

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).14  
УДК 612.015.6:796.056

Діхтяренко З. М.,  
кандидат педагогічних наук, доцент; доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ  
«Український гуманітарний інститут»; доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я»  
Факультету СГТМ Державного податкового університету,  
Стешиц А. В.,  
заступник завідувача кафедри «Теорії та методики фізичного виховання»  
ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»;  
Борсукова Д. М.,  
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри ТМФВ  
ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»

## ЗНАЧЕННЯ ВІТАМІНІВ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я В СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ: УЧНІВСЬКА ТА СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ, КУРСАНТИ

«Головним скарбом життя є не землі, що ти завоював, не багатства,  
що їх маєш у скринях.. Головним скарбом життя є здоров'я, і, щоб його зберегти, потрібно багато що знати»  
Авіцена

Авторами наукової публікації «Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти» перераховано основні нормативно-правові документи України, що передбачають збереження та зміцнення здоров'я в українців; 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. Авторами публікації погоджуються, що розвиток структури і складових поняття «здоров'я» у науковій літературі багато разів набувало різних модифікацій [4].

**Ключові слова:** бойовий хортинг, спортсмени, збереження та зміцнення здоров'я, учнівська та студентська молодь, курсанти, запитання, теми бесід, прогнозований результат бесід (знати), науково-педагогічні працівники, тренери.

**Dikhtyarenko Z., Steshyts A., Borsukova D. The value of vitamins for preserving and strengthening health in Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets.** The authors of the scientific publication 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 D. Borsukova), and also multiple choice questions for pupils and student youth, cadets (author A. Steshyts). 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) [4].

**Keywords:** athletes, combat horting, preservation and strengthening of health, school and student youth, cadets, topics of conversation, questions, scientific and pedagogical workers, trainers.

**Актуальність теми дослідження.** Фізична культура у сфері освіти базується на державних стандартах освіти, спрямованих на забезпечення науково-обґрунтованих норм рухової активності здобувачів освіти з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного і психічного розвитку та розроблених відповідно до законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про фахову передвищу освіту», «Про професійну (професійно-технічну) освіту», «Про вищу освіту», «Про позашкільну освіту», Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 01 березня 2017 року № 115... За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я в 2019 році за рівнем здоров'я українці перебували на 93 місці із 169 країн світу<sup>1</sup>.

Таким чином, для того, щоб жити, людині необхідно їсти. Адже, без енергії, яку дають продукти харчування, наш організм не зможе функціонувати. Але, необхідно харчуватись здоровою і корисною їжею, так як шкідливі продукти, не тільки не дадуть нам енергію та сили, а й почнуть «вбивати» нас зсередини. Для спортсменів необхідно вживати

<sup>1</sup> [https://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/85327/](https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327/)

достатню кількість жирів, білків і вуглеводів, але й про вітаміни не слід забувати. Отже, вони є одним із найважливіших чинників, що впливають на здоров'я і зовнішній вигляд людини. Не всім людям і, особливо, спортсменам-початківцям відомо, що кількість вітамінів також потрібно дозувати, так як у всьому має бути міра. Так, як авітамінози, гіповітамінози захворювання людей і тварин, що розвиваються внаслідок тривалого недостатнього забезпечення одним (моноавітамінози) або кількома (поліавітамінози) вітамінами. Недостатнє забезпечення організму вітамінами зумовлюється їх відсутністю в їжі (первинні А) або порушенням їх обміну і засвоєння при деяких захворюваннях (вторинні А)<sup>2</sup>. У свою чергу, гіпервітаміноз – хвороби, що виникають при надмірному надходженні вітамінів в організм людини. Гіпервітаміноз ретинолу (А) викликає тяжкі розлади обміну речовин, травлення, недокрів'я. При гіпервітамінозі холекальциферолу (D3) вітамін D3 починає діяти як отрута, порушується жировий обмін, відбувається втрата маси тіла, різко підвищується вміст Са і Р в крові та надлишкове відкладення їх у кістах, нирках, кровоносних судинах, серці. При гіпервітамінозі аскорбінової кислоти (С) проявляються: алергічні реакції у вигляді висипів на шкірі, безсоння, кровотечі через підвищення ламкості капілярів; великі дози сприяють утворенню адреналіну, що підвищує дратівливість, конфліктність особи; у мегадозах аскорбінова кислота перетворюється на щавлеву, що призводить до відкладання її солей і утворення каменів у нирках<sup>3</sup>.

Отже, вітаміни – низькомолекулярні органічні сполуки різної хімічної природи, що необхідні для життєдіяльності живого організму в малих дозах, і не утворюються в самому цьому організмі в достатній кількості, через що повинні надходити із їжею<sup>4</sup>.

Ще один суттєвий аргумент – у XXI сторіччі акценти здорової людини ставляться на здоровому харчуванні, здоровому способі життя (спорт, фізична активність, підтримка тіла у гарному стані), здоровому інформаційному просторі (відсутність негативної інформації як в ЗМІ, так і серед оточення), гарний соціальний стан (можливість купувати не лише здорову їжу, а також бути забезпеченим усіма потребами по піраміді Маслоу). Ці фактори призводять до гарної профілактики хвороб як фізичних, так і психічних, а, отже, зменшують витрати на медицину та ліки як з бюджету громадянина, так і держави.

Поняття «здоров'я» – стан живого організму, за якого всі органи здатні добре виконувати свої життєві функції.

Здоров'я, як це визначено Всесвітньою організацією охорони здоров'я (World Health Organization, WHO), є станом повного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутністю хвороби або недуги. Здоров'я може бути визначено як здатність адаптуватися та керувати фізичними, психічними та соціальними викликами протягом усього життя.

Наука про здоров'я людини – валеологія<sup>5</sup>.

Наші розвідки свідчать про наявність більше 450 визначень здоров'я людини, сформульованих фахівцями з різних наукових дисциплін. Можна відмітити шість основних типів сутнісних елементів визначення здоров'я: 1) здоров'я як норма функціонування організму на всіх рівнях його організації; 2) здоров'я як динамічна рівновага (гармонія) життєвих функцій організму; 3) здоров'я як повноцінне виконання основних соціальних функцій, участь у житті суспільства й активна трудова діяльність; 4) здатність організму адаптуватися до умов навколишнього середовища, що змінюється; 5) відсутність патологічних змін і нормальне самопочуття; 6) повне фізичне, духовне, розумове й соціальне благополуччя.

Одночасно з цим треба зазначити, що до теперішнього часу немає загальноприйнятого визначення поняття «здоров'я людини». Багато дослідників традиційно продовжують вважати, що розв'язання цього завдання є виключно проблемою медико-біологічних наук. Але відзначимо, що здоров'я людини є також проблемою філософії, соціології, психології, педагогіки та низки інших наук. Брак конструктивного та уніфікованого підходу до визначення здоров'я створює труднощі й невизначеність в результатах наукових досліджень з оцінки впливу різних факторів на здоров'я, визначення рівня здоров'я та компетентного пошуку оптимальних шляхів здоров'язбереження [4].

Таким чином, спортсменам бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти), людям різного віку вкрай необхідно навчитися вживати необхідну щоденну дозу вітамінів, щоб потім не з'явилися дуже «плачевні» та серйозні наслідки, які можуть негативно повпливати на подальше життя та здоров'я. Саме тому, назва публікації «Вплив вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти» є завжди важливою та актуальною. Адже, від цього залежить здоров'я, настрої та самопочуття кожної людини та потенціал спортсменів бойового хортингу під час навчання, тренування та змагань різного рівня.

**Аналіз наукових джерел.** Дослідженням впливу надмірної, необхідної та недостатньої кількості вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в людей різного віку, в спортсменів займалися / займаються в різні часи відомі вчені, лікарі та дієтологи (Ю. Бойчук «Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження», 2017; М. Гончаренко, Ю. Бойчук «Екологія людини», 2005; Г. Грибан «Основи харчування. Теорія та практичні застосування», 2010; М. Калинин, А. Пшендин «Рациональное питание спортсменов», 1985; В. Лиходід, О. Владімірова, В. Дорошенко «Оздоровче харчування», 2006; І. Маруненко, О. Тимчик «Медико-соціальні основи здоров'я», 2016; Н. Науменко «Підготовка майбутнього вчителя до формування духовного здоров'я молодших школярів», 2016; П. Плахтій «Основи гігієни

<sup>2</sup> <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>

<sup>3</sup> <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>

<sup>4</sup> <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D1%82%D0%B0%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B8>

<sup>5</sup> <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F>

фізичного виховання», 2003; А. Штепа, В. Ванханен, В. Абрамов «Питание в системе подготовки спортсменов-единоборцев», 2001) та ін.

Щодо збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти) досліджується дане питання науковцями, педагогами та тренерами бойового хортингу (З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, Л. Пустолякова, В. Єрьоменко (Попередження загроз життю та здоров'ю учнів, студентів, курсантів під час занять бойовим хортингом, 2020), З. Діхтяренко, О. Остапенко, М. Зубалій, В. Шевчук (Формування в учнівській та студентській 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), В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко (Медичне обслуговування спортивних змагань з бойового хортингу та медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників, 2019), В. Єрьоменко (Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу, 2017), Е. Єрьоменко (Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти, 2020), Е. Єрьоменко (Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів, 2017), 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), С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, В. Єрьоменко (Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій, 2018), В. Чаплигін, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, Т. Короткова (Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень, 2018) та ін. [1-3; 5-14].

**Мета** статті: перерахувати запитання та запитання із варіантами відповідей, теми бесід щодо збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти).

**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 [1-3; 5-14]. 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» (ДР № 0118U001989); на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (ДР № 0121U113261); 2) кафедра «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Під час тренувань, навчально-виховного процесу, а, особливо, дистанційно, для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти (при можливості і в умовах воєнного стану) науково-педагогічними працівниками / тренерами кафедри проводяться бесіди (перелік запропонувала З. Діхтяренко) на теми, наприклад:

1. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів – спортсменів бойового хортингу.

2. Необхідність приймання тринадцяти різних вітамінів, добові потреби яких коливаються від 0,01 до 100 мг.
3. Найпоширеніша класифікація вітамінів, що поділяють на водо- і жиророзчинні.
4. Вітаміні і їх назви (традиційна (велика латинська літера, інколи із цифровим індексом), хімічна та фізіологічна).
5. Вітаміни: аліфатичний ряд, аліциклічний ряд, ароматичний ряд, гетероциклічний ряд.
6. Характеристика водорозчинних вітамінів.
7. Характеристика жиророзчинних вітамінів.
8. Добова потреба населення України у вітамінах.
9. Біодоступність вітамінів.
10. Стійкість вітамінів і т.д.

Після прослуховування учнівською та студентською молоддю, курсантами бесід (перелік запропонувала З. Діхтяренко) А. Стешиц пропонує провести опитування, що відобразить їхній рівень знань:

1. У Вашій їдальні готують смачну та корисну їжу?  
а) так, б) ні, в) можливо, г) не знаю.
2. Чи подобається Вам запах у Вашій їдальні?  
а) так, б) ні, в) можливо, г) не звертав увагу.
3. Скільки разів у Вашій їдальні за день можна харчуватися?  
а) один раз, б) два рази, в) три рази, г) не знаю.
4. Чи можна брати з їдальні їжу?  
а) так, б) ні, в) можливо, г) не знаю.
5. Овочі та фрукти завжди є в щоденному переліку запропонованого трьохразового раціону харчування у Вашій їдальні?  
а) так, б) ні, в) можливо, г) не звертав увагу.
6. Овочі та фрукти завжди є у Вашому раціоні?  
а) так, б) ні, в) інколи, г) не вживаю.
7. М'ясо та рибу систематично готують у Вашій їдальні?  
а) так, б) ні, в) можливо, г) не звертав увагу.
8. М'ясо та риба завжди є у Вашому раціоні?  
а) так, б) ні, в) інколи, г) не вживаю.
9. Чи завжди Ви знаєте калорійність їжі, яку щоразу їсте в їдальні?

- а) так, б) ні, в) не звертав увагу на меню, г) не знаю.
10. Чи продаються у Вашій їдальні алкогольні / тютюнові вироби?
- а) так, б) ні, в) не звертав увагу, г) не знаю.
11. Чи можливо придбати солодощі у Вашій їдальні?
- а) так, б) ні, в) не звертав увагу, г) не знаю.
12. Чи відповідає щоденне меню у Вашій їдальні християнським нормам (пісні дні, пост тощо)?
- а) так, б) ні, в) не звертав увагу на меню, г) не знаю.
- Здобувач вищої освіти Д. Борсукова запропонувала після педагогічних спостережень (три тренування), проведених бесід (перелік запропонувала З. Діхтяренко), опитувань (перелік запитань подає А. Стешиц) авторські запитання для учнівської та студентської молоді, курсантів:
1. Поясніть, будь ласка, поняття: «бойовий хортинг».
  2. Поясніть, будь ласка, поняття: «вітаміни».
  3. Поясніть, будь ласка, поняття: «здоров'я».
  4. Поясніть, будь ласка, поняття: «збереження здоров'я».
  5. Поясніть, будь ласка, поняття: «зміцнення здоров'я».
  6. Поясніть, будь ласка, поняття: «учні».
  7. Поясніть, будь ласка, поняття: «студенти».
  8. Поясніть, будь ласка, поняття: «курсанти».
  9. Поясніть, будь ласка, поняття: «тренування».
  10. Як Ви міркуєте, для збереження та зміцнення здоров'я потрібно знати спортсменам значення та властивості хоча б основних вітамінів?
  11. Як Ви міркуєте, для збереження та зміцнення здоров'я потрібно знати учнівській та студентській молоді, курсантам значення та властивості хоча б основних вітамінів?
  12. Як Ви міркуєте, для збереження та зміцнення здоров'я потрібно науково-педагогічним працівникам, тренерам розповісти про значення та властивості хоча б основних вітамінів?
  13. Як Ви вважаєте, чи потрібно самому читати з різних джерел (книги, популярні та наукові журнали, Інтернет-групи «Здоров'я» тощо) про значення та властивості хоча б основних вітамінів?
  14. Як Ви міркуєте, чи потрібно щодня дотримуватися добової норми основних вітамінів, щоб зберегти та зміцнити власне здоров'я?
  15. Поясніть, будь ласка, яку цінність мають Ваші знання про збереження та зміцнення здоров'я на даний час?
- Висновки.** 1. Розвиток структури і складових поняття «здоров'я» у науковій літературі багато разів набувало різних модифікацій: 1) фізичне, психічне, духовне (В. Горашук, 1998, 2000); графічне зображення – піраміда; 2) фізичне, соціальне, духовне (А. Царенко, Г. Яцук, 1998); графічне зображення – піраміда; 3) фізичне, соціальне, інтелектуальне, емоційне, духовне (Т. Воронцова, В. Пономаренко, І. Репік, 2005); графічне зображення – квітка; 4) фізичне, емоційне, розумове, соціальне, особистісне, духовне (В. Язловецький, О. Язловецька, 2000); графічне зображення – квітка; 5) фізичне, соматичне, психічне (розумове, емоційне), соціальне (О. Шевчук, 2005); 6) біологічне, соціальне, психологічне, духовне (фізичне, інтелектуальне, моральне) (Г. Воскобойнікова, 2014); 7) фізичне, психічне, моральне, духовне, соціальне, професійне (Б. Долинський, 2016); графічне зображення – циклічна схема [4].
2. Визначена мета публікації: перерахувати запитання та запитання із варіантами відповідей, теми бесід щодо збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти) – досягнута.
- Наступна назва та мета публікації будуть направлені на розроблення запитань для науково-педагогічних працівників, тренерів і опис прогнозованого результату бесід (знати та вміти), що відобразить **перспективи подальших досліджень** і підтвердить актуальність й своєчасність обраної теми.
- Література**
1. 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): матер. ІХ Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. 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.
  2. Діхтяренко З. М. Попередження загроз життю та здоров'ю учнів, студентів, курсантів під час занять бойовим хортингом / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, Л. М. Пустолякова, В. Е. Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі: наук.-метод. журнал. – К. : «Педагогічна преса». – 2020. – № 4 (129). – С. 41-45.
  3. 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.
  4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : кол. монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
  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 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.
  6. Присяжнюк С. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів

- закладів вищої освіти ІТ-технологій / С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, В. 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.
7. 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.
8. 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; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 240-246).
9. Dikhtiarenko, Zoia, Shcherbina, 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 Prystynskiy, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 347-357).
10. 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).
11. 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., Ovsukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskiy, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).
12. 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).
13. 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; pp.286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273).
14. 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. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 247-252).

#### References

1. Dikhtiarenko, Z., & Fedorchenko, K. (2021). Zberezhenia zdorovia v pidlitkiv – uspishnoi osobystosti zasobamy Boiovoho Khortynhu pid chas dystantsiinoho navchannia [Preservation of health in teenagers – a successful personality by means of Combat Horting during distance learning]. In *Fizychnye vykhovannia, sport ta zdorovia lyudyny: dosvid, problemy, perspeytyvy* (pp. 300-305). Kyiv: un-t im. B. Hrinchenka.
2. Dikhtiarenko, Z., Yeriomenko, Ye., Pustoliakova, L., & Yeriomenko, V. (2020). Poperedzhennia zahroz zhyttyu ta zdoroviu uchniv, studentiv, kursantiv pid chas zaniat Boiovym Khortynhom [Prevention of threats to the life and health of pupils, students, and cadets during Combat Horting classes]. In *Fizychnye vykhovannia v ridnii sholi*, 4 (129), 41-45.
3. Dikhtiarenko, Z., Ostapenko, O., Zubalii, M., & Shevchuk, V. (2021). Formuvannia v uchnivskoi ta studentskoi molodi zdorovoho sposobu zhyttia v protsesi viiskovo-patriotichnoho vykhovannia zasobamy Boiovoho Khortynhu [The formation of a healthy lifestyle in school and student youth in the process of military-patriotic education by means Combat Horting]. In *Fizychnye vykhovannia v ridnii sholi*, 2 (131), 29-32.
4. Buichuk, Yu. (Ed.) (2017). *Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhenia* [General theory of health and health care]. Kharkiv: vyd. Rozhko S.H.
5. Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Chaplyhin, V., Khomenko, V., & Kotsyuba, S. (2020). Vplyv trenuvan z Boiovoho Khortynhu na profilaktyku psykhoфизиологичного стресу uchnivskoi ta studentskoi molodi, kursantiv [The impact of training in Combat Horting on the prevention of psychophysiological stress in school and student youth, cadets]. In *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova: Vol. 15, 2 (122)* (pp. 100-105). Kyiv: NPU im. M. P. Drahomanova.
6. Prysiazhnyuk, S., Yeriomenko, Ye., Dikhtiarenko, Z., & Yeriomenko, V. (2018). Boiovyi Khortynh yak zasib formuvannia zdoroviazberezhuvalnoi kompetentnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity IT-tekhnohii [Combat Horting as a means of forming the health-saving competence of students of higher education institutions of information technologies]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 9* (pp. 223-231). Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Chaplygin, V., Yeriomenko, Ye., Dikhtiarenko, Z., & Korotkova, T. (2018). Boiovyi Khortynh ta zdorovia lyudyny u systemi interdystsylinarnykh doslidzhen [Combat horting and human health in the system of interdisciplinary research]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 9* (pp. 139-147). Kyiv: Palyvoda A. V.
8. 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; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 240-246).

9. Dikhtiarenko, Zoia, Shcherbina, 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 Prystynskiy, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 347-357).

10. 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).

11. 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 Prystynskiy, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

12. 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).

13. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortings 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; pp.286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273).

14. 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. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 247-252).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).15  
УДК 378.091(477):796.032

**Іваненко Г. О.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач  
Київський університет імені Бориса Грінченка  
**Білецька В. В.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Київський університет імені Бориса Грінченка  
**Петрова Н. В.**  
старший викладач  
Київський університет імені Бориса Грінченка  
**Літвінова К. Ю.**  
старший викладач  
Київський університет імені Бориса Грінченка

#### МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ, ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

За результатами проведеного дослідження визначені зміст та методологічні засади діяльності закладів вищої освіти України, щодо впровадження олімпійської освіти в освітній процес студентської молоді.

У дослідженні взяли участь 12 фахівців галузі фізична культура і спорт, серед яких представники, таких закладів вищої освіти, як Національний університет фізичного виховання і спорту, Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Харківська державна академія фізичної культури. Так, найбільш ефективними формами впровадження олімпійської освіти в освітній процес, експертами (n=12, W=0,72) були визначені лекції, семінарські заняття (67 балів), проведення конкурсів, олімпіад та брейн-рингів з тематики олімпійської освіти та олімпійського спорту (59 балів) та проведення науково-практичних конференцій з тематики олімпійської освіти (50 балів). Також, експертами було визначено (n=12, W=0,71), що саме практичні методи (33 бали) є найбільш ефективними при інтеграції олімпійської освіти в освітній процес студентів, наступними були відзначені словесні та наочні методи.

**Ключові слова:** форми та методи, освітній процес, олімпійська освіта, студентська молодь.

**Ivanenko H., Biletska V., Petrova N., Litvinova K. Methodological principles of activity of in establishments of higher education of Ukraine regarding the introduction of Olympic education in the educational process of students.** The purpose of research was to determine effective forms and methods of integration of issues of Olympic education into the educational process of student youth in higher education institutions of Ukraine. Methods of research – synthesis and analysis of