical, intellectual, moral) (G. Voskoboynikova, 2014);

7) physical, mental, moral, spiritual, social, professional (B. Dolynskiy, 2016); graphic image is a cyclic scheme [1; 16-18; 21].

2. The purpose of the publication is determined: to list the topics of conversations that should be conducted during training, the educational process, and, especially, remotely, in order to preserve and strengthen the health of Combat Horting athletes (if possible, under condition of martial law as well); describe the predicted result of the talks (to know); list questions and questions with multiple-choice answers, levels for pupils and student youth, cadets – was achieved.

The following title and purpose of the publication will be directed to the development of tests with the knowledge levels of school and student youth, cadets to test knowledge on the topics of conversations held remotely under martial law, which will reflect the *prospects for further research* and confirm the relevance and timeliness of the chosen topic.

References:

1. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).
2. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). *Monograph*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 347-357).
3. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. *Monograph*. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).
4. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova, Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. *Monograph*. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 240-246).
5. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). *Monograph*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).
6. Griban, G., Kobernyk, O., Terentieva, N., Shkola, O., Dikhtiarenko, Z., Mychka, I., Yeromenko, E., Savchenko, L., Lytvynenko, A., & Prontenko, K. (2020). Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education. *Sport Mont*, 18 (3), 73-78. Doi 10.26773/smj.201008.
7. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L. (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8 (6), 505-517. doi: 10.13189/saj.2020.080625.
8. https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327/.
9. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%BE%D0%B7%D0%B8>.
10. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D1%82%D0%B0%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B8>.
11. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%BE%D0%B7>.
12. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F>.
13. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. *Monograph*. Opole: The Academy

- of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls., (pp. 247-252).
14. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).
15. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls., (pp. 268-273).
16. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.
17. Діхтяренко Зоя. Збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання / Зоя Діхтяренко, Костянтин Федорченко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С. 300-305.
18. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.
19. Діхтяренко З. М. Попередження загроз життю та здоров'ю учнів, студентів, курсантів під час занять бойовим хортингом / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко, Л. М. Пустолякова, В. Е. Єрмоєнко // Фізичне виховання в рідній школі: науково-методичний журнал. – К.: «Педагогічна преса». – 2020. – № 4 (129). – С. 41-45.
20. Діхтяренко З. М. Формування в учнівської та студентської молоді здорового способу життя в процесі військово-патріотичного виховання засобами бойового хортингу / З. М. Діхтяренко, О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій, В. С. Шевчук // Фізичне виховання в рідній школі: наук.-метод. журнал. – К.: «Педагогічна преса». – 2021. – № 2 (131). – С. 29-32.
21. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
22. Корженко І. О. Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів / І. О. Корженко, О. М. Бельорін-Еррера, З. М. Діхтяренко, К. П. Козлова // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукраїнської наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упор.: З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 15-27.

23. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.
24. Присяжнюк Станіслав. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / Станіслав Присяжнюк, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 223-231.
25. Чаплигін Василь. Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / Василь Чаплигін, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Тетяна Короткова // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 139-147.

5.5. Use of folk choreographic arts in Combat Horting by pupils, students and cadets (experimental work)

Introduction. The health of the younger generation is deteriorating in Ukraine every year. That is why the issue of preserving the health of pupils, students and cadets is still an urgent problem for all countries. Scientists have proved that most diseases of different groups of the population, including students of higher educational institutions, are associated with insufficient levels of their physical and psychological fitness [19; 21]. And so, health is not only the absence of disease or physical defects, but also complete physical, mental and social well-being. Having the highest attainable standard of health is a fundamental right of everyone, regardless of race, religion, political opinion, economic or social status. The healthy development of the child is a factor of paramount importance

The main task of state policy in the field of education is the harmonious development of the individual. The Ukrainian state pays a lot of attention to the diverse development and education of the younger generation. This is implemented through the following regulatory framework: the Law of Ukraine «On Education» (2017), the Law of Ukraine «On Physical Culture and Sports» (1994, as amended in 2017), the Concept of national-patriotic education of children and youth from 28. 05. 2015, etc.

To date, questions have arisen in secondary schools and institutions of higher education:

- on improving the teaching and learning of physical education and physical culture;
- to increase motivation and interest in performing physical exercises in physical education lessons and physical education classes;
- on the formation of new knowledge, skills and learning by pupils, students and cadets of new motor actions;
- interest in studying their culture and history of their native land, etc.

All these issues can be solved in physical culture lessons and physical education classes using the means of folk choreographic art.

Publication analysis. Our analysis of recent scientific publications suggests that among domestic and foreign researchers did not consider the use of folk choreographic art in physical culture lessons and physical education classes. Teachers and scientists study the problems of using the means of Ukrainian folk physical culture in the health of young people (Griban, G., Kuz, V., Kobernyk, O., Mudryk, S., Prystupa, E., Tsyos, A., etc.), national means of physical education (Bekh, I., Fedorchenko, T., Prytula, O., Alekseev, O.) in professional activity. The study of scientific literature on the research problem, as well as the practice of training future physical education teachers showed that the problem of professional training of future physical education teachers in the use of folk choreographic art in professional activities is insufficiently disclosed.

Therefore, there is a need for a comprehensive study of this issue. The authors study some aspects of school education by means of choreography; rhythmic gymnastics (Biryuk, E., Lysytska, T., etc.), the content and methods of conducting classes in rhythmic and choreography with students of different ages (Bondarenko, L., Vetlugina, N., Takanova, A., etc.), patriotic education of junior school students means of folk dance in out-of-school educational institutions (Chashechnikova, N.) [23].

More than thirty scientific publications on Combat Horting have been published outside of Ukraine to date: Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students, 2020); Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, 2021);

Dikhtiarenko, Z., Korzhenko, I., Steshyts, A. (Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies, 2022); Dovhan, N. (Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets, 2022) etc. gives the opportunity to draw a general conclusion that this study should be conducted.

Connection of work with scientific topics. Thus, the analysis of recent research and publications makes it possible to state that this is a relevant publication aimed at implementing the results of research work in secondary and higher education [1-8; 10-16; 18-21; 23].

And, therefore, research is carried out according to research works: 1) Educational and Scientific Institute of Special Physical and Combat Training and Rehabilitation of the University of the State Fiscal Service of Ukraine for 2017-2020 on «National sport Horting as a means of physical education for students» state registration number 0118U001989); for 2021-2026 «Increasing the physical capacity of various groups in the process of physical culture and sports» (state registration number 0121U113261); 2) Institute of Problems of Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine for 2020-2022 on the general theme: «Military-patriotic education of students in terms of ideological and ideological confrontation» (state registration number 0120U100443); 3) Department of «Theories and Methods of Physical Education» of the Private Higher Educational Institution «Ukrainian Institute of Arts and Sciences» for 2021-2026 on the topic «Principles of a healthy lifestyle in the system of physical education» (state registration number 0121U113032).

The purpose of the publication is a scientific substantiation of expediency of use by pupils, students, and cadets of means of national choreographic art in Combat Horting.

Presentation of the main material of the study. Combat Horting is a national professional and applied sport of Ukraine. This is a high and responsible appointment. Its creation at the beginning of the XXI century can be considered

the time of introduction in 2008 in Ukraine and abroad, the founder of all Ukrainian Horting Yeromenko, E. new to the sports community, he invented the name «Horting», competition rules and training systems for athletes, which have not been applied in the world so far. Currently, the Combat Horting is working to help improve the functional training of law enforcement officers, as well as cadets and students of specialized departmental institutions of higher education. Elementary school students are starting to train professionally in «Combat Horting» clubs, and teenagers are already actively participating in competitions of various levels [1-4; 10; 12; 13-16; 20].

In the theory of physical education, the means of physical education is human motor activity. As a rule, they are divided into main and auxiliary. The main means of physical education are physical exercises, folk games and entertainment, military-applied and household activities, which are performed according to the program. Auxiliary means of physical education are the health forces of nature (sun, air, water, earth) and hygienic factors (daily routine and nutrition, compliance with the rules of personal and public hygiene, etc.)

Researcher Prytula, O. claims that folk (national) means of physical education can be basic and auxiliary, and they can be divided into traditional and borrowed from other nations, but adapted to the specifics of the Ukrainian folk (national) system of physical education. Examples of traditional folk (national) means of physical education can be folk games and entertainment, Ukrainian folk dances [17].

Choreographic art is a concept that combines ballet, folk art and modern dance. And, therefore, folk choreographic art (in our opinion) is a Ukrainian dance (folk or stage dance of different regions of Ukraine); folk dance (folk dance that appears in a certain area and has traditional movements for the area, rhythms, costumes, dance drawings, etc. They can be divided into three groups: round dances; paired dances, which have the character mainly of courtship and pantomime confession of love; solo dances in which one person dances, and more often two – women, men or a special couple [9].

The authors of the publication (V. Khimich (topics: 1-7) [9] and Z. Dikhtiarenko (topics: 8-19) with a certain sequence introduce the use of pupils, students, and cadets of folk choreographic art in martial arts, which is reflected in the topics lectures:

1. Household physical culture and hygiene – the use of physical culture to restore efficiency and improve health in the home.

2. Mass health and recreation – the use of physical culture in the collective organization of cultural leisure.

3. General preparatory direction – general physical training in the form of planned sectional, group, or individual classes.

4. Sports direction – specialized sports in sections or individually.

5. Professional and applied direction – the use of means of physical culture in the working day and special forms of professional and applied physical training.

6. Therapeutic sports and rehabilitation direction – the use of physical culture in the system of therapeutic measures to restore health or certain functions.

7. Military-applied physical training, designed for conscripts and servicemen.

8. Combat Horting is a national professional and applied sport of Ukraine.

9. Ukrainian martial arts Combat Horting as a multifunctional social phenomenon.

10. Means of training activity in Combat Horting.

11. Forms and methods of training and coaching in Combat Horting.

12. Organization of training activities in Combat Horting.

13. Model of professional activity of a Combat Horting coach.

14. Scientific organization of the work of a Combat Horting coach.

15. Physical training and methods of development of physical qualities in adolescents and students of Combat Horting.

16. Methods of teaching basic techniques of Combat Horting during training activities.

17. Technical and tactical training of a Combat Horting athlete.

18. Strategic and tactical training in Combat Horting.

19. Psychological training in Combat Horting.

V. Yeromenko developed questions according to the topics of the lectures:

1. Please list the means of physical education.
2. Please list the means of physical culture.
3. What does the physical culture and hygiene direction provide?
4. Please define the term «health».
5. What does the health and recreational direction provide?
6. Please define the term «organization of cultural leisure».
7. What does the general preparatory direction provide for?
8. Please define the term «physical training».
9. Please define the term «occupation».
10. Please define the concept of «sessions in sections».
11. Please define the concept of «classes in groups».
12. Please define the term «individual classes».
13. What the sports direction involves?
14. What the professional and applied direction provides?
15. What does the therapeutic physical culture and rehabilitation direction provide for?
16. What military-applied physical training involves?
17. Please define the term «Combat Horting».
18. Please list the means of training activities in Combat Horting.
19. Please define the term «coach».
20. What training in Combat Horting, in your opinion, is the most important: technical-tactical, strategic-tactical, psychological?

On the basis of the publication by the team of authors N. Demchenko made a number of conclusions:

1. The authors of the publication Z. Dikhtiarenko and V. Khimich, developed the topics of lectures (19 pieces) for pupils, students, and cadets on the study of folk choreographic art in the Combat Horting.

