

ISSN 2786-6645
ISSN online 2786-6653
DOI 10.31891/PCS

Науковий журнал

**PHYSICAL CULTURE AND
SPORT:
SCIENTIFIC PERSPECTIVE**

2024, № 1, Том 1

Scientific journal

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT:
SCIENTIFIC PERSPECTIVE**

2024, Issue 1, Part 1

Хмельницький 2024
Khmelnyskyi 2024

PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE

SCIENTIFIC JOURNAL

Professional publication of category "B"

Published since 2022 year

4 time a year

Khmelnytskyi, 2024, № 1, Part 1 (8)

Establishers: Khmelnytskyi National University (Ukraine)

National Library of Ukraine named after V. Vernadsky

<http://nbuv.gov.ua/j-tit/phcssp>

The journal is included in scientometric databases:

Google Scholar <https://scholar.google.com.ua/citations?user=XZ66NF8AAAAJ&hl=uk>

Index Copernicus <https://journals.indexcopernicus.com/search/details?id=70162&lang=en>

CrossRef <http://doi.org/10.31891/PCS>

Editors

Yevgen PAVLYUK

doctor of pedagogical sciences, professor, Professor of Department of Theory and Methods of Physical Education and Sport, Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Executive secretary

Nataliia ANTOKHOVA

senior laboratory technician of the department of physical therapy, occupational therapy, Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Editorial board:

Monika WIŁKOŚĆ-DĘBCZYŃSKA

Casimir the Great University (Bydgoszcz, Poland)

Olexander SKALIY

Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy (Bydgoszcz, Poland)

Halyna KONDRATSKA

Drohobits'kij derzhavnij pedagogichnij universitet imeni Ivana Franka (Drohobych, Ukraine)

Mykola MAISTRUK

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Oleh BAZYLCHUK

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Oleksandr SOLTYK

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Yurii DUTCHAK

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Valeria TYSHCHENKO

Zaporizhzhia National University (Zaporizhzhia, Ukraine)

Viktorii BOHUSLAVSKA

Vinnitsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsyubynskyj (Vinnitsa, Ukraine)

Valentina TODOROVA

South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Odesa, Ukraine)

Oksana PAVLIYK

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Tetyana CHOPYK

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Oleh KVASNYTSIA

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Oleksandr ANTONIUK

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Yaroslav HNATCHUK

Khmelnytskyi National University (Khmelnytskyi, Ukraine)

Sergiy GUMENYUK

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University (Ternopil, Ukraine)

Technical editor

Kravchyk Yurii

Recommended for publication by the decision of the Academic Council of Khmelnytskyi National University, protocol № 10 from 28.03.2024

Editorial board address:

Scientific journal "PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE",
Khmelnytskyi National University, Instytutska str. 11, Khmelnytskyi, 29016, Ukraine

☎ +38 (067) 381 79 86

e-mail: pcs@khmnu.edu.ua

web: <http://pcs.khmnu.edu.ua/>
<http://lib.khnu.km.ua/pcs.htm>

Registered by the Ministry of Justice of Ukraine

Certificate of state registration of the print media Series KB № 25130-15070P dated 21.02.2022

PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Фахове видання категорії "Б". Наказ Міністерства освіти і науки України
про затвердження рішень Атестаційної колегії №1 166 від 23.12.2023 року

Засновано у 2022 році

Виходить 4 рази на рік

Хмельницький, 2024, № 1, Том 1 (8)

Засновник: Хмельницький національний університет (Україна)

Наукова бібліотека України ім. В.І. Вернадського

<http://nbuv.gov.ua/j-tit/phcssp>

Журнал включено до наукометричних баз:

Google Scholar <https://scholar.google.com.ua/citations?user=XZ66NF8AAAAJ&hl=uk>

Index Copernicus <https://journals.indexcopernicus.com/search/details?id=70162&lang=en>

CrossRef <http://doi.org/10.31891/PCS>

Головний
редактор

Павлюк Євген Олександрович

доктор педагогічних наук, професор, Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Відповідальний
секретар

Антохова Наталія Михайлівна,

старший лаборант кафедри фізичної терапії, ерготерапії,
Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна)

Члени редколегії:

Вількосць-Дембчинська Моніка

Університет Казимира Великого (Бидгощ, Польща)

