

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).10  
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,  
Корженко І. О.,  
завідувач кафедри «Теорії та методики фізичного виховання»  
ПВНЗ «Український гуманітарний інститут», кандидат педагогічних наук,  
Стешиц А. В.,  
заступник завідувача кафедри «Теорії та методики фізичного виховання»  
ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»;  
Костенко В. С., здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Теорії та методики  
фізичного виховання» ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»

**ВЖИВАННЯ ВІТАМІНІВ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УЧНІВСЬКІЙ ТА СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ,  
КУРСАНТІВ СПОРТИВНОГО ГУРТКА «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ»  
(ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА)**

*«Не можна перетворити спорт зі способу фізичного виховання дітей у спосіб боротьби за особистий успіх, не можна дітей ділити на здібних і нездар до спорту, не можна розпалювати нездоровий потяг навколо боротьби за гідність школи» В. Сухомлинський*

*«Здорове тіло – продукт здорового глузду» Г. Шоу*

Автори наукової публікації «Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота)» намагалися довести актуальність обраної теми дослідження. Так, І. Корженко перерахувала основні нормативно-правові документи України, що передбачають сприяння збереження та зміцнення здоров'я в українців і оформила згідно вимог анотацію й ключові слова англійською мовою та частину публікації – актуальність теми дослідження; А. Стешиц подав розроблені запитання для науково-педагогічних працівників, тренерів із варіантами відповідей; оформив згідно вимог references і анотацію та ключові слова українською мовою; 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) [2]; на основі наведеного переліку тем бесід [2] 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 всіх тем бесід; визначила мету та завдання дослідження; провела аналіз літературних джерел, основного матеріалу дослідження, висновків, оформила літературу.

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

**Dikhtiarenko Z., Korzhenko I., Steshyts A., Kostenko V. The use of vitamins to preserve and strengthen health in school and student youth, cadets of the «Combat Horting» sports club (experimental work).**

The authors of the scientific publication «The use of vitamins to preserve and strengthen health in school and student youth, cadets of the «Combat Horting» sports club (experimental work)» tried to prove the relevance of the chosen research topic. Thus, I. Korzhenko listed the main regulatory and legal documents of Ukraine, which provide for the promotion of health preservation and strengthening of Ukrainians, and according to the requirements, prepared the abstract and keywords in English and part of the publication – the relevance of the research topic; A. Steshyts submitted developed questions for scientific and pedagogical workers, trainers with answer options; issued references and abstract and keywords in Ukrainian according to the requirements; higher education graduate V. Kostenko proposed the author's developed questions with multiple-choice answers for pupils and student youth, cadets (after listening to a determined contingent of all conversation topics) [2]; on the basis of the given list of conversation topics [2], their predicted result (to know) is described (author Z. Dikhtiarenko), which should preferably be checked in parts during training, the educational process, and, especially, remotely regarding the importance and use of vitamins for preserving and strengthening health in school and student youth, cadets of the «Combat Horting» sports club (if it is possible to conduct them and in the conditions of martial law) every Sunday after listening to the determined contingent of all conversation topics; determined the purpose and tasks of the research; conducted an analysis of literary sources, the main material of the research, conclusions, issued the literature.

**Keywords:** Combat Horting, athletes, preservation and strengthening of health, school and student youth, cadets, predicted result of conversations (to know), topics of conversations, questions, scientific and pedagogical workers, trainers, use of vitamins, sports club.

**Актуальність теми дослідження.** Протягом багатовікової історії людства значна увага приділялася збереженню та зміцненню здоров'я молодого покоління – запоруки процвітання кожної нації. В нинішніх умовах стрімкого погіршення стану здоров'я дітей унаслідок соціально-політичних, демографічних змін, негативного впливу техногенних факторів на екологічну ситуацію в Україні питання здоров'язбереження набуває особливої актуальності.

У зв'язку з цим, одним із пріоритетів державної політики у сфері освіти стає створення оптимальних умов для формування, збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів на чому наголошується в Конституції України, законах України «Про охорону дитинства», «Про повну загальну середню освіту», «Про вищу освіту», Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року [6], «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про фахову передвищу освіту», «Про професійну (професійно-технічну) 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 та інших нормативно-правових документах.

У 2022 році агентство США з міжнародного розвитку (USAID) виділило для підтримки безперервності охорони здоров'я в Україні додаткові 1,8 млн доларів. ... Від початку вторгнення Росії в Україну (з 24 лютого 2022 року) USAID надала ВООЗ 15,5 мільйонів доларів США на критично важливу підтримку охорони здоров'я<sup>1</sup>.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, значна частина захворювань дітей має так звану дидактогенну природу, тобто, спричинена факторами освітнього середовища (недотримання санітарних вимог до умов навчання, недостатня рухова активність, перевантаження учнів тощо) [6].

Окрім перерахованих ВООЗ факторів освітнього середовища можемо констатувати, що для збереження та зміцнення здоров'я потрібно учнівській та студентській молоді, курсантам правильно харчуватися. Адже, спортсменам, людям любого віку важливо систематично вживати якісні вітаміни для збереження та зміцнення здоров'я, підтримуючи збалансоване повноцінне харчування, що суттєво впливає на якість життя, зовнішність, фізичний та розумовий розвиток тощо. Це питання завжди було актуальним. Як доказ існує висловлювання давньогрецького філософа Сократа: «Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити».

Тому, одним із ефективних шляхів вирішення питання систематичного вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» – засвоєння теоретичних знань, які можна отримати під час навчально-виховного процесу, тренувань, круглих столів, семінарів, і, особливо, дистанційно (при можливості і в умовах воєнного стану) від науково-педагогічних працівників, тренерів кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету СГТМ Державного податкового університету, кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «Український гуманітарний інститут» та провідних науковців України ІПВ НАПН України.

Таким чином, спортсменам бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти), людям різного віку вкрай порібно навчатися 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. ... Адже, від цього залежить здоров'я, настрої та самопочуття кожної людини та потенціал спортсменів бойового хортингу під час навчання, тренування та змагань різного рівня [2].

**Метою** даної роботи є доведення доцільності своєчасного викладання теоретичного матеріалу щодо вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг».

**Завдання** дослідження:

1. Провести аналіз літературних джерел щодо: виявлення наукових праць про вплив надмірної, необхідної та недостатньої кількості вживання / невживання вітамінів для збереження / втрати та зміцнення / ослаблення здоров'я в людей різного віку, в спортсмені; дослідження питання збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг».

2. Описати три етапи педагогічного експерименту.

3. Подати розроблені запитання для науково-педагогічних працівників, тренерів із варіантами відповідей.

4. Впровадити розроблені запитання із варіантами відповідей для учнівської та студентської молоді, курсантів.

5. Описати прогнозований результат бесід [2] (при можливості їх проведення і в умовах воєнного стану) щодо значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг».

**Аналіз наукових джерел.** Дослідженням впливу надмірної, необхідної та недостатньої кількості вживання / невживання вітамінів для збереження / втрати та зміцнення / ослаблення здоров'я в людей різного віку, в спортсменів займалися / займаються в різні часи відомі вчені, лікарі та дієтологи (І. Бех, Т. Воронцова, В. Пономаренко, С. Страшко «Основи здоров'я», М. Гончаренко, І. Корженко «Практикум з загальної валеології (основи фізичного здоров'я)», 2014; Г. Грибан «Актуальні проблеми здоров'я сучасної молоді», 2018; О. Дубогай, О. Тимошенко, Ж. Дьоміна, Т. Бережна «Забезпечення здоров'язбережувальної рухової активності учнів молодших класів в умовах Нової української школи», 2020; В. Оржеховська, В. Кириченко, О. Єжова, Т. Федорченко «Концепція формування превентивного виховного середовища загальноосвітнього навчального закладу в умовах нової соціокультурної реальності (проект)», 2013) та ін.

Науковцями, педагогами та тренерами бойового хортингу (О. Буток, Е. Єрьоменко, В. Єрьоменко «Бойовий хортинг і здоров'я людини», 2020; З. Діхтяренко, А. Стешіц, Д. Борсукова «Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти», 2022; О. Остапенко, М. Зубалій, Е. Єрьоменко, М. Тимчик «Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи

<sup>1</sup> <https://www.ukrinform.ua/rubric-uarazom/3542657-usaid-vidililo-dla-pidtrimki-ohoroni-zdorova-v-ukraini-se-18-miljona-vooz.html>

тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності», 2017; Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, В. Єрьоменко «Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язбережувальної педагогіки», 2020 та ін. досліджуються питання збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» [1-4; 7-16].

**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 [1-4; 7-16]. 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.** Наші розвідки свідчать про наявність більше 450 визначень здоров'я людини, сформульованих фахівцями з різних наукових дисциплін [2; 5].

Тому наводимо приклади визначень декількох понять: «здоров'я», «індивідуальне здоров'я» та «індивідуальне здоров'я вчителя», що є для нашого наукового дослідження найбільш актуальними. Хоча 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 із власним поясненням деяких понять: «бойовий хортинг», «тренування», «вітаміни», «здоров'я», «учні», «збереження здоров'я», «зміцнення здоров'я», «студенти», «курсанти» [2].

Так от, поняття «здоров'я», – пише І. Корженко, доцільно розглядати як гармонійну єдність фізичного, психічного, соціального та духовного компонентів, які забезпечують максимальну реалізацію потенціалу особистості в різноманітних сферах життя [6, с. 6].

Сформулювала Г. Жара поняття «індивідуальне здоров'я», як цілісний стан фізичного, психічного, розумового, соціального, професійного, морального і духовного благополуччя особистості, який дозволяє їй повноцінно проявляти себе і взаємодіяти в усіх сферах життєдіяльності.

Поняття «індивідуальне здоров'я вчителя» трактується, як стан організму, при якому забезпечується активний психофізичний, емоційно-чуттєвий, інтелектуальний, соціально-свідомий, колективно-креативний, соціально-ієрархічний, світоглядний розвиток особистості педагогічного працівника, його працездатність та ефективність на усіх рівнях здійснення повсякденної і професійної діяльності [5].

Наше дослідження було розраховане на три етапи педагогічного експерименту.

*Перший етап:* апробація запитань для науково-педагогічних працівників, тренерів із варіантами відповідей (автор А. Стешиц):

1. У Вашій їдальні харчування безкоштовне для науково-педагогічних працівників, тренерів?

а) так, б) ні, в) не знаю, г) не харчуюся.

2. Щоденне меню в їдальні для науково-педагогічних працівників, тренерів відрізняється від меню для здобувачів вищої освіти?

а) так, б) ні, в) не звертав увагу, г) не знаю.

3. Вам подобається щоденне меню в їдальні?

а) так, б) ні, в) можливо, г) не знаю.

4. Чи хочеться Вам змінити інколи меню?

а) так, б) ні, в) можливо, г) не знаю.

5. Ви харчуєтесь Ви у їдальні в інший час від студентів?

а) так, б) ні, в) не звертав увагу, г) не знаю.

6. У Вашій їдальні готують смачну та корисну їжу?

а) так, б) ні, в) можливо, г) не знаю.

7. Чи подобається Вам запахи у Вашій їдальні?

а) так, б) ні, в) можливо, г) не звертав увагу.

8. Чи подобається Вам відношення персоналу їдальні до Вас?

а) так, б) ні, в) не звертав увагу, г) інколи.

9. Посуд з якого Ви їсте в їдальні багаторазовий?

а) так, б) ні, в) не звертав увагу, г) інколи.

10. 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.

11. Чи є у Вашій їдальні для науково-педагогічних працівників, тренерів знижки на продукти в буфеті?

а) так, б) ні, в) не звертав увагу, г) інколи.

12. Чи грає приємна музика у Вашій їдальні?

а) так, б) ні, в) не звертав увагу, г) мені однаково.

*Другий етап:* впровадження розроблених запитань із варіантами відповідей для учнівської та студентської молоді, курсантів, що були запропоновані здобувачем вищої освіти В. Костенко (після прослуховування визначеним контингентом всіх тем бесід) [2]:

1. Скільки прийнято розрізняти фізичних якостей?

а) три, б) п'ять, в) сім, г) вісім.

2. Яка фізична якість впливає на здатність людини долати втому в процесі рухової діяльності?  
а) гнучкість, б) сила, в) витривалість, г) спритність.
3. Як називається тісний взаємозв'язок між фізичними якостями?  
а) навантаження, б) вплив, в) перенос, г) обсяг.
4. Чим не можна визначити обсяг навантаження?  
а) тривалістю роботи, б) часом рухової активності, в) кількістю вправ, г) величиною напруження.
5. Як називається різновид інтервалів відпочинку за тривалістю після навантаження 90-180 с.?  
а) жорстокий, б) відносно повний, в) екстремальний, г) повний.
6. Який вид сили має вирішальне значення під час стрибків, метання та інших одноактних і ациклічних вправах (єдиноборства, бокс, боротьба)?  
а) абсолютна, б) відносна, в) швидка, г) вибухова.
7. Для комплексного розвитку рухових реакцій у поєднанні з іншими проявами швидкості найефективнішими є ...  
а) рухливі та спортивні ігри, б) плавання, в) біг, г) аеробіка.
8. Назвіть найважливіший вид витривалості.  
а) швидкісна, б) силова, в) координаційна, г) гнучка.
9. Скільки відсотків рухливості в суглобах від їх анатомічного потенціалу можна досягти за 3-4 місяці щоденних занять для розвитку гнучкості?  
а) 70-90 %, б) 60-65 %, в) 80-95 %, г) 57-81 %.
10. Для комплексного вдосконалення спритності школярів використовують що?  
а) методичні прийоми, б) новизну вправ, в) силові вправи, г) дихальні вправи.
11. Який вид спорту найкраще розвиває гнучкість?  
а) баскетбол, б) гімнастика, в) фігурне катання, г) біатлон.
12. Назвіть сенситивний період проросту м'язової сили в хлопців і дівчат?  
а) хлопчики в 11 років, дівчатка в 9 років, б) хлопчики в 14 років, дівчатка в 12 років, в) хлопчики в 12 років, дівчатка в 14 років, г) хлопчики в 16 років, дівчатка в 11 років.

Прогнозований результат бесід [2] запропонувала З. Діхтяренко (при можливості їх проведення і в умовах воєнного стану) щодо значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг».

*Учнівська та студентська молодь і курсанти повинні знати:*

1. Вплив вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти): авітаміноз, гіповітаміноз, гіпервітаміноз.
2. Необхідність приймання 13 різних вітамінів, добові потреби яких коливаються від 0,01 до 100 мг. Вони не виконують в організмі ані енергетичної, ані структурної функції, але є необхідними для використання тих сполук, які ці функції виконують, зокрема, білків, ліпідів і вуглеводів. Більшість з вітамінів є попередниками коферментів, що беруть участь у багатьох ферментативних реакціях, проте деякі, такі як А, С, D, Е і К, мають інше біологічне значення.
3. Відомо близько 30 вітамінів і вітаміноподібних речовин, вивчена їхня структура, біологічна активність і здійснений синтез. Найпоширеніша класифікація вітамінів базується на їхніх фізико-хімічних властивостях, за якими їх поділяють на водо- і жиророзчинні. Кожен вітамін має три назви: традиційну (велика латинська літера, інколи із цифровим індексом), хімічну та фізіологічну.
4. До водорозчинних належать: В<sub>1</sub> (тіамін), В<sub>2</sub> (рибофлавін), В<sub>3</sub> (PP) (нікотинамід, ніктоїнова кислота), В<sub>5</sub> (пантотенова кислота), В<sub>6</sub> (піридоксин, піридоксаль, піридоксамін), Н (В<sub>7</sub>) (біотин), В<sub>9</sub> (В<sub>12</sub>) (фолієва кислота), В<sub>12</sub> (кобаламін), С (аскорбінова кислота); до жиророзчинних: А (ретинол), D (кальциферол, холекальциферол), Е (токоферол), К (філохінон).
5. Вітаміни аліфатичного ряду (С, В<sub>3</sub>); вітаміни аліциклічного ряду (А, D); вітаміни ароматичного ряду (К); вітаміни гетероциклічного ряду (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>, Н, Е).
6. Характеристика водорозчинних вітамінів: назва, роль, джерела і стійкість, симптоми нестачі, симптоми крайнього надлишку.
7. Характеристика жиророзчинних вітамінів: назва, роль, джерела і стійкість, симптоми нестачі, симптоми крайнього надлишку.
8. Добова потреба населення України у вітамінах: вікові групи, стать (ч/ж) (А, мг; В<sub>1</sub>, мг; В<sub>2</sub>, мг; В<sub>3</sub>, мг; В<sub>6</sub>, мг; В<sub>9</sub>, мкг; В<sub>12</sub>, мкг; С, мг; D, мкг; Е, мг; К, мкг).
9. Біодоступність вітамінів. Кількість вітаміну, яку організм може засвоїти із певного джерела, залежить не тільки від вмісту цього вітаміну, а й від його біодоступності. Вона залежить від ряду факторів, зокрема: ефективності травлення і часу проходження їжі через шлунково-кишковий тракт, стану задоволення харчових потреб особи, методу приготування їжі (сира, варена, «готова до вживання»), джерела вітаміну (у складі додатку, збагаченої вітамінами їжі, їжі із природним вмістом вітаміну), іншої їжі, що вживається в той же час. Наприклад біодоступність провітаміну А β-каротину збільшується при вживанні їжі, багатой на жири.
10. Стійкість вітамінів (вміст вітамінів у свіжих сирих продуктах може бути високий, але багато із них нестійкі і руйнуються під час приготування, особливо чутливими є водорозчинні вітаміни. Наприклад, внаслідок тривалого нагрівання розкладається більшість тіаміну (вітаміну В<sub>1</sub>). Рибофлавін (вітамін В<sub>2</sub>) чутливий до ультрафіолетового випромінювання, через що його вміст знижується, якщо продукти довго зберігаються у прозорих контейнерах. Кисень реагує із аскорбіновою кислотою (вітаміном С), тому втрати цієї сполуки пов'язані із тривалим зберіганням чи приготуванням, особливо дрібно порізаних продуктів.

Продукти, такі як овочі і фрукти, містять багато ферментів що як синтезують вітаміни, так і руйнують їх. Після зривання цих рослин синтез припиняється, а руйнування продовжується. Оскільки ферменти деградації малоактивні при низьких температурах продукти рекомендується зберігати охолодженими. Щоб обмежити контакт із киснем – поміщати їх у закриті контейнери або обгортати плівкою. Мити овочі і фрукти краще до нарізання, ніж після, щоб не вимити багато водорозчинних вітамінів. Варити овочі рекомендується у невеликій кількості води, і поміщати їх туди після того, як вода закипить. Відвар із овочів можна використовувати для інших страв – супів, запіканок тощо. Вітаміни можуть руйнуватись внаслідок надто тривалої обробки або надто високої температури<sup>2</sup>.

#### Висновки.

1. Усім відоме визначення здоров'я (WHO definition of Health), дане Всесвітньою організацією охорони здоров'я у 1948 році: «Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity». У вітчизняних джерелах переклад цього визначення трактується як «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного (в інших джерелах – душевного) і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад». Втім розвиток структури і складових цього поняття у науковій літературі багато разів набував різних модифікацій: 1) В. Горашук, 1998, 2000; 2) А. Царенко, Г. Яцук, 1998; 3) Т. Воронцова, В. Пономаренко, І. Репік, 2005; 4) В. Язловецький, О. Язловецька, 2000; 5) О. Шевчук, 2005; 6) Г. Воскобойнікова, 2014; 7) Б. Долинський, 2016 [2; 5].

2. Визначена мета публікації: доведення доцільності своєчасного викладання теоретичного матеріалу щодо вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» та завдання дослідження – досягнути.

Наступна назва та мета публікації будуть направлені на розроблення тестів із рівнями знань для учнівської та студентської молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» щодо перевірки знань за темами бесід, які проводилися дистанційно в умовах воєнного стану; опис прогнозованого результату бесід (вміти) щодо значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг», 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. 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) 22. – С. 57-62.

3. 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.

4. 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.

5. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : кол. монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.

6. Корженко І. О. Підготовка майбутніх учителів основ здоров'я до застосування здоров'язберезувальних технологій в основній школі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / І. О. Корженко. – Х., 2016. – 20 с.

7. 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.

8. Присяжнюк С. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язберезувальної 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.

9. 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.

10. 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

<sup>2</sup> <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D1%82%D0%B0%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B8>

and Administration in Opole, 2020; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 240-246).

11. 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).

12. 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).

13. 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).

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-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).

16. 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). Zberezhennia 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 *Fizychni vykhovannia, sport ta zdorovia lyudyny: dosvid, problemy, perspektivy* (pp. 300-305). Kyiv: un-t im. B. Hrinchenka.

2. Dikhtiarenko, Z., Steshyts, A., & Borsukova, D. (2022). Znachennia vitaminniv dlia zberezhennia ta zmitsennia zdorovia v sportsmeniv Boiovoho Khortynhu: uchivska ta studetska molod, kursaty [The value of vitamins for maintaining and strengthening health in Combat Horting athletes: school and student youth, cadets]. In *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova*: Vol. 15, 7 (152) (pp. 57-62). Kyiv: NPU im. M. P. Drahomanova.

3. 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 *Fizychni vykhovannia v ridnii sholi*, 4 (129), 41-45.

4. 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 *Fizychni vykhovannia v ridnii sholi*, 2 (131), 29-32.

5. Buichuk, Yu. (Ed.) (2017). *Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia* [General theory of health and health care]. Kharkiv: vyd. Rozhko S.H.

6. Korzheko, I. O. (2016). *Pidhotovka maybutnikh uchyteliv osnov zdorovia do zastosuvannia zdoroviazberzhuvalnykh tekhnolohii v osnovii shkoli* [Preparation of future teachers of the basics of health for the use of health-saving technologies in primary school] (Dissertatio Abstract, Kharkiv).

7. Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Chaplyhin, V., Khomenko, V., & Kotsyuba, S. (2020). Vplyv trenuvan z Boiovoho Khortynhu na profilaktyku psykhoфизиологического стресса у чнвської та студентської молоді, курсантів [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.

8. Prysiazhnyuk, S., Yeriomenko, Ye., Dikhtiarenko, Z., & Yeriomenko, V. (2018). Boiovyi Khortynh yak zasib formuvannia zdoroviazberzhuvalnoi 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.

9. 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.

10. 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).

11. 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).

12. 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).

13. 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).

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-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).

16. 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.series15.2022.9(154).11

Курабцев М.  
аспірант

кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
спеціальність 014 Середня освіта

(за предметними спеціалізаціями) – спеціалізація – теорія та методика навчання  
(фізична культура, основи здоров'я)

Національний педагогічний університет імені М. П Драгоманова

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ ПІД ЧАС ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

В статті проаналізовано особливості застосування диференційованого підходу під час програмування занять у фізичному вихованні здобувачів освіти. Проаналізовано літературні джерела з метою визначення трактування понять «програмування занять у фізичному вихованні», «диференційований підхід». В ході огляду літератури визначено недостатність застосування диференціації в практичній діяльності, що потребує розробки сучасних методик та підходів до вирішення даного питання.

**Ключові слова:** фізичне виховання, учні, здобувачі освіти, фізичні вправи, диференційований підхід.

**Kurabtsev M. Features of the application of the differentiated approach during the programming of classes in physical education of school students.** The article analyzes the peculiarities of the application of a differentiated approach during the programming of classes in the physical education of students. Literary sources were analyzed in order to determine the interpretation of the concepts "programming of classes in physical education", "differentiated approach". During the review of the literature, the insufficiency of the application of differentiation in practical activities was determined, which requires the development of modern methods and approaches to solving this issue. Programming is one of the variants of normative forecasting [98], since the norm is the goal of physical education – achieving an optimal state of physical health. Normative levels of physical condition can be presented in the form of models, the characteristics of which are functional indicators of the cardiovascular, respiratory, and nervous systems at rest or after physical exertion, physical capacity, physical fitness, etc.

Programming in physical education is "the definition of a rational set and volume of means and methods of physical education, the sequence of their use at different stages of the health-improving process in accordance with the goals and objectives of using exercises for people of different ages, with different levels of health and fitness. Despite the antiquity of the question, the development of differentiated physical education has not yet received its final solution. This is evidenced by the interest shown by scientists in this issue to this day.

**Key words:** physical education, students, students, physical exercises, differentiated approach.

**Постановка проблеми.** Одним із сучасних напрямків удосконалення фізичного виховання в закладах