2. V. Yeromenko developed questions according to the topics of the lectures (20 pieces).

3. The purpose of the publication is defined: the scientific substantiation of expediency of use by pupils, students, and cadets of means of national choreographic art in Combat Horting – has been reached through practical developments.

The next practical part is the development of a plan for each topic of lectures, tests to determine the level of knowledge of pupils, students, and cadets on this topic. They will be described in other publications that will reflect the prospects for further research and confirm the relevance and timeliness of the chosen topic.

References:

1. Dikhtiarenko, Zoia, Khimich, Vita, Demchenko, Natalia. Combat horting as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 327-337).
2. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).
3. Dikhtiarenko Zoia, Shcerbina Yuriy, Pustoliakova Larysa, Gontar Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration, Opole, 2021, (pp. 584-598).
4. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, (pp. 272-357).
5. Griban, G., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Koval, A., Ramsey, I., Muzhychok, V. (2020). Influence of positive and negative factors on the university students' health. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (8), 1735-1746. doi: 10.36740/WLek202008128.
6. Griban, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskyi, V., Prontenko, K. (2021). Influence of Sambo Wrestling Training on Students' Physical Fitness. *Sport Mont*, 19 (1), 2021. 89-95. DOI: 10.26773 / smj.210219.
7. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L. (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8 (6), 505-517. doi: 10.13189/saj.2020.080625.
8. Griban, G., Kobernyk, O., Terentieva, N., Shkola, O., Dikhtiarenko, Z., Mychka, I., Yeromenko, E., Savchenko, L., Lytvynenko, A., & Prontenko, K. (2020). Formation of health and

- fitness competencies of students in the process of physical education. *Sport Mont*, 18 (3), 73-78. Doi 10.26773/smj.201008.
9. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86%D1%8C.
10. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978-83-66567-34-4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, (pp. 314-326).
11. Khoroshukha M., Griban G., Terentieva N., Tkachenko P., Petrachkov O., Semeniv B., Otravenko O., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Khurtenko O., Lytvynenko A. (2021). Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 9 (1), 2021. 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.
12. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students, (pp. 226-273).
13. Діхтяренко З. М. Використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва в бойовому хортингу / З. М. Діхтяренко, В. Л. Хімич, Н. В. Демченко // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі: матеріали III Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, (20 травня 2022 р.): збірник наукових праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. – С. 371-378.
14. Діхтяренко Зоя. Збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання / Зоя Діхтяренко, Костянтин Федорченко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С. 300-305.
15. Діхтяренко Зоя. Можливість інформаційних технологій для вивчення теоретичного матеріалу підлітками та студентською молоддю, курсантами з потенціалом формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу / Зоя Діхтяренко, Катерина Діхтяренко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С. 44-49.
16. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1-11 класів закладів загальної середньої освіти: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К.: Паливода А. В., 2020. – 280 с.
17. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Національні бойові культури в контексті світової цивілізації. Феномен» м. Запоріжжя, 13 серпня 2015 р. – Запоріжжя, 2015. – Режим доступу: <http://spas.zp.ua/wp-content/uploads/2016/06/для-феномину.pdf>.
18. Нечерда Валерія. Арт-технології у хортингу як засіб виховання підлітків / Валерія Нечерда // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2018. – Вип. 10. – С. 38-45.
19. Пильпенький В. Інтенсивність навантажень і рівень фізичної підготовки студентів, що займаються оздоровчим тренуванням / В. Пильпенький, О. Куц // Молода спортивна наука: зб. наук. праць. – Л., 2002.

20. Радчук Наталія. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Наталія Радчук, Едуард Єрмоєнко, Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 83-93.
21. Романенко В. Оздоровча гімнастика і плавання, як форма активізації рухової активності студентів гуманітарних вузів / В. Романенко // Молода спортивна наука: зб. наук. праць. – Л., 2002.
22. Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я. – Режим доступу: http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/995_599.
23. Хімич В. Л. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів народного хореографічного мистецтва у професійній діяльності (дис. доктора філософії: галузь знань 01 – освіта, 011 – освітні, педагогічні науки (за спеціалізацією), Хмельницький національний університет, Хмельницький, Україна. 2021. – 312 с.
24. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с. – Режим доступу: http://www.studmed.ru/view/shiyan-bm-teorya-ta-metodika-fzichnogo-vihovannya-shkolyarv_8f6442dca65.html.

5.6. Simulation of physical education lesson programs and physical education classes for pupils, students and cadets with health orientation with the use of elements of Combat Horting in educational institutions (experimental work)

Actuality of theme. Recently, the crisis in the system of physical education is intensifying, in particular: in higher education institutions exclusion from the curriculum of the discipline «Physical Education» as a compulsory subject, replacement of the exam with a test, or cancellation of the test; there are still only two lessons left in secondary schools. And the transition to distance learning (temporarily) has increasingly devalued the importance of the subjects «Physical Culture» and «Physical Education» in the lives of pupils, students, and cadets. As a result, there is: a decrease in motivation for lessons and classes; lack of habit of daily exercise; reduced level of physical activity, which negatively affects the health and fitness of today's youth. Therefore, the problem of personal quality of life at the present stage of life is acute. The state of physical culture and sports is of great importance in its solution as the basis of personal self-realization in life.

We state that the main goal of the state policy of Ukraine in the field of physical culture and sports in modern conditions is to strengthen the health of the nation as one of the factors of national security. The result will be the effective use of state opportunities for the recovery of the nation, education of youth, the formation of a healthy lifestyle [1; 11; 13-16; 19].

In order to interest pupils, students and cadets and involve them in systematic physical culture and sports activities, it is necessary to focus on the desires, motivations, aspirations, etc. that cause certain types of sports sections. Therefore, new sports are being introduced in educational institutions, which allows to increase the interest and individual needs of pupils, students, and cadets [1-4; 8; 13-21].

Analysis of literature sources. National sport Horting, which was founded in Ukraine in 2008, has received state support for developing Ukraine's modern children's and youth health system. Every year it becomes popular among various

segments of the population in Ukraine and abroad. According to scientists, the cheapest and most effective way to improve the physical condition and health of pupils, students and cadets is exercise. With their help a person can develop and improve their physical qualities. After all, to develop physical qualities it is most expedient in the periods of rapid development of an organism. Therefore, Combat Horting is a very important thing today – the national professional and applied sport of Ukraine. Development of effective Combat Horting programs aimed at conducting health-oriented classes in both classroom and extracurricular activities [1-3; 5; 6; 8].

Thus, the optimal health effect is given not only by any physical activity, but also by those that correspond to the individual characteristics of the organism. Thus, there are already scientific publications on Combat Horting, published outside of Ukraine: Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, 2021); Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students, 2020); Dikhtiarenko, Z., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Gontar, J. (The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting, 2021); Dikhtiarenko, Z., Korzhenko, I., Steshyts, A. (Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies, 2022) etc. [1-21].

Connection with scientific topics. Thus, the analysis of recent research and publications makes it possible to state that this is a topical issue aimed at implementing the results of research work in secondary and higher education [1; 2; 4; 9-21]. And, therefore, research is carried out according to research

works: 1) Educational and Scientific Institute of Special Physical and Combat Training and Rehabilitation of the University of the State Fiscal Service of Ukraine for 2017-2020 on «National sport Horting as a means of physical education for students» (state registration number 0118U001989); for 2021-2026 «Increasing the physical capacity of various groups in the process of physical culture and sports» (state registration number 0121U113261); 2) Institute of Problems of Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine for 2020-2022 on the general theme: «Military-patriotic education of students in terms of ideological and ideological confrontation» (state registration number 0120U100443); 3) Department of «Theories and Methods of Physical Education» of the Private Higher Educational Institution «Ukrainian Institute of Arts and Sciences» for 2021-2026 on the topic «Principles of a healthy lifestyle in the system of physical education» (state registration number 0121U113032).

The purpose of the publication is a scientific substantiation of the expediency of implementing modeling programs of physical culture lessons and physical education classes for pupils, students, and cadets with health orientation with the use of elements of Combat Horting in educational institutions.

Presentation of the main material of the study. In today's world, it is important for pupils, students, and cadets to lead a healthy lifestyle. It is known that physical education is an integral part of education and upbringing of all segments of the population of Ukraine. In addition, physical education has a positive effect on the development of moral and volitional qualities: initiative, responsibility, discipline, perseverance and more. Such types of Ukrainian martial arts as Combat Horting, which is based on the traditional spiritual values of the Ukrainian people, correspond to modern trends in the development of the field of physical education.

Combat Horting is a national professional and applied sport of Ukraine. This is a high and responsible appointment. Its creation at the beginning of the XXI century can be considered the time of introduction in 2008 in Ukraine and abroad, the founder of all Ukrainian horting E. Yeromenko new to the sports community, he invented the name «Horting», competition rules and training system for athletes which have

not been used in the world so far. Currently, the Combat Horting is working to help improve the functional training of law enforcement officers, as well as cadets and students of specialized departmental institutions of higher education. Elementary school students are starting to train professionally in «Combat Horting» clubs, and teenagers are already actively participating in competitions of various levels [1-3; 6; 6; 8]. Thus, it is difficult to overestimate the importance of Combat Horting at the stage of personal attitude of students and cadets of higher education institutions for the future profession. Implementation of the program of physical education for students and cadets of higher education allows to form a set of general and professionally oriented special knowledge of theoretical and methodological level and practical skills in organizing physical education classes using traditional and non-traditional physical exercises in education.

After all, the purpose of the training program on Combat Horting for group, sectional work is physical, moral, and ethical, spiritual, and patriotic education of a citizen-patriot on cultural and health traditions of the Ukrainian people, formation of moral and ethical qualities, health promotion and comprehensive physical training pupils, students and cadets by means of Combat Horting [14].

The main objectives of the program are broad involvement of students in sports; mastering this program by pupils; performance of sports categories; training athletes to participate in high-achievement sports events [15].

In the age of information technology, when pupils, students and cadets spend most of their time sitting at computers, special attention should be paid to physical activity, which is an integral part of human biological essence and a determining factor in maintaining and promoting health. Physical activity is an effective means of overcoming fatigue caused by heavy training loads.

Z. Dikhtiarenko identified and streamlined the main factors that should be considered in the development of Combat Horting programs that contribute to the effective implementation in modern conditions:

1) *for secondary school pupils:*

- explanatory note;

- levels of education (program content and projected result by age categories);

- list of equipment and individual gear required for the educational process of Combat Horting;

- functional training of pupils by means of Combat Horting (content and forms of training of pupils in Combat Horting; methods of organizing the activities of pupils engaged in Combat Horting; general pedagogical principles of classes on the method of Combat Horting; characteristics of physical exercises the process of Combat Horting, the effectiveness of functional training of Combat Horting athletes; development of physical qualities in Combat Horting athletes by the method of functional training; features of training load of Combat Horting athletes by the method of functional training; organization of Combat Horting classes in order to improve the functional training of athletes; examples of sets of physical exercises for use in the training process of school-age Combat Horting athletes);

- methods of teaching pupils to engage in independent Combat Horting (optimal motor activity for the health and efficiency of Combat Horting athletes; formation of motives and management of the process of independent Combat Horting; forms of organizing independent Combat Horting; planning the amount and intensity of physical exercises during Combat Horting classes, self-control over the performance of exercises and load, indicators of self-control during Combat Horting; physical self-education and self-improvement as a condition of health of a Combat Horting athlete; independent physical culture and sports activities of a student – Combat Horting athlete);

- belt system and methods of attestation of Combat Horting athletes for qualification degrees – rank (concept of «attestation» in Combat Horting; taking into account age characteristics of pupils of general secondary education during attestation in Combat Horting; main characteristics of long-term training technical training according to the qualification degrees (rank) of Combat Horting athletes);

- afterword;

- list of used and recommended sources;

- applications;

2) *for students and cadets of higher education institutions:*

- The concept of the program;
- general characteristics of the program;
- features of long-term training of the sports reserve in Combat Horting;
- organization of the training process (methods of training students – athletes of Combat Horting; basic methods of teaching techniques of Combat Horting; means of teaching and training of athletes of Combat Horting; content of physical exercises of Combat Horting; distribution of annual workload by years of study; curriculum by years training; calendar plan-schedule of mastering the program by years of study; content of the program by years of study (blocks: theoretical training; physical training; technical training; tactical training; psychological training; educational work); main tasks of training and content of the training process by years teaching);
- afterword;
- list of used and recommended sources;
- applications [14; 15].

Combat Horting programs can be used in the organization of both classroom health-oriented classes and extracurricular (extracurricular) classes for students and cadets.

In the context of digital transformation of education, mixed and distance learning, to ensure continuity of educational process and effective reproduction of the educational environment, as well as quality implementation educational programs curricula, A. Khatko proposed the use of modern digital Google tools for programming classes of students and cadets in physical education with health-improving orientation using elements of Combat Horting:

- to organize interaction between participants in the educational process – Google Classroom;
- for editing and formatting text files (lectures, guidelines, tasks) – Google Docs;
- for calculations and data processing in tabular form, construction of charts and graphs – Google Spreadsheets;
- to create presentations for educational material – Google Presentations;

- to present educational videos – YouTube;
- to activate attention, individual or group tasks (brainstorming, reflection, analysis, organization of group projects) – interactive whiteboard Google Jamboard;
- for surveys and testing – Google Forms;
- to store all course materials – Google Drive;
- to schedule classes – Google Calendar;
- to organize video conferencing classes – Google Meet.

All Google applications allow to create, edit and export files of appropriate formats, provide real-time collaboration to many users, sync with existing digital devices (computer, phone, tablet) and are available anytime, anywhere with access to Internet [1; 3; 5; 6; 8; 12; 21].

Doctor of the highest category I. Ilnytskyi during simulation of programs of physical culture lessons and physical education classes for pupils, students and cadets with a health focus using elements of Combat Horting in educational institutions, it's suggested to always include medical preparations in the first-aid kit list and to constantly supplement it:

- sterile bandage – 20 packages;
- non-sterile bandage – 10 packages;
- elastic bandage – 4 packages;
- sterile cotton wool – 3 packs;
- non-sterile cotton wool – 3 packages;
- non-sterile medical gauze – 2 packages;
- spray «Sports freezing for injuries» (ICEMIX type) – 2 × 400 ml;
- medical alcohol 70 % – 2 × 200 ml;
- «Ammonia» solution 10 % – 2 × 100 ml;
- «Fukorcin» solution 2 x 100 ml;
- «Iodine alcohol 1 %» solution – 20 ml;
- «Nurofen Forte» 200 mg – 1 package;
- «Nimesyl» – 10 packs;
- valve for artificial respiration – 1 child, 1 adult;

- 20 disposable cups;
- non-carbonated mineral water – 1 l × 3 pieces;
- flashlight – 1 piece;
- wet wipes – 2 packs × 120 pieces.

During simulation of programs of physical culture lessons and physical education classes for pupils, students and cadets with a health focus with the use of elements of Combat Horting in educational institutions, which will contribute to effective implementation in modern conditions, V. Veselova suggests:

1. Provide sports and training halls, school stadiums with state symbols of Ukraine (Article 20 of the Constitution of Ukraine defines that the state symbols of Ukraine are the State Flag of Ukraine, the State Coat of Arms of Ukraine and the State Anthem of Ukraine); Olympic symbols (attributes of the Olympic Games that the International Olympic Committee uses to promote the idea of the Olympic Movement throughout the world. Olympic symbols include: flag (rings), anthem, oath, slogan, medals, fire, laurel branch, salute, talismans, emblem. Any use of Olympic symbols for commercial purposes is prohibited by the Olympic Charter) and Olympic symbols of Ukraine.

2. Introduce the Volunteer Engagement Program for the III European Games in 2023 in Krakow, Poland:

- Link for social media content and video (IE Wolontariat_Spot_Promotion): <https://wetransfer.com/downloads/5fa3552678156a956c8dfb45fb9f7cd320221011044445/fdd405>;

- Link for the Volunteers´ Portal: <https://volunteers.european-games.org/>;

- News article: <https://www.eurolympic.org/become-a-volunteer-at-the-european-games-krakow-malopolska-2023-recruitment-has-started/>;

- EOC:

- https://instagram.com/eoc_social?igshid=YmMyMTA2M2Y=;

- <https://www.linkedin.com/company/european-olympic-committees/>;

- <https://twitter.com/eocmedia?s=21&t=Lm1TIXohPpEdy9jynkkqlg>;

- EG2023:

- European Games Kraków-Małopolska 2023 | Facebook;
- Igrzyska Europejskie 2023 (@europeangames2023) • Zdjęcia i filmy na Instagramie;
- Igrzyska Europejskie 2023 (@eg2023pl) / Twitter;
- European Games Kraków-Małopolska 2023 – YouTube;
- <https://www.linkedin.com/company/igrzyska-europejskie-2023/>.

Conclusions. Z. Dikhtiarenko identified and streamlined the main factors that should be considered in the development of Combat Horting programs that contribute to the effective implementation in modern conditions: for students at secondary schools; for students and cadets of higher education institutions [14; 15].

It is proposed by A. Khatko to use modern digital tools of Google for programming classes of students and cadets in physical education with health-oriented use of elements of Combat Horting in order to ensure continuity of the educational process and effective reproduction of educational environment in mixed and distance learning [1; 3; 5; 6; 8; 12; 21].

During simulation of programs of physical culture lessons and physical education classes for pupils, students and cadets with a health focus with the use of elements of Combat Horting in educational institutions, a Doctor of the highest category – I. Ilnytskyi suggests always adding medical drugs to the first-aid kit list and constantly adding to the list; V. Veselova offers, in accordance with effective implementation in modern conditions, provide sports and training halls, school stadiums: state symbols; Olympic symbols and Olympic symbols of Ukraine; introduce the Volunteer Engagement Program for the III European Games in 2023 in Krakow, Poland.

The purpose of the publication is determined: scientific substantiation of the expediency of implementing modeling programs of physical culture lessons and physical education classes for pupils, students, and cadets with health orientation with the use of elements of Combat Horting in educational institutions was achieved through practical developments.

In the perspectives of further research it is planned to develop methodical recommendations for programming physical education lessons and physical education classes for pupils, students and cadets with health-improving orientation using elements of Combat Horting in educational institutions.

References:

1. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).
2. Dikhtiarenko Zoia, Shcherbina Yuriy, Pustoliakova Larysa, Gontar Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration, Opole, 2021, (pp. 584-598).
3. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, (pp. 272-357).
4. Griban, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskyi, V., Prontenko, K. (2021). Influence of Sambo Wrestling Training on Students' Physical Fitness. *Sport Mont*, 19 (1), 2021. 89-95. DOI: 10.26773/smj.210219.
5. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls., (pp. 247-252).
6. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, (pp. 314-326).
7. Khoroshukha M., Griban G., Terentieva N., Tkachenko P., Petrachkov O., Semeniv B., Otravenko O., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Khurtenko O., Lytvynenko A. (2021). Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 9 (1), 2021. 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.
8. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups.

- Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).
9. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.
10. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2014. – С. 53-59.
11. Діхтяренко Зоя. Збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання / Зоя Діхтяренко, Костянтин Федорченко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С. 300-305.
12. Діхтяренко Зоя. Можливість інформаційних технологій для вивчення теоретичного матеріалу підлітками та студентською молоддю, курсантами з потенціалом формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу / Зоя Діхтяренко, Катерина Діхтяренко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С. 44-49.
13. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу): метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Складар; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К.: Паливода А. В., 2015. – 324 с.
14. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1-11 класів закладів загальної середньої освіти: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К.: Паливода А. В., 2020. – 280 с.
15. Єрмоєнко Е. А. Студентський бойовий хортинг: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – 164 с.
16. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
17. Корженко І. О. Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів / І. О. Корженко, О. М. Бельорін-Еррера, З. М. Діхтяренко, К. П. Козлова // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукраїнської наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упор.: З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 15-27.
18. Нечерда Валерія. Арт-технології у хортингу як засіб виховання підлітків / Валерія Нечерда // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2018. – Вип. 10. – С. 38-45.
19. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко,

- О. Мельник // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2016.
20. Сичов Сергій. Впровадження під час тренувальних занять силовий фітнес для успішної особистості: спортсмени (учні, студенти та курсанти) бойового хортингу / Сергій Сичов, Зоя Діхтяренко, Олена Сиротинська // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі: матеріали III Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, (20 травня 2022 р.): збірн. наук. праць. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. – С. 125-130.
21. Хатько А. В. Використання у бойовому хортингу Google Fit для контролю фізичного навантаження в учнів, студентів, курсантів, військовослужбовців ЗСУ, працівників силових структур / А. В. Хатько, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко, А. М. Литвиненко // Фізичне виховання в рідній школі: наук.-метод журнал. – К.: «Педагогічна преса». – 2021. – № 1 (130). – С. 32-36.

5.7. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work)

Зміцнення психічного здоров'я спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти) в умовах збройної та інформаційної агресії (експериментальна робота)

Актуальність дослідження. Зміцнення і захист психічного здоров'я Всесвітня організація охорони здоров'я конкретизує у формі способів посилення реакції у цій сфері, що включають: «втручання в ранньому віці (наприклад, забезпечення стабільного середовища, чутливого до здоров'я та харчових потреб дітей, захист від загроз, можливості для раннього навчання та взаємодії, що емоційно підтримують та стимулюють розвиток); підтримка дітей (наприклад, програми життєвих навичок, програми розвитку дитини та молоді); соціально-економічне розширення можливостей жінок (наприклад, покращення доступу до освіти та мікрокредитування); соціальна підтримка людей поважного віку (наприклад, дружні ініціативи, громади та денні центри для людей поважного віку); програми, спрямовані на підтримку вразливих категорій людей, включаючи меншини, корінних жителів, мігрантів та осіб, які постраждали від конфліктів та катастроф (наприклад, психосоціальні втручання після катастроф); пропагандистська діяльність в галузі психічного здоров'я (наприклад, програми, що передбачають сприятливі екологічні зміни в школах); втручання у сферу психічного здоров'я на роботі (наприклад, програми профілактики стресу); житлова політика (наприклад, благоустрій житла); програми запобігання насильству (наприклад, зменшення кількості алкоголю та доступу до зброї); програми розвитку громади (наприклад, інтегрований розвиток сільської місцевості); зменшення бідності та соціальний захист бідних; антидискримінаційні закони та кампанії; просування прав, можливостей та піклування людей з психічними розладами» [16; 19].

Як видно, з наведених способів посилення реакції для зміцнення психічного здоров'я ВООЗ як об'єднання країн наводить глобальні способи реагування національних урядів, що включають, крім власне психологічних, політичні, економічні, екологічні, соціальні, правові, медичні та інші складові, які в своїй цілісності мають психогігієнічне значення для кожної особи в конкретній спільноті незалежно від того, належить вона до названих або й неназваних вразливих груп чи ні.

Мета дослідження: теоретичне узагальнення наукових публікацій щодо дослідження зміцнення психічного здоров'я спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти) в умовах збройної та інформаційної агресії; на основі проведеного анкетування учнівської та студентської молоді, курсантів [11] оприлюднити рівні сформованості знань із варіантами відповідей.

Огляд джерел. Підсумовуючи вище описане, можемо підтвердити, що бойовий хортинг (національний професійно-прикладний вид спорту України – відображає при цьому всю універсальність соціальних ролей і значень такої вимоги (морально-вольове виховання підростаючого покоління, соціалізація особистості, зміцнення здоров'я різних категорій людей, відновлювально-реабілітаційний складник, формування патріотичних почуттів, вдосконалення спортивної майстерності, зростання престижу країни на міжнародній арені) також сприяє зміцненню та збереженню здоров'я. Це питання було досліджено педагогами, науковцями та тренерами бойового хортингу (С. Присяжнюк, Е. Єрмоменко, З. Діхтяренко, В. Єрмоменко (Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язберезувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій, 2018), В. Чаплигін, Е. Єрмоменко, З. Діхтяренко, Т. Короткова (Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень, 2018), С. Болтівець, О. Галушко, В. Жуляєв, В. Жуляєв (Право дітей і молоді на ідентифікацію видів спорту українського народу: проминулі тенденції і хортіві перспективи, 2019), С. Болтівець (Психофізіологічні засоби хортингової рекреації самопочуття, 2019),

З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, Л. Пустолякова, В. Єрмоєнко (Попередження загроз життю та здоров'ю учнів, студентів, курсантів під час занять бойовим хортингом, 2020), І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба (Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів, 2020), З. Діхтяренко, О. Остапенко, М. Зубалій, В. Шевчук (Формування в учнівської та студентської молоді здорового способу життя в процесі військово-патріотичного виховання засобами бойового хортингу, 2021), З. Діхтяренко, К. Федорченко (Збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання, 2021), С. І. Болтівець, Л. Т. Уралова (Психофізіологічне підготовлення майбутніх учителів фізичної культури та тренерів бойового хортингу в заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та дитячо-юнацькі спортивні школи, 2022) та ін. [1-9; 11-15].

Існують також публікації, що розкривають певні питання інформаційних технологій для тренерів, викладачів/тренерів, спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти), які є актуальними і в умовах збройної та інформаційної агресії (А. Хатько, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, В. Єрмоєнко (Використання хмарних технологій у підготовці фахівців (учнівська та студентська молодь, курсанти) з бойового хортингу, 2021), А. Хатько, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, А. Литвиненко (Використання у бойовому хортингу Google Fit для контролю фізичного навантаження в учнів, студентів, курсантів, військовослужбовців, працівників силових структур, 2020) та ін. [14; 15; 17; 18].

Зв'язок роботи з науковими темами. Зважаючи на вибір і теоретичний аналіз літературних джерел за темою наукового дослідження та їх виокремлення за актуальністю, дають можливість зробити висновок, що наша публікація направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-20]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ННІ СФБПР УДФС України на 2017-2020 роки за темою

«Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (державний реєстраційний номер 0121U113261); 2) кафедра «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (державний реєстраційний номер 0121U113032); 3) Інститут проблем виховання НАПН України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Результати теоретичного узагальнення наукових досліджень щодо зміцнення психічного здоров'я спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти) в умовах збройної та інформаційної агресії. Підтримка Всесвітньою організацією охорони здоров'я власне психогігієни наведена в глобальній доповіді «Новаторські методи надання допомоги при хронічних станах: основні елементи дій» (2003), яка визначає психогігієну серед пріоритетних напрямів діяльності на прикладі уряду Уганди: «В Уганді психічне здоров'я було визначено урядом як одне з пріоритетних напрямів діяльності. Лікування психічних розладів було включено до мінімального пакету медичної допомоги Уганди як в рамках політики в галузі охорони здоров'я, так і в стратегічному плані для сектору охорони здоров'я. Важливе значення для досягнення цієї мети мала присутність у складу уряду прихильних здійсненню програми у сфері психічного здоров'я людей. Донорське співтовариство вдалось переконати у важливості цієї справи, внаслідок чого психогігієна, як і раніше, входить до цього пакету і продовжується фінансуватись донорами» [19, с. 78].

Як видно з цього прикладу, особливі умови країни відображені в здійсненні спеціалізованої програми з психогігієни як системи заходів, внаслідок реалізації яких створюються умови для унеможливлення появи і

розвитку нових психічних дисфункцій, розладів і захворювань та охоплення ними нових осіб або їх категорій.

Якщо відкинути задавлені міжпрофесійні амбіції лікарів і педагогів, які час від часу загострюються з новою силою, можна виявити важливу закономірність: час їх загострення припадає на зменшення педагогічної турботи про психофізичне ество дитини на догоду збільшуваним вимогам до соціально витребовуваного змісту навчання та виховання. Цим самим лікарський нагляд за фізично вимірюваними і цим очевидними показниками тілесного здоров'я значною мірою відбиває його несприятливі психічні значення. У зв'язку з цим методологічно виправданим є твердження С. Громбаха про доцільність педагогічного, зокрема дидактичного розв'язання завдання психогігієнічного нормування навчально-виховного процесу і уроку як однієї з його форм. Крім цього, цінним є висловлене дослідником положення про те, що у «формуванні втоми інтерес діє прямо протилежно труднощі» [20, с. 101].

Уточнимо, що стан фізичної втоми так само може бути визначений у системі фізіологічних показників, як стан психічної – за однією або сукупністю своїх домінант, зокрема вираженістю інтересу, уважності, швидкості й точності мислительних дій тощо.

Таким чином, на виконання тем НДР (ДР № 0121U113032; ДР № 0118U001989; ДР № 0121U113261 та ДР № 0120U100443) і відповідно до мети публікації нами:

1) теоретично узагальнено наукові дослідження щодо зміцнення психічного здоров'я спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти) в умовах збройної та інформаційної агресії було видано наукову продукцію та ін. [1-9; 11-15; 17; 18].

2) проведено анкетування курсантів, учнівської та студентської молоді на тему: «Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику втоми та стресу», які півроку відвідують заняття (тренування) з бойового хортингу (місяць, грудень – I-III-V-й рази, червень – II-IV-VI рази (2017-2022 р.р.).

У науковому експерименті (за авторськими методиками З. Діхтяренко) брали участь: тренери бойового хортингу, тренери-викладачі, наукові співробітники, професорсько-викладацький склад, здобувачі вищої освіти – спортсмени гуртків «Бойовий хортинг», здобувачі вищої освіти Державного податкового університету (кафедра «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту (СГТМ); Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» (кафедра «Теорії та методики фізичного виховання»); здобувачі вищої освіти – спортсмени гуртка «Бойовий хортинг» старшого викладача кафедри, чемпіона світу і Європи, тренера бойового хортингу, Олега Завістовського; Хмельницького національного університету (кафедра «Теорії та методики фізичного виховання та спорту»).

I. Всі учасники даного експерименту читали та спільно аналізували публікації [1-20 та ін.] за темою дослідження під час навчально-тренувального та тренувального процесу.

Наприклад, співавтори (С. Болтівець, О Галушко, В. Жуляєв, В Жуляєв) наукової публікації «Право дітей і молоді на ідентифікацію видів спорту українського народу: проминулі тенденції і хортіві перспективи» [2, с. 57-62] на основі досліджень роблять висновки, що:

- історичний досвід засвідчує, що будь-яка регіональна спортивна культура реалізується в світовій спортивній системі суперечливим чином: шляхом виключення і включення, інтеграції і дезінтеграції. Саме для цього ми звернулись до антропології спортивної культури на прикладі Олімпійських ігор у Сент-Луїсі початку ХХ століття;

- визнання включає не тільки розв'язання питань політичного досвіду чи аргументу в боротьбі політичних думок. У понятті визнання поєднуються міжлюдські взаємини з відносинами між ними й іншими колективами, між суб'єктом і незліченно багатьма іншими;

- невизнання тих видів фізкультурно-спортивної діяльності, які оголошуються носіями регіонально ідентичності, всіх їх національних

особливостей і національного характеру, відкриває, таким чином, шляхи до відбудування нових зв'язків між людьми на основі тілесних практик. Люди переживають свою нездоланну різність, і свято народного спорту задає рамки для торжества власної ідентичності, а для інших народів – перевтілення в цю іншість для взаєморозуміння;

- визнання безлічі спортивних практик відкриває шлях і до прийняття раніше невідомих спортивних дисциплін. З'являються нові види спорту, зазвичай вони видаються за забуті, але вони також відмічаються на мапі спортивного життя, як на етнографічній мапі відмічаються нові народи і племена. При цьому не можна недооцінювати ваги соціальної інерції, щодо наслідків якої варто зазначити: парость майбутнього виникає не з вже минулого, а тільки з протиріч сьогодення і майбутніх джерел цивілізаційного саморуху.

Наступний приклад. Автор – С. Болтівець наукової публікації «Психофізіологічні засоби хортингової рекреації самопочуття» [3, с. 110] у висновках стверджує:

- психофізіологічні основи хортингової рекреації самопочуття включають визначення об'єктивних психомоторних показників стану здоров'я, валідність яких ґрунтується на спільних методологічних засадах. Ця спільність включає всіх і не відкидає нікого з людської популяції, хто бажає та співмірно з можливостями власного психофізичного розвитку долучається до хортування як джерела втілення задатків своїх індивідуальних здібностей;

- відродження хортового гартування української молоді має в своїй основі ідентифікацію молодої людини у власному самоусвідомленні, – її становлення, вибудовування індивідуального життєвого статусу, його впорядкування, творення і узвичаєння. Такою основою є індивідуально-психологічне відображення власної неповторності у психофізіологічних параметрах психологічних устроїв «Дужинь», «П'ятра», «Рінь» та інших, які відзначаються унікальністю і задуму, і технічного виконання.

Авторами наукової публікації [9, с. 57-62] наведено перелік тем бесід (автор З. Діхтяренко), які бажано проводити під час тренувань, навчально-виховного процесу, а, особливо, дистанційно, для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу (при можливості і в умовах воєнного стану) кожної неділі; перераховано запитання для учнівської та студентської молоді, курсантів (автор А. Стешиц) та запропоновано здобувачем вищої освіти Д. Борсуковою запитання для учнівської та студентської молоді, курсантів.

В іншому науковому дослідженні [7, с. 41-47] І. Корженко перерахувала основні нормативно-правові документи України, що передбачають сприяння збереження та зміцнення здоров'я в українців; А. Стешиц подав розроблені запитання для науково-педагогічних працівників, тренерів із варіантами відповідей; здобувач вищої освіти В. Костенко запропонував авторські розроблені запитання із варіантами відповідей для учнівської та студентської молоді, курсантів (після прослуховування визначеним контингентом всіх тем бесід); на основі наведеного переліку тем бесід описано їхній прогнозований результат (знати) (автор З. Діхтяренко), які бажано частинами перевіряти під час тренувань, навчально-виховного процесу, а, особливо, дистанційно щодо значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (при можливості їх проведення і в умовах воєнного стану) кожної неділі після прослуховування визначеним контингентом усіх тем бесід.

У розділі колективної польської монографії «Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies» [12, с. 22-77] співавтори публікації: Z. Dikhtiarenko, I. Korzhenko, A. Steshyts описали багаторічний експеримент.

Так, І. Корженко та А. Стешиц на протязі 2021-2022 н.р. відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «Український гуманітарний інститут» (№ 2) проводили експеримент (констатувальний етап) з майбутніми учителями фізичної культури, тренерами з єдиноборства – бойовий хортинг і здобувачами вищої

освіти інших кафедр ПВНЗ «УГІ», які допущені до занять з фізичного виховання (ЕГ – 12 осіб; КГ – 38 осіб).

На протязі 2017-2022 н.р. З. Діхтяренко відповідно до тем науково-дослідних робіт: ННІ СФБПР УДФС України та Інституту проблем виховання НАПН України (№№ 1 і 3 – відповідно) проводила експеримент (констатувальний та формувальний) з майбутніми учителями фізичної культури, тренерами з єдиноборства – бойовий хортинг і здобувачами вищої освіти інших (Державний податковий університет (м. Ірпінь, Київська обл.) – здобувачі вищої освіти-спортсмени гуртків «Бойовий хортинг» кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету СГТМ (ЕГ – 32 особи) та ЗВО цього ж Факультету СГТМ (КГ – 47 осіб), що допущені до занять з фізичного виховання; спортсмени бойового хортингу (учнівська (ЕГ – 790 осіб) і студентська молодь, курсанти – здобувачі вищої освіти університетів України (ЕГ – 191 особа) (хл. і д.) з тридцяти чотирьох спортивних клубів України (м. Київ, Вінницька обл., Волинська обл., Дніпропетровська обл., Донецька обл., Житомирська обл., Закарпатська обл., Запорізька обл., Івано-Франківська обл., Київська обл., Кіровоградська обл., Луганська обл., Львівська обл., Миколаївська обл., Одеська обл., Полтавська обл., Рівненська обл., Сумська обл., Тернопільська обл., Харківська обл., Херсонська обл., Хмельницька обл., Черкаська обл., Чернівецька обл., Чернігівська обл.).

Звернено увагу на наявність більше 450 визначень здоров'я людини, сформульованих фахівцями з різних наукових дисциплін. Наведено приклади визначень понять: «здоров'я», «індивідуальне здоров'я» та «індивідуальне здоров'я вчителя», «здоров'язбереження», «підготовка», «фізична культура», «школа», «тренер», «єдиноборство», «бойовий хортинг», що є для наукового дослідження найбільш актуальними.

II. На основі проведеного анкетування учнівської та студентської молоді, курсантів на тему: «Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику втоми та стресу» [11, с. 100-105], які півроку відвідують заняття (тренування) з бойового хортингу (місяць, грудень – I-III-V-й рази, червень – II-IV-VI рази

(2017-2022 р.р.) та спільного аналізу наукових публікацій [1-20 та ін.] було оприлюднено рівні сформованості знань із варіантами відповідей (див. Табл. 1) (автор: З. Діхтяренко):

Таблиця 1. Перелік запитань і рівні сформованості знань в учнівської та студентської молоді, курсантів на тему: «Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику втоми та стресу», ЕГ і КГ (2017-2021 рр.)

(автор: З. Діхтяренко)

№ п / п	Перелік запитань	ДПУ	ПВНЗ «УГІ»	Спортсмени і БХ (ЕГ): студентська молодь, курсанти	Спортсмени БХ (ЕГ): учнівська молодь
		ЕГ і КГ	ЕГ і КГ	2017-2021 рр.	2017-2021 рр.
		2017-2021 рр. n=79	2021-2022 рр. n=50	2017-2021 рр. n=191	2017-2021 рр. n=790
		Рівні		Варіанти відповідей	
1.	<i>Учень, студент, курсант</i>	x		x	
2.	<i>Стать: чоловіча, жіноча</i>	x		x	
3.	<i>Повних років</i>	x		x	
4.	<i>Вага, зріст</i>	x		x	
5.	На Вашу думку, Ваша вага відповідає зросту?	Високий		так	
		Достатній		ні	
		Середній		можливо	
		Низький		не звертав увагу	
6.	Скільки Ви днів у першому семестрі по поважній причині не відвідуючи школу, ВНЗ?	Високий		не пропустив	
		Достатній		2-5 дні	
		Середній		6-10 днів	
		Низький		більше 11 днів	
7.	Скільки грамів води Ви за день випиваєте?	Високий		1500-1800	
		Достатній		1000-1400	
		Середній		800-900	
		Низький		до 700	
8.	Чи є у Вашому щоденному раціоні овочі та фрукти?	Високий		так	
		Достатній		інколи	
		Середній		ні	
		Низький		не вживаю	
9.	Які види занять з фізичного виховання Вам найбільше подобається (спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол); настільний теніс; атлетична гімнастика (тренажерний зал, фітнес); єдиноборства (вказати); загальна фізична підготовка; інше)?	Високий		чотири і більше видів	
		Достатній		три види	
		Середній		два види	
		Низький		один вид	

10	Чи відчуваєте Ви втому? Якщо так, то через скільки годин навчання?	Високий	інколи відчуваю втому; ніколи не відчуваю втоми
		Достатній	через 1-2 години
		Середній	через 3-4 години
		Низький	через 5-6 годин
11	Чи з'являється у Вас стрес?	Високий	ніколи
		Достатній	інколи
		Середній	під час написання контрольних робіт, тестів
		Низький	під час відповіді на уроках (заняттях); під час виконання домашнього завдання
12	Який розділ змагань з бойового хортингу Вам подобається найбільше («Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма»)?	Високий	чотири розділи
		Достатній	три розділи
		Середній	два розділи
		Низький	ніякий; не знаю, що відповісти
13	Як Ви себе відчуваєте після заняття (тренування) з бойового хортингу?	Високий	зникає стрес; зникає втома
		Достатній	відчуваю задоволення; розслаблююся
		Середній	відчуваю втому
		Низький	стаю роздратованим; стаю напруженим
14	Чи подобається Вам тренуватися бойовим хортингом?	Високий	так
		Достатній	подобається
		Середній	інколи так, інколи ні
		Низький	ні; не знаю, що відповісти
15	Чи плануєте Ви з тренером-викладачем приймати участь у змаганнях з бойового хортингу?	Високий	так
		Достатній	готуємося
		Середній	можливо; з часом
		Низький	ні
16	Чи подобається Вам спільного / самостійно аналізувати наукові публікації?	Високий	так; перевищили очікування
		Достатній	скоріше так, ніж ні
		Середній	скоріше ні, ніж так
		Низький	ні
17	Чи можете Ви назвати складові поняття «здоров'я»: фізичне, психічне, духовне, соціальне, інтелектуальне, емоційне, розумове, моральне, соматичне, професійне, біологічне, особистісне	Високий	12 складових
		Достатній	8-11 складових
		Середній	5-7 складових
		Низький	1-4 складові
18	Як Ви себе відчуваєте в умовах збройної та інформаційної агресії, але після заняття (тренування) з бойового хортингу?	Високий	зникає стрес; зникає втома
		Достатній	відчуваю задоволення; розслаблююся
		Середній	відчуваю втому
		Низький	стаю роздратованим; стаю напруженим

Висновки. Сучасний період характеризується посиленням інтересу дослідників до психогігієнічної проблематики, але більшість праць із цієї проблеми виконується в галузі медичних наук, що окреслює маловивчену досі сферу педагогічної психогігієни [1].

Окремі методологічні підходи, методики, способи виховного впливу вже накопичені шляхом узагальнення та систематизації педагогічного досвіду, проведення психологічних і гігієнічних експериментів.

Розв'язання проблем педагогічної психогігієни потребує цілісності та визначення достатніх і необхідних меж медичної, педагогічної, соціальної та психологічної сфер методологічного, теоретичного, методичного та практичного розв'язання задач збереження та зміцнення психічного здоров'я всіх учасників навчального процесу закладів освіти, але не обмежується освітньою сферою і тому є доказ дана публікація «Зміцнення психічного здоров'я спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти) в умовах збройної та інформаційної агресії».

Визначена мета публікації: теоретичне узагальнення наукових публікацій щодо дослідження зміцнення психічного здоров'я спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти) в умовах збройної та інформаційної агресії; на основі проведеного анкетування учнівської та студентської молоді, курсантів [11] оприлюднити рівні сформованості знань із варіантами відповідей – була досягнута.

Наступна назва та мета публікації будуть направлені на розроблення тестів із рівнями знань спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти) щодо зміцнення здоров'я в умовах збройної та інформаційної агресії, що відобразить *перспективи подальших досліджень* і підтвердить актуальність й своєчасність обраної теми.

Література:

1. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика / С. І. Болтівець. – К.: Редакція «Бюлетеня ВАК України», 2000. – 303 с.
2. Болтівець Сергій. Право дітей і молоді на ідентифікацію видів спорту українського народу: про минулі тенденції і хорткові перспективи / Сергій Болтівець, Олена Галушко, Владислав Жуляєв, Валерій Жуляєв // Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2019. – С. 57-62.
3. Болтівець Сергій. Психофізіологічні засоби хортингової рекреації самопочуття / Сергій Болтівець // Матеріали Першої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2019. – С. 109-110.
4. Болтівець С. Психофізіологічне підготовлення майбутніх учителів фізичної культури та тренерів бойового хортингу в заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та дитячо-юнацькі спортивні школи / С. І. Болтівець, Л. Т. Уралова // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукраїнської наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упор.: З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 55-61.
5. 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: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 220-231.
6. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.
7. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стещиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.
8. Діхтяренко Зоя. Збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання / Зоя Діхтяренко, Костянтин Федорченко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С.300-305.
9. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стещиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного

університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.

10. Корженко І. О. Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів / І. О. Корженко, О. М. Бельорін-Еррера, З. М. Діхтяренко, К. П. Козлова // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукраїнської наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упор.: З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 15-27.

11. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020 – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

12. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

13. Dikhtiarenko, Zoia, Shcherbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

14. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, (pp. 272-357).

15. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students, (pp. 226-273).

16. Mental health: strengthening our response. *World Health Organization*. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (Last accessed: 25. 05. 2022).

17. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021, (pp. 314-326).

18. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020, (pp. 247-252).
19. Новаторские методы оказания помощи при хронических состояниях: Основные элементы для действий (2003). Глобальный доклад. Всемирная организация здравоохранения. URL: (<https://www.who.int/chp/knowledge/publications/icccrussian.pdf?ua=1> (Last accessed: 25. 05. 2022) – 92 с.
20. Психогигиена детей и подростков / Под ред. Г. Н. Сердюковской, Г. Гельница. Москва: «Медицина», 1985. – 224 с.

5.8. The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work)

Використання рухливих ігор на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану, під час дистанційного навчання (експериментальна робота)

Постановка проблеми. Одним із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління. Цим зумовлена необхідність посилення виховної роботи у закладах загальної середньої освіти України та обґрунтування ефективних методик виховання учнів, здатних наполегливо навчатися у школі та займатися фізичною культурою у процесі позакласної діяльності.

Основні підходи до виховання учнів окреслено у Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті, Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти, Концепції фізичного виховання у системі освіти України тощо.

Відомо, що ігрова діяльність учнів молодших класів у позаурочний час – важливий засіб подолання негативних тенденцій, що склалися у сучасному суспільстві. Гра – один з видів діяльності дітей молодшого шкільного віку, хоча пріоритетним стає навчання. Рухлива гра є різновидом ігор. Як явище багатогранне, її можна розглядати як особливу форму існування всіх, без винятку, сторін життєдіяльності колективу. Велику роль відіграє гра у розвитку й вихованні дитини, становленні особистості школяра, вона виступає своєрідним і незамінним засобом у вихованні, навчанні, пізнанні та самореалізації кожного учня.

У молодших підлітків (5-7 класів) рухливі ігри сприяють закріпленню фізичних якостей: м'язова сила – подолання великого зовнішнього опору; прудкість – подолання короткої відстані як найшвидше і за найменший час; витривалість – тривале і результативне виконання командних, або особах дій; гнучкість – виконання рухів із великою амплітудою; спритність – миттєве перелаштування рухової діяльності відповідно до змін в умовах і .д.

Таким чином, на уроках фізичної культури, а потім продовжуючи грати в спортивному гуртку «Бойовий хортинг» молодші підлітки під час рухливих ігор визначають власну життєву позицію – бути активним, чи пасивним.

А, отже, використання рухливих ігор на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану, під час дистанційного навчання є дуже актуальною та не дослідженою темою сьогодення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На певних етапах розвитку педагогічної науки до проблеми застосування ігрової діяльності у формуванні особистості школяра зверталися відомі педагоги-дослідники: Н. Андрощук, Л. Артемова, Л. Билеєва, Е. Вільчковський, І. Коротков, Н. Кудикіна, О. Тимошенко, Д. Хухлаєва, С. Цвек, А. Цьось, М. Шейко та ін., а також відомі психологи: Б. Ананьєв, І. Бех, П. Блонський, Л. Виготський, М. Демкова, Д. Ельконін, О. Запорожець, О. Леонтєв та ін. [4, с. 2, 3].

Проаналізувавши останні дослідження та публікації з проблеми використання рухливих ігор на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану, під час дистанційного навчання було встановлено, що дане питання частково відображено в наукових статтях: З. Діхтяренко, Г. Коломоєць, А. Ребрина, К. Діхтяренко (Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна

робота), 2022); 3. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко (Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану, 2022); 3. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, К. Кукушкін, А. Гречаний (Рівень сформованості військово-патріотичної вихованості в учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота); Dikhtiarenko, Z., Korzhenko, I., Steshyts, A. (Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies, 2022); Dovhan, N. (Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets, 2022); Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, 2021); Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students, 2020) [1-14; 16-21] та ін.

Зв'язок роботи з науковими темами. Отже, визначення назви публікації: «Використання рухливих ігор на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану, під час дистанційного навчання (експериментальна робота)» направлено на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-21]. Дане дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) Інститут проблем виховання НАПН України за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (2020-2022 р.р.) (ДР № 0120U100443); 2) кафедра «Фізичного виховання, спорту та здоров'я»

Факультету СГТМ Державного податкового університету «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (2021-2026 р.р.) (ДР № 0121U113261); 3) кафедра «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

На підставі описаного теоретичного матеріалу визначено *мету публікації*: опис своєчасної проведеної експериментальної роботи з учнями 5-7 класів в умовах воєнного стану, під час дистанційного навчання: використання рухливих ігор на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» для закріплення фізичних якостей – визначення життєвої позиції.

А, отже, це є актуальним і важливим науково-практичним дослідженням [1-21].

Виклад основного матеріалу. Наше дослідження щодо використання рухливих ігор на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану, під час дистанційного навчання було розраховане на три етапи педагогічного експерименту.

Перший етап.

Для ЗВО (здобувачів вищої освіти) потрібно було написати Есе (власноруч) на тему:

«Чому я обрала / обрав спеціальність: «Учитель фізичної культури» / «Тренер»?

Прогнозований результат щодо вибору моєї майбутньої професії:

- що я повинна / повинен вміти,
- що я повинна / повинен знати,
- що я повинна / повинен вміти в умовах воєнного стану,
- що я повинна / повинен знати в умовах воєнного стану,
- що я повинна / повинен вміти під час дистанційного навчання,

- що я повинна / повинен знати під час дистанційного навчання (автор методики: З. Діхтяренко).

Другий етап.

На основі написаного Есе розробити презентацію на 8-11 слайдів на ту ж саму тему: «Чому я обрала / обрав спеціальність: «Учитель фізичної культури» / «Тренер»?»

У даній творчій роботі, обов'язково, коротко акцентувати увагу на питаннях: що я повинна / повинен вміти, що я повинна / повинен знати, що я повинна / повинен вміти в умовах воєнного стану, що я повинна / повинен знати в умовах воєнного стану, що я повинна / повинен вміти під час дистанційного навчання, що я повинна / повинен знати під час дистанційного навчання (автор методики: З. Діхтяренко).

Третій етап.

Здобувачам вищої освіти потрібно було виконати творче завдання:

1) перерахувати рухливі ігри (10-15 штук для кожного класу: 1-11), що можна грати на уроках фізичної культури для закріплення фізичних якостей в учнів 1-11 класів – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану;

2) перерахувати рухливі ігри (10-15 штук для кожного класу: 1-11), що можна грати у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» для закріплення фізичних якостей в учнів 1-11 класів – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану;

3) перерахувати рухливі ігри (10-15 штук для кожного класу: 1-11), що можна грати на уроках фізичної культури для закріплення фізичних якостей в учнів 1-11 класів – визначення життєвої позиції під час дистанційного навчання;

4) перерахувати рухливі ігри (10-15 штук для кожного класу: 1-11), що можна грати у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» для закріплення фізичних якостей в учнів 1-11 класів – визначення життєвої позиції під час дистанційного навчання;

5) описати рухливі ігри (5 штук для кожного класу: 1-11), що можна проводити на уроках фізичної культури для закріплення фізичних якостей в учнів – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану;

6) описати рухливі ігри (5 штук для кожного класу: 1-11), що можна проводити у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» для закріплення фізичних якостей в учнів – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану;

7) описати рухливі ігри (5 штук для кожного класу: 1-11), що можна проводити на уроках фізичної культури для закріплення фізичних якостей в учнів – визначення життєвої позиції під час дистанційного навчання;

8) описати рухливі ігри (5 штук для кожного класу: 1-11), що можна проводити у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» для закріплення фізичних якостей в учнів – визначення життєвої позиції під час дистанційного навчання;

9) розробити тести (10-12 запитань по три-чотири варіанти відповідей для класів, які передбачені в назві магістерської роботи) щодо визначення рівня знань про рухливі ігри та фізичні якості, що можна давати на уроках фізичної культури учням – формування життєвої позиції в умовах воєнного стану, враховуючи завдання в магістерській роботі;

10) розробити тести (10-12 запитань по три-чотири варіанти відповідей для класів, які передбачені в назві магістерської роботи) щодо визначення рівня знань про рухливі ігри та фізичні якості, що можна давати у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – формування життєвої позиції в умовах воєнного стану, враховуючи завдання в магістерській роботі;

11) розробити тести (10-12 запитань по три-чотири варіанти відповідей для класів, які передбачені в назві магістерської роботи) щодо визначення рівня знань про рухливі ігри та фізичні якості, що можна давати на уроках фізичної культури учням – формування активної життєвої позиції під час дистанційного навчання, враховуючи завдання в магістерській роботі;

12) розробити тести (10-12 запитань по три-чотири варіанти відповідей для класів, які передбачені в назві магістерської роботи) щодо визначення рівня знань про рухливі ігри та фізичні якості, що можна давати у спортивному

гуртку «Бойовий хортинг» – формування активної життєвої позиції під час дистанційного навчання, враховуючи завдання в магістерській роботі і т. д. (автор методики: З. Діхтяренко).

Отже, здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня, заочної форми навчання О. Петрова та канд пед. наук, доцент З. Діхтяренко описали *«Рухливі ігри для учнів 5 класу, що можна проводити на уроках фізичної культури / у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання / в умовах воєнного стану – визначення життєвої позиції»*, а експериментально перевірила ефективність рухливих ігор – О. Петрова.

Ось деякі з них.

1. Рухлива гра «Три острівці» (5 клас).

Зміст гри:

- Вибираємо 3 «острівці» (наприклад, 3 різні частини кімнати).
- На Першому «острівцю» виконуємо віджимання від підлоги 10 разів.
- На Другому «острівцю» лягаємо на підлогу, складаємо руки в «замок»

за головою і піднімаємо тулуб 10 разів.

- На Третьому «острівцю» присідаємо на обох ногах, руки за спину 10 разів.

- Результат:
- розвиваємо: витривалості та сили в руках;
- виховуємо: дисциплінованість, старанність та самостійність.

2. Рухлива гра «Збираємо урожай» (5 клас).

Зміст гри:

- На підлогу стелимо рушник або спортивний килимок.
- Знаходимо в помешканні 5-10 невеликих речей (книга, іграшка, блокнот тощо) і кладемо їх на відстані 3 м від рушника / килимка.

- За командою учителя стараємося якомога швидше скласти всі предмети в центр рушника / килимка.

- Дозволяється брати тільки по одному предмету та однією рукою.

- Перемагає той учень, який виконає завдання першим, другим і третім без зауважень.

Результат:

- розвиваємо: швидкості та спритності;
- виховуємо: дисциплінованість, старанність та самостійність.

3. *Рухлива гра «Світлофор» (5 клас).*

Зміст гри:

- Учитель тримає три прапорці або карточки різних кольорів (червоний, жовтий, зелений).

- «Червоний» – стрибки вперед на правій нозі.
- «Жовтий» – стрибки вперед на лівій нозі.
- «Зелений» – присісти.

За командою учителя діти виконують біг на місці. Коли учитель під час гри підіймає вгору прапорець будь-якого кольору – діти повинні самостійно виконати команду згідно кольору.

Результат:

- розвиваємо: увагу, швидкість, координацію рухів, витривалість
- виховуємо: дисциплінованість, старанність та самостійність.

Інший здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня денної форми навчання А. Цвіга розробив *«Тести (11 запитань по три варіанти відповідей для спортсменів бойового хортингу: 10-12 років), що можна проводити на уроках фізичної культури /у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – формування активної життєвої позиції під час дистанційного навчання / в умовах воєнного стану»* та експериментально перевіряв ефективність власної методики:

Ось деякі з них.

1. *Найхарактернішими рисами ігрового методу є:*

- а) швидка зміна ситуації, яка вимагає внесення корекції;
- б) можливість надання гравцям самостійного вибору діяльності;
- в) обидві відповіді правильні.

2. *Кому, на Вашу думку, відноситься хід гри і вибір учасників:*

- а) тренеру (викладачу);
- б) учням;
- в) капітану команди.

3. *Гри виступають як:*

- а) засіб фізичного виховання;
- б) метод організації дитячого колективу;
- в) обидві відповіді правильні.

4. *Чи потрібно враховувати вік дитини при використанні ігрового методу:*

- а) так;
- б) ні;
- в) у залежності від ходу гри.

5. *Яким умінням повинні відповідати дії, що здійснює учень у грі:*

- а) силі в спритності;
- б) вміння керувати собою;
- в) обидві відповіді правильні.

6. *Форма і зміст ігрової діяльності визначається:*

- а) можливостями;
- б) метою;
- в) самостійним вибором.

7. *На Вашу думку, під час воєнного стану варто займатись спортом:*

- а) професійно;
- б) для підтримки фізичної форми;
- в) не актуально.

8. *На Вашу думку, під час дистанційного навчання варто займатись спортом:*

- а) професійно;
- б) для підтримки фізичної форми;
- в) не актуально.

9. *Ігровий метод відрізняється від інших методів фізичного виховання:*

- а) елементами змагань;
- б) можливостями;
- в) обидві відповіді правильні.

10. *Які з правил при ігровому методі Вам зайві:*

- а) чітке дотримання прийнятих правил;
- б) втручання викладача (вчителя), якщо гра не вдається;
- в) можливість вихованцям самим приймати рішення.

11. *Вимоги, яким повинна відповідати ігрова діяльність:*

- а) вміння управляти собою;
- б) поступове і послідовне ускладнення гри;
- в) обидві відповіді правильні.

Інший здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня денної форми навчання К. Козлова розробила тести *«Формування рухових навичок спортсменів бойового хортингу в процесі фізичного виховання засобами оздоровчого фітнесу та рухливих ігор» (11 запитань по три варіанти відповідей для спортсменів бойового хортингу: 12 років), що можна проводити на уроках фізичної культури / у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – формування активної життєвої позиції під час дистанційного навчання / в умовах воєнного стану»* та експериментально перевірила ефективність власної методики:

Ось деякі з них.

1. *Сукупність задач, змісту, засобів, методів і форм організації фізичного виховання – це... :*

- а) задачі фізичного виховання;
- б) засоби фізичного виховання;
- в) система фізичного виховання.

2. *Відповідність рівня розвитку рухових умінь і навичок нормативним вимогам програми – це... :*

- а) фізична підготованість;

б) фізичне виховання;

в) фізична культура.

3. Які задачі спрямовані на охорону життя й укріплення здоров'я дитини, сприяють підвищенню стійкості до різноманітних захворювань, несприятливих впливів зовнішнього середовища, покращенню його працездатності і гармонійному розвитку?

а) виховні;

б) оздоровчі;

в) освітні.

4. Вони передбачають формування рухових умінь і навичок, розвиток психофізичних якостей, розвиток рухових здібностей.

а) виховні задачі;

б) оздоровчі задачі;

в) освітні задачі.

5. Яке положення виражає готовність до дії і створює найбільш вигідні умови для правильного виконання вправи?

а) раціональне;

б) вихідне;

в) звичайне.

6. Який спосіб полягає в одночасному свідомому виконанні рухових дій усіма дітьми та ефективного розв'язання освітньо-виховних та оздоровчих задач у роботі з ними?

а) фронтальний;

б) спеціальний;

в) продуктивний.

7. Як називають рухи, у яких повторюються одні й ті самі фази у чіткій послідовності?

а) повторювані;

б) циклічні;

в) ациклічні.

8. Які вправи спрямовані на загальне оздоровлення організму і сприяють розвитку та укріпленню окремих груп м'язів, формуванню правильної постави; укріпленню опорно-рухового апарата; покращенню кровообігу, дихання, обмінних процесів, діяльності нервової системи й розвитку психофізичних якостей дитини?

- а) ритмічні;
- б) основні;
- в) загальнорозвивальні.

9. Під час розучування нових рухливих ігор використовують такі прийоми навчання:

а) назва гри, розміщення на майданчику, самостійне розподілення ролей, сигнали, розпорядження, взаємодопомога, посібники й інвентар;

б) нагадування змісту і правил гри, лічилки, команди, сигнали, запитання до дітей, зорові й звукові орієнтири та інше;

в) назва гри, показ рухів, пояснення змісту і правил, вказівки, пояснення, лічилки, допомога, команди, розпорядження, уточнення, зорові й звукові орієнтири, підбиття підсумків й інше.

10. За якими ознаками класифікуються рухливі ігри?

а) за віком, ступенем рухливості дитини у грі, видами рухів, змістом;

б) сезоном, місцем проведення, характером дітей, що грають, розвитком рухових здібностей;

в) ступенем рухливості дитини у грі, видами рухів, характером дітей, що грають.

11. Характеристиками якого поняття є такі фактори: постійна концентрація уваги у процесі дії; відносно невисокий ступінь участі рухових автоматизмів у керуванні рухом; відносна мінливість техніки рухів, а іноді порушення її; маловираженість злитності рухів й обумовлена цим розтягнутість їх у часі?

- а) рухові уміння;
- б) рухові здібності;

в) рухові якості.

Висновки. Результатом обґрунтованого проведення учителем фізичної культури (здобувачем вищої освіти другого (магістерського) рівня) – О. Петровою третього етапу педагогічного експерименту стало усвідомлення учнями 5 класів, що рухливі ігри можна грати і під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг».

Ефективність розроблених: «Рухливі ігри для учнів 5 класу, що можна проводити на уроках фізичної культури / у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання / в умовах воєнного стану – визначення життєвої позиції» (автори: З. Діхтяренко та О. Петрова); «Тести (11 запитань по три варіанти відповідей для спортсменів бойового хортингу: 10-12 років), що можна проводити на уроках фізичної культури / у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – формування активної життєвої позиції під час дистанційного навчання / в умовах воєнного стану» (автор: А. Цвіга) та тести: «Формування рухових навичок спортсменів бойового хортингу в процесі фізичного виховання засобами оздоровчого фітнесу та рухливих ігор» (11 запитань по три варіанти відповідей для спортсменів бойового хортингу: 12 років), що можна проводити на уроках фізичної культури / у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – формування активної життєвої позиції під час дистанційного навчання / в умовах воєнного стану» (автор: К. Козлова) буде описано в наступних публікаціях, що є власною методикою співавторів публікації.

Передбачена мета публікації: це є опис своєчасної проведеної експериментальної роботи з учнями 5-7 класів в умовах воєнного стану, під час дистанційного навчання: використання рухливих ігор на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» для закріплення фізичних якостей – визначення життєвої позиції – була досягнута.

Наступна назва та мета публікації будуть направлені на розроблення рухливих ігор для учнів 6 класів, що можна грати і під час дистанційного

навчання, в умовах воєнного стану на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг»; ефективність розроблених тестів (автори: А. Цвіга та К. Козлова) – це є власні методики здобувачів вищої освіти, що відобразить *перспективи подальших досліджень* і підтвердить актуальність й своєчасність обраної теми.

Література:

1. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.
2. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.
3. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор та естафет із елементами футболу // Фізичне виховання в школі: Науково-методичний журнал. – К.: “Педагогічна преса”. – 2005. – № 3. – С. 18-22.
4. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / З. М. Діхтяренко. – К., 2008. – 20 с.
5. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності (експериментальна робота) // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: Зб. наук. праць УДПУ. – К.: Міленіум, 2005. – Вип. 11. – С. 164-170.
6. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості учнів загальноосвітньої школи засобами ігрової діяльності : методичні рекомендації. – К.: Наук. світ, 2008. – 41 с.
7. Діхтяренко Зоя. Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2022. Вип. 2 (97). – С. 239-265.
8. Діхтяренко З. М. Духовно-моральна цінність рухливих ігор у позакласній роботі, як ефективний засіб розвитку фізичних якостей учнів у виконанні державних тестів // Спортивний вісник Придніпров'я – науково-теоретичний журнал ДДФКіС. – Дніпропетровськ: ДДФКіС, 2003. – № 3-4. – С. 59-61.
9. Діхтяренко З. М. Збереження фізичного та психічного здоров'я молодших школярів під час формування наполегливості засобами рухливих ігор // Педагогіка вищої та середньої школи: Зб. наук. праць КДПУ. – Кривий Ріг: КДПУ, 2005. – Вип. 11. – С. 414-418.
10. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.

11. Діхтяренко З. М. Погляди В. О. Сухомлинського на виховання підростаючої особистості засобами гри // Особистісно орієнтований потенціал педагогіки В. О. Сухомлинського: Збірник матеріалів міжвузівської науково-практичної конференції (30 вересня – 1 жовтня 2008 року). – Кам'янець-Подільський: абетка-Світ, 2008. – С. 59-64.
12. Діхтяренко Зоя. Рівень сформованості військово-патріотичної вихованості в учнівській та студентській молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко, Костянтин Кукушкін, Артем Гречаний // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 133-143.
13. Діхтяренко З. М. Рухливі ігри та естафети з елементами футболу // Фізичне виховання в школі: Науково-методичний журнал. – К.: “Педагогічна преса”. – 2005. – № 1. – С. 18-20.
14. Діхтяренко З. М. Формування наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор у сучасних соціокультурних умовах // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук. праць. – Вип. 5. – К.-Житомир: Волинь, 2003. – Кн. 2. – С. 147-153.
15. Нечерда Валерія. Арт-технології у хортингу як засіб виховання підлітків / Валерія Нечерда // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2018. – Вип. 10. – С. 38-45.
16. Рухливі та народні ігри, естафети (практикум): методичні рекомендації / Укл.: З. М. Діхтяренко – Умань: ПП Жовтий О. О., 2010. – 112 с.
17. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав (лекції): методичні рекомендації / Укл.: З. М. Діхтяренко – Умань: ПП Жовтий О. О., 2010. – 122 с. (6 др.ар.)
18. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).
19. Dikhtiarenko, Zoia, Shcherbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. *Monograph*. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).
20. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). *Monograph*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, (pp. 272-357).
21. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. *Monograph*. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students, (pp. 226-273).

Part 5. Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work

5.1. Tetiana Fedorchenko, Zoia Dikhtiarenko, Tamila Berezhna, Halyna Kolomoiets. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work). In a scientific article «Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work)» the justification of the expediency of implementation during training sessions of strength fitness for athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting is revealed.

Based on the theoretical and practical research of S. Sychoy and Z. Dikhtiarenko, recommendations on the use of strength fitness in training have been developed, which confirmed their effectiveness in the process of training athletes (pupils, students and cadets) in Combat Horting. Therefore, the authors of the publication considered in detail the block system of training (theoretical, physical, technical, tactical, psychological) and educational work) of Combat Horting athletes during educational and training sessions.

The author's experimental methodology regarding the expediency of implementing during strength fitness training sessions for athletes (pupils, students and cadets) Combat Horting, Z. Dikhtiarenko proposed the author's experimental methodology regarding the expediency of implementing strength fitness during training classes for athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting, and, therefore, the use of a block system of training in training programs for Combat Horting. The scientist developed: a questionnaire for students of grades 4-5; questionnaire for students of grades 6-9; a questionnaire for pupils (10-11 grades), students and cadets on the general topic: «Study programs for Combat Horting: understanding the main terms».

Thus, the authors of the scientific publication proved the timeliness and relevance of Combat Horting training programs developed by E. Yeromenko with a block training system for Combat Horting athletes: Educational program of recreational classes on Combat Horting for children of primary school age; Educational program of group work on Combat Horting for younger schoolchildren; a Program of extracurricular classes on Combat Horting for children of primary school age; a Program of physical culture and health training on Combat Horting for children and young people; a Program of extracurricular work on Combat Horting for students of secondary school age; a program of educational and training classes on Combat Horting for athletes of youth, cadet and junior age; a Program of extracurricular educational and training classes on Combat Horting for students of high school age; Program of the sports section on Combat Horting for students of higher education; Combat Horting program for children's and youth sports schools and schools of higher sports skills; Educational program of sports and recreational classes on Combat Horting for different population groups.

This system facilitates both online and offline training of athletes.

5.2. Nadiia Dovgan, Olena Otravenko, Anatoliy Dehtyaryov. Structural study of the levels of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes. The data of summative assessment results of the structural study of the level of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states were presented by the authors of the article Structural study of the levels of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes. The results obtained at the end of the first stage of the assessment aimed at motivation identification in athletes engaged in Combat Horting. The levels of physical health, physical fitness, functional and psycho-emotional states are also determined. Dependencies between indicators of health levels, physical development and physical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes were elucidated.

5.3. Kostiantyn Kukushkin, Eduard Yeromenko, Zoia Dikhtiarenko, Larisa Grechana. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work). The authors of the publication through the listed projects, measures of national-patriotic education aimed at the formation and development of pupils, students and cadets of such important socially significant qualities as civic maturity, love for the Fatherland, responsibility, sense of duty, loyalty to national traditions, the desire to preserve and strengthen historical and cultural values. The development and formation of these qualities will contribute to the growth of activity of this contingent in solving the most important problems of society. Theoretically revealed the ability of Combat Horting to form a military-patriotic education in a successful person: pupils, students and cadets. The questions developed by K. Kukushkin and L. Grechana for a specific category of persons on the topic: «The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets» (experimental work) are listed.

5.4. Zoia Dikhtiarenko, Andrii Steshyts, Vitaliy Kostenko. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work). The authors of the scientific publication «The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work)» listed the main regulatory and legal documents of Ukraine, which provide for the preservation and strengthening of the health of Ukrainians; the topics of conversations (author Z. Dikhtyarenko) are listed. These topics are desirable to conduct during training, the educational process, and, especially, remotely, in order to preserve and strengthen the health of Combat Horting athletes (and, if possible, under conditions of martial law). And questions for pupils and student youth, cadets (author V. Kostenko), and also multiple choice questions for pupils and student youth, cadets (authors A. Steshyts and V. Kostenko). Based on the developed questions (author A. Steshyts), Z. Dikhtyarenko developed a table: «Levels of knowledge formation after listening to conversations on a general topic: «The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health by school and student youth, cadets: sportsmen of Combat Horting».

Z. Dikhtyarenko and A. Steshyts agree that the development of the structure and components of the concept of «health» in scientific literature has acquired various modifications many times: physical, mental, spiritual (graphic representation

is a pyramid); physical, social, spiritual (graphic representation is a pyramid); physical, social, intellectual, emotional, spiritual (graphic image is a flower); physical, emotional, mental, social, personal, spiritual (a graphic image is a flower); physical, somatic, mental (mental, emotional), social; biological, social, psychological, spiritual (physical, intellectual, moral); physical, mental, moral, spiritual, social, professional (graphic representation is a cyclic scheme).

Zoia Dikhtiarenko prepared the research materials.

5.5. Zoia Dikhtiarenko, Vita Khimich, Natalia Demchenko, Veronica Yeromenko. Use of folk choreographic arts in Combat Horting by pupils, students and cadets (experimental work). The authors of the publication «Use of folk choreographic arts in Combat Horting by pupils, students and cadets (experimental work)» scientifically substantiated the expediency of using folk choreographic art in Combat Horting by pupils, students, and cadets through the topics of lectures developed by Z. Dikhtiarenko and V. Khimich. V. Yeromenko developed questions according to the topics of the lectures (20 pieces). On the basis of the publication by the team of authors N. Demchenko made a number of conclusions. Analysis of recent research and publications makes it possible to state that this is a relevant publication, which is aimed at implementing the results of research work in secondary and higher education. The purpose of the publication is defined: the scientific substantiation of expediency of use by pupils, students, and cadets of means of national choreographic art in Combat Horting – has been reached through practical developments. More than twenty scientific publications on Combat Horting have been published outside of Ukraine to date gives the opportunity to draw a general conclusion that this study should be conducted.

Zoia Dikhtiarenko prepared the research materials.

5.6. Zoia Dikhtiarenko, Alla Khatko, Viktoriia Veselova, Ivan Ilnytskyi. Simulation of physical education lesson programs and physical education classes for pupils, students and cadets with health orientation with the use of elements of Combat Horting in educational institutions (experimental work). In the scientific publication, the authors substantiate the feasibility of introducing programming of physical culture lessons and physical education classes for pupils, students, and cadets with a health focus with the use of elements of Combat Horting in educational institutions. Z. Dikhtiarenko identified and streamlined the main factors that should be considered in the development of Combat Horting programs that contribute to the effective implementation in modern conditions: for pupils of secondary schools; for students and cadets of higher education institutions.

It is proposed by A. Khatko to use modern digital tools of Google for programming classes of students and cadets in physical education with health-oriented use of elements of Combat Horting in order to ensure continuity of the educational process and effective reproduction of educational environment in mixed and distance learning.

During simulation of programs of physical culture lessons and physical education classes for pupils, students and cadets with a health focus with the use of elements of Combat Horting in educational institutions, a Doctor of the highest category – I. Ilnytskyi suggests always adding medical drugs to the first-aid kit list and constantly adding to the list; V. Veselova offers, in accordance with effective implementation in modern conditions, provide sports and training halls, school stadiums: state symbols; Olympic symbols and Olympic symbols of Ukraine; introduce the Volunteer Engagement Program for the III European Games in 2023 in Krakow, Poland.

Analysis of recent research and publications makes it possible to state that this is a relevant publication, which is aimed at implementing the results of research work in secondary and higher education.

Zoia Dikhtiarenko prepared the research materials.

5.7. *Sergii Boltivets, Zoia Dikhtiarenko, Oleg Zavistovskyi, Anatolii Rebryna.* Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work). Strengthening the response of the World Health Organization in the field of strengthening and protection of mental health is specified in the form of methods of interventions, support and socio-economic expansion of their capabilities. WHO, as an association of countries, provides global methods of response of national governments, which in their integrity have important psychohygienic significance

In accordance with the purpose of the publication, the authors theoretically summarized scientific research on strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression; on the basis of the conducted questionnaire of pupils and student youth, cadets levels of knowledge formation with answer options are published (Table 1 «List of questions and levels of knowledge formation in pupils and student youth, cadets on the topic: «The effect of Combat Horting training on the prevention of fatigue and stress» (Z. Dikhtiarenko is author of the method).

Z. Dikhtiarenko prepared the research materials.

5.8. *Zoia Dikhtiarenko, Kateryna Kozlova, Oksana Petrova, Artem Tsviha.* The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work). The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work).

Authors of a scientific publication «The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work)». So, Zoia Dikhtiarenko and Oksana Petrova described «Moving games for 5th grade pupils, what can be done in physical education classes / in the «Combat Horting» sports club during distance learning / in martial law conditions – determination of life position»; Artem Tsviha developed «Tests (11 questions with three answer options for Combat Horting athletes: 10-12 years old), what can be done in physical education classes / in the sports club «Combat Horting» – formation of an active life position during distance learning / under martial law»; Kateryna Kozlova developed the tests: «Formation of motor skills of Combat Horting athletes in the process of physical education by means of health fitness and mobile games» (11 questions with three options for Combat Horting athletes: 12 years old), what can be done in physical education classes / in the sports club «Combat Horting» – formation of an active life position during distance learning / in the conditions of martial law».

Zoia Dikhtiarenko prepared the research materials.

Part 5. Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work

- 5.1.** *Tetiana Fedorchenko* – Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine
Zoia Dikhtiarenko – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Horting and Rehabilitation Educational and Scientific Institute of Special Physical and Combat Training and Rehabilitation University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukrainian Institute of Arts and Sciences, Bucha, Ukraine
Tamila Berezhna – PhD of Pedagogical Sciences, Senior Researcher, Scientific Secretary
Halyna Kolomoiets – PhD of Pedagogical Sciences, Senior Researcher
Institute for Modernization of the Content of Education, Kyiv, Ukraine.
- 5.2.** *Nadiia Dovgan* – Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor
State Tax University, Irpin, Ukraine
Olena Otravenko – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Luhansk Taras Shevchenko National University, Poltava, Ukraine
Anatolii Dehtyaryov – Master Student
State Tax University, Irpin, Ukraine.
- 5.3.** *Kostiantyn Kukushkin* – Scientific Correspondent
Institute of Educational Problems of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine
Eduard Yeromenko – PhD of Pedagogical Sciences, Professor
University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine
Zoia Dikhtiarenko – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Horting and Rehabilitation Educational and Scientific Institute of Special Physical and Combat Training and Rehabilitation University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukrainian Institute of Arts and Sciences, Bucha, Ukraine
Larisa Grechana – Teacher, Dispute Master of Ukraine; World and European Champion, Trainer of Combat Horting
Primary School, Kyiv, Ukraine.
- 5.4.** *Zoia Dikhtiarenko* – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Horting and Rehabilitation Educational and Scientific Institute of Special Physical and Combat Training and Rehabilitation University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukrainian Institute of Arts and Sciences, Bucha, Ukraine
Andrii Steshyts – Deputy Head of the Department
Vitaliy Kostenko – Student
Ukrainian Institute of Arts and Sciences, Bucha, Ukraine.

- 5.5.** *Zoia Dikhtiarenko* – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Hortling and Rehabilitation Educational and Scientific Institute of Special Physical and Combat Training and Rehabilitation University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukrainian Institute of Arts and Sciences, Bucha, Ukraine
Vita Khimich – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Natalia Demchenko – Senior Lecturer
Khmelnyskyi National University, Khmelnyskyi, Ukraine
Veronica Yeromenko – Master Student
State Tax University, Irpin, National Medical University named after O. O. Bogomolets, Kyiv, Ukraine.
- 5.6.** *Zoia Dikhtiarenko* – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Hortling and Rehabilitation Educational and Scientific Institute of Special Physical and Combat Training and Rehabilitation University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukrainian Institute of Arts and Sciences, Bucha, Ukraine
Alla Khatko – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Berdyansk State Pedagogical University, Berdyansk, Ukraine
Viktoriiia Veselova – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Master of Dispute of Ukraine
State Tax University, Irpin, Ukraine
Ivan Ilnyskyi – Vice-President of the National Federation of Combat Hortling of Ukraine – Chief of Staff, Master of Combat Hortling, World and European Champion, Instructor of the Kyiv Combat, Doctor of the Highest Category
Hortling Club «Tornado», Kyiv, Ukraine.
- 5.7.** *Sergii Boltivets* – Doctor in Psychology, Professor, Chief Researcher
State Institute of Family and Youth Policy of Ukraine, Kyiv, Ukraine
Zoia Dikhtiarenko – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Hortling and Rehabilitation Educational and Scientific Institute of Special Physical and Combat Training and Rehabilitation University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukrainian Institute of Arts and Sciences, Bucha, Ukraine
Oleg Zavistovskyi – Senior Lecturer, World and European champion, Combat Hortling Coach
Dnipro, Ukraine
Anatolii Rebryna – PhD of Pedagogical Sciences, Professor
Khmelnyskyi Humanitarian-Pedagogical Academy, Khmelnyskyi, Ukraine.
- 5.8.** *Zoia Dikhtiarenko* – PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Hortling and Rehabilitation Educational and Scientific Institute of Special Physical and Combat Training and Rehabilitation University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukrainian Institute of Arts and Sciences, Bucha, Ukraine
Kateryna Kozlova – Laboratory Assistant, Lecturer, Master Student
Ukrainian Institute of Arts and Sciences, Bucha, State Tax University, Irpin, Ukraine
Oksana Petrova – Master Student
Artem Tsviha – Master Student
State Tax University, Irpin, Ukraine.