Скалій Олександр Вячеславович

Університет економіки (м. Бидгощ, Польща)

Кондрацька Галина Дмитрівна

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
(м. Дрогобич, Україна)

Майструк Микола Іванович

Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Базильчук Олег Вікторович

Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Солтик Олександр Олександрович

Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Дугчак Юрій Васильович

Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Тищенко Валерія Олексіївна

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя, Україна)

Богуславська Вікторія Юрївна

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла
Коцюбинського (м. Вінниця, Україна)

Тодорова Валентина Георгіївна

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені
К. Д. Ушинського (м. Одеса, Україна)

Павлюк Оксана Сергіївна

Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Чопик Тетяна Вікторівна

Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Квасниця Олег Михайлович

Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Антонюк Олександр Васильович

Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Гнатчук Ярослав Ілліч

Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Гуменюк Сергій Васильович

Тернопільський національний педагогічний університет імені
Володимира Гнатюка (м. Тернопіль, Україна)

Технічний редактор

Кравчик Юрій

Рекомендовано до друку рішенням

Вченої ради Хмельницького національного університету, протокол № 10 від 28.03.2024

Адреса
редакції:

Україна, 29016, м. Хмельницький, вул. Інститутська, 11, Хмельницький національний університет,
редакція журналу "PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE"



+38 (067) 381 79 86

e-mail:

pcs@khmnu.edu.ua

web:

<http://pcs.khmnu.edu.ua/>

<http://lib.khnu.km.ua/PCS.htm>

Зареєстровано Міністерством юстиції України

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації

Серія КВ № 25130-15070Р від 21 лютого 2022 року

Сьогодення ставить перед науковою спільнотою нові перспективні задачі, розв'язання яких потребує чіткого наукового обґрунтування. У сучасних умовах фізична культура виступає якісною мірою комплексного впливу різних форм, методів та засобів на майбутнього фахівця, у якого слід сформуванню вміння ефективно застосовувати свої знання та досвід у практиці, підкреслюючи значимість спорту як засобу для комплексної реабілітації. Спорт і фізична культура в Україні в таких умовах мають мету – формування незламної, фізично активної і здорової української нації і повинні бути пріоритетними напрямками гуманітарної політики нашої країни в подальшому. Тож проблематика форуму не втрачає актуальності.

Молодь усіх європейських країн керується тими самими принципами та цінностями, на яких ґрунтується концепція європейської інтеграції в усіх соціальних вимірах, включаючи фізичну культуру та спорт, причому ця сфера зміцнює країни та народи через спортивну діяльність. різного рівня.

За останні роки роль фізичної культури у вихованні молодого покоління, здатного протистояти суспільним викликам у всіх сферах діяльності, значно зросла. Наразі основна увага приділяється здоров'ю молоді, підвищенню працездатності та, що не менш важливо, підвищенню рівня спортивної майстерності на національному та міжнародному рівнях.

11-12 квітня 2024 року на базі факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича» проведено **IV Міжнародний науково-спортивний конгрес студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії».**

Робота конгресу передбачала проведення роботи за п'ятьма напрямками.

Напрями роботи конгресу:

1. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.
2. Здоров'язбережувальні технології, фітнес та рекреація.
3. Олімпійський, професійний та параолімпійський спорт.
4. Інноваційні технології професійної підготовки фахівців з фізичної культури, спорту, терапії та реабілітації.
5. Новітні підходи застосування засобів реабілітації на сучасному етапі.

Головна мета конгресу – тримати освітній і науковий фронт, створити онлайн платформу для дослідників, науковців та фахівців України й світу для поширення результатів досліджень й обміну досвідом, пошуку ефективних підходів до застосування сучасних здоров'язбережувальних технологій та мультидисциплінарних практик у інноваційних технологіях професійної підготовки фахівців з фізичної культури, спорту, терапії та реабілітації.

Окрім традиційних тем, які обговорювали учасники пленарного і секційних засідань, учасники конгресу зосередили увагу на питанні впливу війни на галузь фізичної культури та спорту, механізми відновлення і фізичної реабілітації, відбудова країни та подальший розвиток науки і освіти.

Загалом в конференції взяли участь понад 100 представників закладів вищої, фахової передвищої і загальної середньої освіти України та представники закладів освіти 9 країн світу (Бельгії, Ізраїлю, Литви, Молдови, Німеччини, Польщі, Румунії, України, Швеції).

Дякуємо всім учасникам за плідну роботу під час Конгресу!

Бажаємо успіхів у всіх починаннях, міцного здоров'я та миру!

CONTENTS

BILYK Tetiana, PITYN Matyan, ZAKHIDNYI Vasyl, STROKUN Mykhailo STRUCTURE OF COMPETITIVE RESULTS IN FEMALE ATHLETES IN HEPTATHLON ON THE UKRAINIAN CHAMPIONSHIPS FROM 2020-2023	9
DYDITSKA Svitlana, MEDVID Anzhela, SLOBOZHANINOV Andriy METHODS OF USING MOBILE GAMES FOR CHILDREN 8-10 YEARS OLD	18
ZAKHARINA Yevheniia, ZAKHARINA Alisa, HLOBA Tatyana APPROACHES TO THE FORMATION OF RECREATIONAL CULTURE IN THE STUDENT ENVIRONMENT	25
FESHCHAK Kateryna FORMATION OF HEALTH CULTURE IN FUTURE THERAPY AND REHABILITATION SPECIALISTS	33
BAIDIUK Mykola, BAMBURAK Volodymyr, HAURIK Olena CHARACTERISTICS OF THE USE OF INNOVATIVE INVENTORY IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL YOUTH	39
DYDITSKA Svitlana, SEMAL Natalia APPLICATION OF EXERCISES FOR FLEXIBILITY IN THE PROCESS OF LESSON ARTISTIC GYMNASTICS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING	46
LIASOTA Tetiana IMPROVING THE COMPETITIVE TRAINING PERIOD OF CROSS-COUNTRY CYCLISTS	54
TSYBANYUK Oleksandra CURRENT PROBLEMS OF USING THE CONCEPTUAL CATEGORY "PROFESSIONAL SPORTS" IN REGULATORY DOCUMENTS	58
MOROZ Olena, MYKYTYUK Olesya PROGRAMMING OF THE VARIABLE FITNESS MODULE (ZUMBA STRONG) IN THE HOMEWORK SYSTEM FOR PHYSICAL EDUCATION FOR HIGH SCHOOL GIRLS	64
MOSEICHUK Yurii, DARIICHUK Serhii FUNDAMENTALS OF COMMUNICATION FORMATION IN THE TRAINING OF A MODERN FOOTBALL REFEREE	73
HAKMAN Anna, GORIUK Petro USAGE OF FITNESS TECHNOLOGIES IN THE TRAINING PROCESS OF COMBAT SPORTS ATHLETES	78
DARIICHUK Serhii, OSADETS Mykola, PETROV Andriy USING FOOTBALL AS A TOOL TO SOLVE SOCIAL PROBLEMS: EXPERIENCE OF INTERNATIONAL PROJECTS	84
BALATSKA Larisa ACADEMIC HONOR OF HIGHER EDUCATION ACQUIRES IN THE PROCESS OF STUDYING IN THE SPECIALTY "PHYSICAL CULTURE AND SPORTS"	90
HAKMAN Anna, TIVELIK Maryna THEORETICAL FOUNDATIONS OF FITNESS PROGRAMS FOR THE ELDERLY	96
VASKAN Ivan, KOMAROVA Tetyana ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF A COMPLEX OF MOBILE GAMES ON THE LEVEL OF MOTOR ACTIVITY OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS IN GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS	102
DONETS Igor THE EFFECT OF SPA PROCEDURES ON THE BODY OF ATHLETES AS A MEANS OF INCREASING AND RECOVERING PERFORMANCE	109
TANASIICHUK Iuliia THE USE OF THE CASE METHOD DURING THE TEACHING OF THE DISCIPLINE «AGE PHYSIOLOGY AND SCHOOL HYGIENE»	115
RYMYK Vladyslav, RYMYK Roman, SYNYTSIA Andrii FACTOR ANALYSIS OF PSYCHO-PHYSICAL TRAINING OF FUTURE POLICE OFFICERS	122
HONCHAR Halyna, ZATULYVITER Anastasiia CURRENT ISSUES OF INCREASING THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION	126
VELICHKO Anna THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF INNOVATIVE APPROACHES IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS	133
VESELOVSKYI Anatolii, SHEVCHUK Volodymyr CONTENT AND ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS ON THE BASIS OF INVOLVEMENT IN THE VALUE POTENTIAL OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS	138

ФЕЩАК Катерина

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

<https://orcid.org/0009-0007-8595-8056>e-mail: katerina.feshchak@dspu.edu.ua**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Стаття присвячена актуальній проблемі формування культури здоров'я. В наш час, цій темі присвячено велику кількість досліджень, так як ця тема зараз стала актуальною, як ніколи. Визначено рівень сформованості культури здоров'я у майбутніх фахівців з терапії та реабілітації. На основі аналізу літературних джерел виокремлено підходи до питання здоров'язбереження майбутніми фахівцями з терапії та реабілітації. З'ясовано, що саме ці фахівці допомагають у відновленні втраченого здоров'я, а отже, мають володіти засобами й методами послідовного і безперервного реабілітаційного процесу. Наголошено, що такий процес відбувається за умови накопичення знань медико-біологічного, психолого-педагогічного та спортивно-педагогічного циклу дисциплін, які опановує майбутній фахівець з терапії та реабілітації, навчаючись у закладі вищої освіти. Саме в процесі навчання фахівець з терапії та реабілітації має навчитися не лише застосовувати набуті знання у процесі своєї трудової діяльності, але й використовувати їх у власному повсякденному житті. Обґрунтовано, що постійні стреси, криза в екології, яка набула глобального масштабу, епідемії, і врешті-решт війна стали реаліями, з якими стикається кожен сучасний український студент. Такі умови, беззаперечно, впливають на стан молодого організму. При чому не лише на фізичну складову здоров'я, але й психологічний стан і взаємини молоді людини в соціумі. На основі проведеного анкетування зі студентами, що навчаються за спеціальністю «Терапія та реабілітація», виявлено рівень сформованості культури здоров'я, ведення здорового способу життя, розуміння важливості використання технологій здоров'язбереження у життєдіяльності майбутніми фахівцями. На завершення, дано рекомендації щодо того, на що слід звернути особливу увагу для формування культури здоров'я у майбутніх фахівців з терапії та реабілітації.

Ключові слова: культура здоров'я, фахівець, терапія, реабілітація, здоров'язбережувальні технології, здоровий спосіб життя, освітнє середовище.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.4>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Розвиток сучасного суспільства спрямований на те, щоб у центрі освітнього середовища стояла людина та її здоров'я, оскільки ці категорії є найціннішими і найважливішими. Водночас, ми маємо невтішну статистику стосовно того, який спосіб життя ведуть учасники освітнього процесу, зокрема студентська молодь. Зазвичай це пов'язано з досить низькою поінформованістю студентів щодо важливості питань здоров'язбереження, дбайливого ставлення до власного здоров'я, розуміння аспекту культури здоров'я тощо. Тому у сьогоденні важливою умовою постає запровадження в освітній процес різноманітних технологій, що матимуть значний вплив на життєдіяльність кожної особистості.

Саме проблемі аналізу й систематизації ефективності таких технологій присвячена стаття. Для дослідження обрано майбутніх

фахівців з терапії та реабілітації, які повинні добре знати й орієнтуватися в етапному, відновному комплексному лікуванні захворювань, ушкоджень, збереженні та зміцненні складників здоров'я людини. Цих навичок вони мають навчитися не лише у своїй професійній діяльності, що пов'язана з процесом відновлення організму, а й у звичайному повсякденному житті. У такий спосіб формується розуміння культури здоров'я, важливості актуальних питань, пов'язаних із здоровим способом життя та здоров'язбереженням.

2. ЗВ'ЯЗОК ДОСЛІДЖЕННЯ З НАУКОВИМИ ПРОГРАМАМИ, ПЛАНАМИ І ТЕМАМИ

Існує низка програм, у яких знайшли своє відображення трактування поняття «культура здоров'я». Серед них нормативно-правові документи, що стосуються фізичного виховання, спорту та охорони здоров'я в Україні: Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1995 – 2005 роки); Державна програма розвитку

фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки (2006 рік); Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2012 – 2016 роки (2011 рік); Загальнодержавна програма «Здоров'я 2020: український вимір» на 2012 – 2020 роки (2011 рік).

Слід зазначити, що українське законодавство від проголошення Незалежності дбає й постійно модернізує підходи щодо підготовки фахівців з терапії та реабілітації. Існує низка законів, на яких базується підготовка висококваліфікованих і конкурентоспроможних кадрів даної галузі. Серед них Закон «Про освіту» (1991 рік; останні зміни, внесені згідно із Законом № 3505-IX від 08.12.2023 року); «Про вищу освіту» (2002 рік; останні зміни, внесені згідно із Законом № 3504-IX від 08.12.2023 року); «Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007-2015 роки» (2007 рік); «Про фізичну культуру і спорт» (2011 рік); Державна національна програма «Освіта (Україна XXI століття)» (1993 рік), Національна доктрина розвитку освіти (2002 рік) та Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004 рік) [1].

3. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Сьогодні усе більше й більше науковців обґрунтовують важливість запровадження в освітньому процесі здоров'язбережувальних технологій, які допомагають сформувати у студентів не лише розуміння поняття «культура здоров'я», але й реалізувати найважливіші аспекти у повсякденному житті. Так, Крупа В.В. [2] у своєму дослідженні висвітлила питання щодо необхідності накопичення професійних компетентностей, які має здобути фахівець з фізичної реабілітації у процесі навчання, виокремлюючи серед таких компетентностей й формування культури здоров'я; Міхеєнко О.І. [3] наголошує на важливості застосування «здоров'язміцнювальних технологій» у процесі підготовки майбутніх фахівців з реабілітації; Башанець Н.А. [4], Шукатка О.В. [5] свої дослідження присвятили формуванню культури здоров'язбереження майбутніх економістів. Незважаючи на інший напрямок підготовки фахівців, ці дослідження дають багато

корисної інформації щодо питання здоров'язбереження студентами загалом.

Багато корисної інформації щодо питань важливості здоров'я як однієї з найбільших цінностей, міститься у Настанові з мінімальних очікуваних компетенцій початкового рівня освітньої підготовки фізичного терапевта у Європейському регіоні Світової Конфедерації фізичної терапії [6]. У Настанові пояснюється, як важливо підтримувати здоровий спосіб життя. Зазначено, що фахівець з терапії та реабілітації у процесі навчання має набути відповідні вміння та навички, а у процесі запровадження здоров'язбережувальних чинників має спиратися на біопсихосоціальну модель. Ця модель є широким поглядом на реабілітацію пацієнтів. Вона пояснює техніку ефективного здійснення реабілітаційних заходів з врахуванням не лише фізичного аспекту реабілітації, але й психологічного стану пацієнта та реалізацію таких заходів у суспільстві. У Настанові наголошується, що така модель є ефективною і при запровадженні здорового способу життя, оскільки мотивація щодо дотримання його основних принципів є надзвичайно важливою. Досягти цього можна різними засобами: через бесіди з пацієнтом і пояснення йому причинно-наслідкових зв'язків щодо дотримання чи недотримання принципів здоров'язбереження. Тільки така цілісна робота може справді змінити ситуацію на краще та й сформувати картину здоров'я у людини.

4. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН

Як ми бачимо з аналізу останніх досліджень, проблемі формуванню культури здоров'я у наш час приділяється значна увага. Проблема здоров'язбереження та пропагування здорового способу життя запроваджена в систему освіти та застосовується в освітньому середовищі закладів вищої освіти [7].

Щодо майбутніх фахівців з терапії та реабілітації, то слід зазначити, що їх навчають компетентностей, які допомагають у процесі збереження й відновлення здоров'я організму. Це саме ті фахівцями, які у подальшому будуть спонукати до бережливого ставлення не лише до власного здоров'я, але й здоров'я оточуючих, показуючи на практиці, як важко

відновити втрачені функції та пристосуватися до життя вже з наявними обмеженнями.

Проте досить мало уваги в освітньому процесі приділяється проблемі, наскільки самі майбутні фахівці з терапії та реабілітації у своєму житті дотримуються основ здорового способу життя, якою мірою у них особисто сформоване розуміння поняття «культура здоров'я», адже у будь-якій справі варто розпочинати з себе, пройшовши шлях формування культури здоров'я, і лише потім пропагувати здоровий спосіб життя іншим.

5. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета – визначити рівень сформованості культури здоров'я у майбутніх фахівців з терапії та реабілітації.

Завдання дослідження:

- на основі літературних джерел, проаналізувати важливі аспекти дослідження з окресленої проблеми;
- провести анкетування для визначення рівня сформованості культури здоров'я у майбутніх фахівців з терапії та реабілітації;
- систематизувати та проаналізувати отримані дані;
- зробити відповідні висновки.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та програмно-нормативних документів, анкетування і систематизація отриманих даних.

Об'єкт дослідження – культура здоров'я майбутніх фахівців з терапії та реабілітації.

Предмет дослідження – рівень сформованості складових культури здоров'я у майбутніх фахівців з терапії та реабілітації.

6. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБГРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Поняття «культури здоров'я» є надзвичайно об'ємним, що не дозволяє в межах статті повною мірою розкрити усі його складники та на належному рівні їх пояснити. Найперше, слід усвідомити, що це поняття по-різному трактується «в залежності від кута зору, під яким ми будемо на нього дивитися» [8].

До прикладу, з точки зору культури, є три основні складові, які визначають культуру здоров'я:

- філософія здоров'я – це сукупність принципів та бачень щодо розуміння буття

людини, в тому числі і її здоров'я;

- наука здоров'я – це здобутки сучасної науки, які так чи інакше стосуються здоров'я людини (до таких наук належить медицина, педагогіка, психологія);

- мистецтво здоров'я – це, по-суті, вміння людини бути здоровим та дбати про власний організм.

Коли ми розглядаємо культуру здоров'я окремої особистості, то виокремлюємо тілесне, душевне та духовне здоров'я [9].

Стосовно медицини у понятті «культура здоров'я» виділяють фізичне, психологічне та соціальне здоров'я. Такий підхід називають холістичним, тобто людина вважається здоровою не лише за відсутності фізичних вад, але й при відчутті повного, у тому числі психологічного і соціального, благополуччя [10]. На цій класифікації зробимо акцент у дослідженні, бо саме вона буде найбільш зрозумілою та звичною для майбутніх фахівців з терапії та реабілітації.

Дослідження проводилось на базі Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. До участі були залучені 78 студентів перших та других курсів, які в майбутньому стануть фахівцями з терапії та реабілітації. Вони склали експериментальну групу. На основі проведеного анкетування, що містило 12 запитань, ми ставили мету з'ясувати розуміння студентами важливості поняття здоров'я як незаперечної істини:

- 4 питання стосувалися фізичного здоров'я (а саме: рухової активності, здорового сну, раціонального харчування та наявності шкідливих звичок);

- 4 питання – психологічного здоров'я (позитивного настрою, мотивації щодо дотримання здорового способу життя та розпорядку дня);

- 4 питання містили зміст розуміння соціального здоров'я студентів (а саме: їх адаптацію в соціумі, спілкування, міжособистісні зв'язки тощо).

Відповідь на кожне запитання оцінювалася в балах від 0 до 5. В результаті кожен студент міг отримати максимум 60 балів. По завершенні бали підсумовувалися і підводилися підсумки:

1. студенти, які набрали від 0 до 20 балів мали низький рівень сформованості культури

здоров'я, що давало можливість зробити висновок про неналежний рівень до власного здоров'я;

2. студенти, які набрали від 20 до 40 балів мали середній рівень сформованості культури

здоров'я;

3. ті, хто набрали від 40 до 60 балів мали високий рівень сформованості культури здоров'я та у власному житті дбають про своє здоров'я.

Таблиця 1.

Результати дослідження (по курсах)

Бали	I курс		II курс	
	Кількість студентів	Відсоток студентів	Кількість студентів	Відсоток студентів
0-20 балів	8	20,5%	6	15,4%
20-40 балів	18	46,2%	19	48,8%
40-60 балів	13	33,3%	14	35,8%

Таблиця 2.

Загальні результати дослідження

Бали	Кількість студентів	Відсоток студентів
0-20 балів	14	17,9%
20-40 балів	37	47,5%
40-60 балів	27	34,6%

Серед проблем, з якими студенти стикаються у повсякденному житті, вони виокремили: неврахування їхніх побажань, пов'язаних з проживанням у гуртожитках, недотримання умов належного харчування, нехтування режимом дня, низька рухова активність, стреси, які студенти отримують, перебуваючи в соціальному середовищі (маються на увазі події, що відбуваються з часу повномасштабного вторгнення росії в Україну). Це, безумовно, впливає не лише на здоров'я, але й результативність певного виду діяльності.

Наступний важливий момент – це психологічне (ментальне) здоров'я. Воно виходить далеко за рамки простої відсутності порушень психіки у людини. Психологи стверджують, що це саме той стан, за якого людина відчуває благополуччя, тобто коли вона почувається здоровою та задоволеною власним життям. Така людина живе, працює, творить з піднесеним настроєм та налаштуванням виключно у позитивному руслі. У неї з'являється найголовніше – мотивація. А змотивована людина здатна на все, адже сформувані в людини мотивацію до дотримання нею здорового способу життя – це вже великий крок до його дотримання.

Щодо соціального здоров'я, то це вміння людини налагоджувати та підтримувати здорові міжособистісні стосунки з іншими. Ця сфера невід'ємно пов'язана з психологічним здоров'ям, бо тільки задоволена власним

життям людина може діяти, навчатись, працювати, адекватно комунікувати з іншими. І навпаки, людина, у якої немає тісних міжособистісних стосунків з іншими, має проблеми щодо реалізації власних життєвих задумів, залишається невдоволеною своїми планами, і поступово втрачає найцінніше – здоров'я.

7. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Підготовка висококваліфікованих спеціалістів з терапії та реабілітації, які не лише добре розуміються у складниках здоров'я, вміють застосовувати здоров'язбережувальні технології на практиці, під час роботи з пацієнтами, але й самі у своєму повсякденному житті ведуть здоровий спосіб життя, є надзвичайно важливою проблемою – бо лише власним прикладом можна показувати, як важливо слідкувати за здоров'ям, при чому робити це регулярно.

Однак, як засвідчили результати опитування, не усі студенти, що у майбутньому стануть фахівцями з терапії та реабілітації, на належному рівні дбають про власне здоров'я. Виходячи з цього, варто запроваджувати в освітньому процесі закладів вищої освіти біопсихосоціальну модель задля формування у студентів стійкої

мотивації щодо дотримання ними здорового способу життя та розуміння важливості культури здоров'я, адже сформовані знання культури здоров'я – це повне задоволення власним життям і здоров'ям, бажання навчатись, працювати, діяти у соціумі з позитивним настроєм та налагодженням

міжособистісних взаємини з іншими, вміння комунікувати та при цьому самому відчувати себе щасливим. Отже, фізичне, соціальне, психологічне – це саме ті складники здоров'я, які мають перебувати тільки у сукупності, тому й працювати з ними треба комплексно.

Література

1. Белікова Н.О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: теорія та методика: *монографія*. Київ: ЛПРЛ, 2012. – С. 172-181.
2. Крупа В.В. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації: *дис. канд. пед. наук: 13.00.04*. Хмельницький, 2013. – С. 255-258.
3. Міхеєнко О.І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти: *монографія*. Суми: Університетська книга, 2015. – С. 254-260.
4. Башавець Н.А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів: *дис. доктора пед. наук: 13.00.04*. Одеса, 2012. – С. 163-168.
5. Шукатка О.В. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх економістів на засадах аксіології: *автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04* «Теорія і методика професійної освіти». Хмельницький, 2013. – С. 15-22.
6. Настанова з мінімальних очікуваних компетенцій початкового рівня освітньої підготовки фізичного терапевта у Європейському регіоні Світової Конфедерації фізичної терапії. Українська асоціація фізичної терапії [Електронний ресурс] // Режим доступу: https://uapt.org.ua/wp-content/uploads/2019/09/Expected_Minimum_Compencies_ua_final_web.pdf
7. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навч. посібник. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. – С. 166-174.
8. Антонюк Л.В. Формування здоров'язбережувального середовища в навчальному закладі. *Основи здоров'я*. 2014. – № 4. – С. 6-8.
9. Бережна Т. Створення здорового середовища навчального закладу як шлях збереження і зміцнення здоров'я учнів. *Рідна школа*. 2012. – № 1/2. – С. 44-47.
10. Каленіченко Л. Г. Здоров'язбережувальні технології в практиці викладання різних навчальних дисциплін. *Основи здоров'я*. 2017. – № 6. – С. 17-25.

References

1. Byelikova N.O. Pidhotovka maybutnih fahivtsiv z fizychnoi rehabilitatsii do zdorov'yazberezhual'noi diyal'nosti: teoriya ta medodyka: *monohrafiya*. Kyiv: LIRL, 2012. – S. 172-181.
2. Krupa V.V. Formuvannya profesynoyi kompetentnosti maybutnih fahivtsiv z fizychnoyi rehabilitatsiyi: *dys. kand. ped. nauk: 13.00.04*. Hmel'nyts'kyu, 2013. – S. 255-258.
3. Miheyenko O.I. Pidhotovka maybutnih fahivtsiv zi zdorov'ya lyudyny do zastosuvannya zdorov'yazmitsnyval'nyh tehnolohiy: teoretyko-metodychni aspekty: *monohrafiya*. Sumy: Universytets'ka knyha, 2015. – S. 254-260.
4. Bashavets' N.A. Teoretyko-metodychni zasady formuvannya kul'tury zdorov'yazberezhennya yak svitohlyadnoyi oriyentatsiyi studentiv vyshchych ekonomichnyh navchal'nyh zakladiv: *dys. doktora ped. nauk: 13.00.04*. Odesa, 2012. – S. 163-168.
5. Shukatka O.V. Formuvannya zdorov'yazberihayuchoyi kompetentnosti maybutnih ekonomistiv na zasadah aksiolohiyi: *avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk: spets. 13.00.04* «Teoriya i metodyka profesynoyi osvity». Hmel'nyts'kyu, 2013. – S. 15-22.
6. Nastanova z minimal'nyh ochikuvanyh kompetentsiy pochatkovoho rivnya osvith'oyi pidhotovky fizychnoho terapevta u Yevropeys'komu rehioni Svitovoyi Konfederatsiyi fizychnoyi terapiyi. Ukrayins'ka asotsiatsiya fizychnoyi terapiyi [Elektronnyy resurs] // Rezhym dostupu: https://uapt.org.ua/wp-content/uploads/2019/09/Expected_Minimum_Compencies_ua_final_web.pdf
7. Meleha K.P. Suchasni tehnolohiyi zdorov'yazberezhennya: navch. posibnyk. Uzhhorod: Vyd-vo UzhNU «Hoverla», 2018. – S. 166-174.
8. Antonyuk L.V. Formuvannya zdorov'yazberezhual'noho seredovyscha v navchal'nomu zakladi. *Osnovy zdorov'ya*. 2014. – № 4. – S. 6-8.
9. Berezhna T. Stvorennya zdorovoho seredovyscha navchal'noho zakladu yak shlyah zberezheniya i zmitsnennya zdorov'ya uchniv. *Ridna shkola*. 2012. – № 1/2. – S. 44-47.
10. Kalenichenko L.H. Zdorov'yazberezhual'ni tehnolohiyi v praktytsti vykladannya riznyh navchal'nyh dystsyplin. *Osnovy zdorov'ya*. 2017. – № 6. – S. 17-25.

Abstract
FESHCHAK Kateryna

FORMATION OF HEALTH CULTURE IN FUTURE THERAPY AND REHABILITATION SPECIALISTS

The article deals with the urgent problem of fostering a culture of health. Nowadays, a large number of studies are devoted to this topic, as it has become more relevant than ever. The level of health culture formation in future specialists in therapy and rehabilitation is determined. It specifies various approaches to the issue of health preservation by future therapy and rehabilitation specialists based on the analysis of literary sources. The fact that these specialists help to restore health, means they should be able to apply methods of a consistent and continuous rehabilitation process. Such a process takes place subject to the accumulation of knowledge of the biomedical, psychological, pedagogical and sports and pedagogical cycle of disciplines mastered by a future specialist in therapy and rehabilitation while studying at a university. It is in the process of training that a therapy and rehabilitation specialist must learn not only to apply the acquired knowledge in the course of their work, but also to use it in their own daily life. It is substantiated that constant stress, the global environmental crisis, epidemics, and eventually war have become the reality every modern Ukrainian student has to face. