

5.2. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets)

5.2. «Бойовий хортинг» як засіб формування успішної особистості в умовах ідейно-світоглядної конфронтації (на прикладі учнівської, студентської, курсантської молоді)

У сучасному мінливому житті спостерігається постійне погіршення стану здоров'я в учнівської та студентської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо. Науковці визначили, що останніми роками спостерігається збільшення контингенту в спеціальних медичних групах на початку навчання у закладах вищої освіти та їх поповнення до останнього року викладання фізичного виховання (Мозговий, 2012; Edwards, 2004; Taillefer, 2003). Загальновідомим фактом є те, що на зміцнення та збереження здоров'я в молоді впливає безліч об'єктивних (тривалість навчального процесу в день (тиждень, місяць), навчальне навантаження (посильне, надмірне), гігієнічний стан класів і аудиторій, час для відпочинку для відновлення розумової праці, вплив факторів навколишнього середовища) і суб'єктивних (посильна фізична праця, рухова активність, раціональне та своєчасне харчування, раціональне співвідношення розумової праці з фізичною та з активним дозвіллям, відсутність чи наявність шкідливих звичок, додаткові заняття в спортивних секціях) факторів, які відображають рівень фізичного розвитку учня, студента. А, отже, постає питання: «Чи потрібно займатися спортом молоді для зміцнення та збереження здоров'я?» Відповідь очевидна: новітніми технологіями для освіти є перебудова навчально-виховного процесу на засадах розвивальної педагогіки, спрямованої на раннє виявлення та найбільш повне розкриття потенціалу (здібностей) у молоді, з урахуванням їх вікових і психологічних особливостей [8].

Вагомими, на наш погляд, дослідженнями з теоретично-практичної частини щодо впливу єдиноборств на зміцнення здоров'я з удосконаленням фізичних і вихованням морально-вольових якостей, є як сучасні, так і апробовані роками розробки всесвітньо відомих тренерів, науковців, спортсменів (І. Аліханов, І. Барна, І. Богдан, В. Бойко, С. Вайцеховский, Л. Волков, V. Goloha, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, S. Iermakov, В. Жаров, М. Зубалій, О. Лаврентьев, А. Литвиненко, І. Малинський, L. Podrigalo, В. Нечерда, В. Оржеховська, О. Остапенко, А. Піскун, В. Платонов, С. Присяжнюк, О. Rovnaya, V. Romanenko, О. Сиротинська, С. Сичов, Е. Tolstoplet, Y. Tropin, Г. Туманян, Е. Чумаков, Т. Федорченко, Б. Шаповалов та ін.). Є велика кількість

досліджень, що направлені на збільшення рухової активності, зміцнюючи, таким чином, здоров'я в учнів і студентів різних спеціальностей [1-12].

Актуальними є публікації, що направлені на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1; 2; 3; 5; 6; 10]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальними темами: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (індивід. тема: «Військово-патріотичне виховання молодших підлітків у процесі занять бойовим хортингом» (державний реєстраційний номер 0120U100443) та «Формування соціально успішної особистості старшокласника у системі загальної середньої освіти» (індивідуальна тема: «Теоретико-методичні засади формування соціально успішної особистості старшокласника» (державний реєстраційний номер 0120U100442).

Отже, на основі огляду літературних джерел визначено *мету публікації* – обґрунтувати доцільність розроблення розділу в методичних рекомендаціях для проведення практичних занять з елементами єдиноборства «Бойовий хортинг» із навчальних дисциплін «Фізичне виховання» і «Фізична культура» для успішної особистості (студентська й курсантська молодь та учні загальноосвітніх шкіл) в умовах ідейно-світоглядної конфронтації (у системі загальної середньої та вищої освіти, всіх рівнів підготовки та форм навчання).

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу літературних джерел з означеної проблематики виявити специфіку впливу єдиноборств, рухової активності на зміцнення здоров'я з удосконаленням фізичних і вихованням морально-вольових якостей в учнів, студентів і курсантів різних спеціальностей.

2. Описати три етапи педагогічного експерименту (констатувальний).

3. Довести практичну значущість дослідження.

4. Презентувати один із комплексів вправ із гантелями (2-5 кг) для початківців із низьким рівнем фізичної підготовленості, що був апробований на даному етапі експерименту.

Апробування доцільності розроблення розділу для методичних рекомендацій передбачала застосування на першому етапі електрокардіографії (ЕКГ), хоча триває дискусія щодо доцільності його виконання на спортсменах для скринінгу. American Heart Association не рекомендує робити ЕКГ у стані спокою всім спортсменам через низьку чутливість і специфічність методу, фіксуючи велику кількість хибнопозитивних результатів, що збільшують кінцеву вартість діагностики потенційно життєвоzagрозливих захворювань. Незважаючи на це, спортивні лікарі

більшості країн Європи вважають ЕКГ важливим методом діагностики порушення ритму серця та провідності. Зокрема, European Society of Cardiology спільно з Міжнародним олімпійським комітетом рекомендують алгоритм кардіологічного скринінгу спортсменів, обов'язковою частиною якого є ЕКГ. Група іспанських дослідників вважає «важливим і необхідним реєстрацію ЕКГ усім спортсменам для виявлення проблем, що призводять до раптової серцевої смерті, і вартість обстеження ЕКГ не повинна бути перешкодою для попереднього скринінгу перед змаганнями, оскільки відсутність порушень на ЕКГ є не тільки додатковою гарантією високого функціонального стану спортсмена, але і в ряді випадків – врятованого життя». Автори публікації [11] переконані, що ЕКГ-контроль необхідний не тільки перед змаганнями, але й обов'язково на початковому етапі відбору в спорт і на всіх етапах навчально-тренувального процесу. В 2010 р. група вчених на чолі з D. Corrado запропонувала рекомендації, в яких розрізняють фізіологічні, потенційно патологічні зміни на ЕКГ спортсмена, що пов'язані та не пов'язані із заняттями спортом. Нами було використане програмне забезпечення «DiaCard – ЕКГ Реєстратор», що працює від операційної системи (ОС) Android 4.4. і вище, призначений для роботи в комплекті з реєстраторами ЕКГ моделей DC-06000 та DC-12010 в якості зовнішнього керуючого пристрою. Дане програмне забезпечення має функції: реєстрація ЕКГ в режимі «он-лайн», розрахунок частоти серцевих скорочень (ЧСС), контроль обриву електродів; перегляд 1, 3, 6 (7) або 12 каналів, зміна швидкості, масштабу; цифрова фільтрація, сигналізація тривоги: брадикардія, тахікардія, пауза, аритмія, відсутність сигналу; монітування подій з збереженням історії, до 10 хвилин; збереження ЕКГ (до 24 годин) у Архіві; додавання текстових коментарів до будь-якого запису; формування звіту, друк на принтері або у файл (pdf) та ін.

На другому етапі дослідження було впроваджено розробки О. Сичова [7] з власними напрацюваннями авторів даної публікації: комплекси вправ для студентської та курсантської молоді й учнів з початковим (із гантелями (2-5 кг), середнім (із гирями (від 8 кг до 16 кг) і високим (зі штангою) навантаженням: 30-75 %, залежно від власної (тренувальної) ваги за індивідуальною фізичною підготовленістю особи), кількості разів виконання, темпу (повільний, середній, високий), рівнем фізичної підготовленості (низький, середній, високий) та кількості спроб (1-3).

Паралельно другому етапі проходив третій – проведення тренінгових вправ, що розроблені З. Діхтяренко («Хортинг і моя сім'я – шлях до успіху», «Мої думки – мої бажання», «Мені в житті щастить, бо я оптиміст», «Малюнок» (I завдання: «Державні символи України», II: «Символи Українського козацтва», III: «Обереги українського народу», IV: «Символи для українців. Символіка українців», V: «Українські обереги – святі обереги: символи любові та незрадливості») і т.д.) [5; 10].

Аналіз наукової літератури показав, що експериментальних робіт проведених вивченню та аналізу електрокардіографії-показників у єдиноборців із визначенням

рівнів їх фізичної підготовленості у доступній нам літературі не виявлено, що доводить обґрунтування актуальності даного дослідження.

Також, що не було знайдено науково-експериментальних досліджень, присвячених поєднанню комплексу вправ для студентської та курсантської молоді й учнів із початковим, середнім і високим рівнем фізичної підготовленості. Все це зумовило актуальність і важливу практичну значущість нашого дослідження.

Вибірку науково-дослідної роботи склали учасники експерименту віком $17,5 \pm 0,2$ року, а саме учнівська: (16-17 років – 57 осіб: 30 юнаків і 27 дівчат), студентська та курсантська (17-19 років – 45 і 52 особи відповідно: 42 юнака та 55 дівчат) молодь. Ніхто з учасників експерименту не був і не є в спеціальній медичній групі.

Відповідно до часових термінів НДР, тривалість даного експерименту складає три роки. Констатувальний етап дослідження (КЕ): січень, 2020 р. передбачав:

- провести аналіз літературних джерел відповідно до індивідуальних тем;
- анкетування курсантів, учнівської та студентської молоді, які півроку (тобто, з вересня 2019 р.) відвідують заняття (тренування) з бойового хортингу;
- педагогічні спостереження за визначеним контингентом;
- бесіда з молоддю [5];
- застосування електрокардіографії;
- визначення рівня фізичної підготовленості (низький, середній, високий) даного контингенту;
- анкетування;
- опис критеріїв (когнітивний, емоційно-ціннісний, діяльнісно-практичний) визначення військово-патріотичної вихованості молодших підлітків у процесі занять бойовим хортингом в умовах ідейно-світоглядної конфронтації; рівнів (низький, середній, високий) усвідомлення співвідношень між поняттям «військово-патріотичне виховання» та збірним поняттям: «заняття бойовим хортингом в умовах ідейно-світоглядної конфронтації»;
- вивчення ступеня прояву інтересу до: (дослідження та вивчення власного родоvodu; історичні етапи розвитку школи; відродження та розвинення спортивних, оздоровчих і бойових традицій українського народу; бойового хортингу (національний професійно-прикладний вид спорту військовослужбовців і правоохоронців, а також інших силових структур України); змагань з бойового хортингу; історії становлення Збройних Сил України; проголошення, відновлення та розбудова Української незалежної держави);
- розвиток мотивів відвідування занять з бойового хортингу (формування власної успішної особистості; всебічний розвиток; виховання морально-вольових якостей; зміцнення здоров'я; знайомство, спілкування, дружба; навчитися захищатися, використовуючи різні прийоми; отримання гарних оцінок від вчителя-тренера (викладача-тренера); батьки (родичі) забажали, щоб ходив і я мушу тренуватися; особисте бажання тренуватися та досягти бажаного рівня); рівні (низький, середній,

високий) сформованості позитивного ставлення молодших підлітків до форм позакласної роботи з військово-патріотичного виховання в умовах ідейно-світоглядної конфронтації (зустріч з ветеранами та учасниками війни; похід на територію військової частини ЗСУ, похід у Міністерство оборони України; військово-медичний клінічний центр; полігони ЗСУ, туринські походи, військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот», військово-патріотичні ігри; Ігри Патріотів; військово-патріотичні ігри та естафети); рівні (низький, середній, високий) сформованості поважного, чуйного та бережливого ставлення молодших підлітків до державних символів України (Державний прапор України, Державний герб України, Державний гімн України); оберегів українського народу; українських оберегів – святих оберегів: символів любові та незрадливості; людей поважного віку; ветеранів і учасників війни, військовослужбовців Збройних Сил України, учасників АТО (антитерористичних операцій на сході України) та Операцій об'єднаних сил (ООС), волонтерів і т. ін.) тощо відповідно до індивідуальної теми НДР).

Всі учасники даного етапу вже умовно поділені на 2 групи – контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). Учні КГ відвідуватимуть уроки з фізичної культури (ФК) та студентська й курсантська молодь КГ – заняття з фізичного виховання (ФВ) відповідно до вимог даних навчальних закладів. У ЕГ додатково реалізуватиметься програма (після КЕ дослідження) – під час проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» вивчалися елементи єдиноборства «Бойовий хортинг» для підготовки учнів у загальноосвітніх школах і під час проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання.

У січні місяці після аналізу електрокардіографії-показників в учнівської молоді (ЕГ: 57 осіб) зафіксовано: правильний синусовий ритм – 38 особи (66,6 %), правопередсердний ритм має 15 старшокласників (26,3 %), МВР у 4 учнів (7,1 %). Нормальний вольтаж ЕКГ встановлено в 41 старшокласника (72,0 %), а у 16 учня (28,0 %) – підвищений. ЧСС в спокої (сидячи) у межах 70-80 уд./хв. діагностувалася в 45 учнів (79,0 %) і в межах 85-95 уд./хв. в 12 старшокласниках (21,0 %).

Для визначення рівня фізичної підготовленості студентська та курсантська молодь й учні виконували комплекс вправ із гантелями для початківців із низьким рівнем фізичної підготовленості (автор: О. Сичов), із власними напрацюваннями авторів даної публікації, що напередодні були описані:

*Комплекс вправ із гантелями (2-5 кг) для початківців
із низьким рівнем фізичної підготовленості*

1. Для м'язів рук. В. п. – стійка ноги нарізно (у всіх випадках це означає, ноги ставлять на ширині плечей), руки вниз. Зігнути руки до плечей, зводячи лопатки – вдих. Повернутися у в. п. – видих. Темп повільний. Лопатки зводити якомога ближче одна до одної. Виконати 8-10 разів.

2. Для м'язів рук. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вниз. По черзі піднімати прямі руки вперед, а потім у темпі відводити назад. Дихання рівномірне. Темп середній. Виконати 10 разів.

3. Для дельтовидних м'язів. В. п. – теж саме. По черзі піднімати пряму руку вгору. Дихання рівномірне. Темп середній. Руки прямі. Виконати 8-10 разів.

4. Для м'язів живота та ніг. В. п. – лежачи горілиць, руки вздовж тулуба. Переходячи в положення сидячи, водночас піднімати вгору одну ногу та заводити під нею руки з гантелями – видих. Темп середній. Руки та ноги – прямі. Виконати 10 разів.

5. Для м'язів спини. В. п. – сидячи на підлозі, ноги широко розведені в сторони. Підняти руки в сторони – вгору – вдих. Нахилитися вперед, опустити руки з гантелями на підлогу між ногами – видих. Темп повільний. Ноги прямі, нахилитися якомога нижче. Виконати 10 разів.

6. Для м'язів ніг. В. п. – о. с. Випади вправо – вліво з одночасним згинанням руки й відведення плечей назад – вдих. Повернутися у в. п. – видих. Темп середній. Тулуб не нахилити. Виконати 10 разів.

Таким чином, учні, які виконали всі 6 вправ без зупинки по 7-8 разів кожно (темп повільний) мають початковий рівень фізичної підготовленості – 20 (35,1 %). Старшокласники, які виконали всі 6 вправ без зупинки по 10-12 разів кожно (темп середній) мають середній рівень фізичної підготовленості – 30 (52,6 %). Учні, які виконали всі 6 вправ без зупинки по 14-15 разів кожно (темп середній) мають високий рівень фізичної підготовленості – 7 (12,3 %).

У студентської молоді (ЕГ: 45 осіб) після аналізу електрокардіографії-показників зафіксовано: правильний синусовий ритм – 38 осіб (84,4 %), правопередсердний ритм має 4 студентів (8,9 %), МВР в 3 осіб (6,7 %). Нормальний вольтаж ЕКГ встановлено в 35 студента (77,8 %), а у 10 осіб (22,2 %) – підвищений. ЧСС в спокої (сидячи) у межах 70-80 уд/хв. діагностувалася в 35 студента (77,8 %) і в межах 85-100 уд/хв. в 10 першокурсника (22,2 %).

Щодо визначення рівня фізичної підготовленості студентська молодь, як і учнівська виконувала комплекс вправ із гантелями для початківців із низьким рівнем фізичної підготовленості. Таким чином, студенти, які виконали всі 6 вправ без зупинки по 8 разів кожно (темп повільний) мають початковий рівень фізичної підготовленості – 20 (44,4 %). Студенти, які виконали всі 6 вправ без зупинки по 12 разів кожно (темп середній) мають середній рівень фізичної підготовленості – 22 (48,9 %). Студентська молодь, яка виконала всі 6 вправ без зупинки по 15 разів кожно (темп середній) мають високий рівень фізичної підготовленості – 3 (6,7 %).

У курсантів (ЕГ: 52 особи) рівень фізичної підготовленості значно вищий за учнівську та студентську молодь. Вони як і учнівська та студентська молодь виконувала комплекс вправ із гантелями для початківців із низьким рівнем фізичної підготовленості. Таким чином, курсанти, які виконали всі 6 вправ без зупинки по

8 разів кожен (темп повільний) мають початковий рівень фізичної підготовленості – не виявлено. Курсанти, які виконали всі 6 вправ без зупинки по 12 разів кожен (темп середній) мають середній рівень фізичної підготовленості – 23 (44,2 %). Курсантська молодь, яка виконала всі 6 вправ без зупинки по 15 разів кожен (темп середній) мають високий рівень фізичної підготовленості – 29 (55,8 %).

Таким чином, можна зробити наступні висновки:

1. Визначену мету та завдання дослідження було реалізовано та експериментально встановлено, що в курсантів рівень фізичної підготовленості значно вищий за учнівську та студентську молодь. Цей факт пояснюється ефективністю виконання щоденних фізичних вправ із предметами, на предметах, у партері тощо.

2. Актуальним залишається питання: «Чи потрібно систематично займатися спортом молоді для зміцнення та збереження здоров'я?» Відповідь очевидна: так. Адже, тоді й ЧСС в спокої (сидячи) буде в межах норми. Щодо аналізів електрокардіографії-показників, то вважаємо, що одним із факторів таких результатів є рівень тривоги, стресу, що відображається на парасимпатичній нервовій системі, яку можна систематично стимулювати фізичними вправами, що матиме чудові результати. Більшість показників залежать від стану здоров'я на яке приблизно впливає: спосіб життя (53,0 %), умови навколишнього середовища (21,0 %), спадковість (16,0 %), рівень розвитку галузі охорони здоров'я (10,0 %). Повторні результати всіх досліджень у ЕГ і КГ будуть проведені в січні 2022 року для визначення ефективності даної методики.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. У перспективі КЕ дослідження передбачає подальше проведення та опис результатів експерименту; видання монографії, навчально-методичного посібника з більш детальним описом теоретичних і практичних напрацювань співавторів наукової публікації.

Література:

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // 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.
2. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Діхтяренко Зоя Михайлівна. – К., 2008. – 23 с.
3. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е.А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
4. Малинський І. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення / І. Малинський, Ю. Сергієнко, В. Гулай, О. Лаврентьєв // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 10 (118). – С. 97–100.
5. 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 НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної кул: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені

М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

6. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоменко, 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. – С. 17-34.

7. Сичов С. Атлетичні вправи для хортингістів із високим рівнем силових якостей та методи самоконтролю фізичного стану / С. Сичов, О. Сиротинська // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 139–144.

8. Holovchenko, O., Tytovych, A., and Vostotska, I. (2018). Psychological and pedagogical reasoning of health physical component formation in students engaged in different forms of physical activity. *Science and Education*, 2018, Issue 7-8, pp. 15-21 (Web of Science).

9. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019 (WoS).

10. Dihtyarenko, Z. Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 42–51.

11. Mykhaliuk, Ye., Syvolap, V., Hunina, L., Holovashchenko, R. (2019). Physiological and potentially pathological ECG changes in swimmers of different sports qualifications. *Zaporozhye medical journal*. vol. 21. No. 1 (112), January – February 2019. pp. 39-43 (Web of Science).

12. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).

The behaviour of that consumer may be shaped in such a way that he becomes steady and ideally lifelong adherent to PE-sports organization. And this organization should use marketing and its resources.

4.6. *Kateryna Bielousova, Oleksandr Kholodnyi. Features of distance training in sports gymnastics.* The article covers the relevance of distance learning and the distance training process in particular. Theoretical analysis of the material proved the need to study the state of modern distance training and its further development. As a result of observation, there were identified the remote training features that affect its effectiveness.

Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students

5.1. *Igor Malynskyi, Valeriy Boyko, Nadya Dovgan. Formation of physical culture of student-hortinguists.* The publication reflects some aspects that positively influence the formation of physical culture of students-athletes of horticulture: found that the concept of «physical culture of personality» reflects three directions; normative-legal acts that make up the legal aspects of the organization and functioning of the physical education system of students are classified into four groups; can become a reality – the development of different types of physical culture in higher education institutions of Ukraine; Higher education institutions may apply various incentives for the active participation of higher education applicants in extra-curricular sports and mass work.

5.2. *Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Tetiana Fedorchenko. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets).* The scientific publication analyzes literature sources on the identification of scientific works on the effect of martial arts, physical activity on health promotion with improvement of physical and nurturing moral and volitional qualities of students, students and cadets of different specialties. Three stages of the pedagogical experiment (ascertaining) are also described. The authors of the publication proved the practical significance of the study. On the basis of one of the three sets of exercises with dumbbells (2-5 kg) for beginners with low level of fitness, the experiment at this stage of the experiment was conducted. The experimental work used the software «DiaCard – Electrocardiography (ECG) ECG Registrar».

5.3. *Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Larysa Pustoliakova. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training.* The authors of the scientific publication analyzed the legislative documents and literary sources that cover this issue: combat horticulture: criminal characteristics of causing harm to life and health of a person while playing sports: theoretical and methodological aspect. Thus, it can be argued that the practical experience of organizing and conducting competitions and various sporting events implies a large theoretical and practical experience of certification, refereeing, coaching, and disciplinary colleges in order to avoid harming the life (s) of the individual (s).

5.4. *Alla Khatko, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Andrii Lytvynenko. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel.* The article analyzes the possibilities of Google Fit integrated cloud service in the field of monitoring physical activity and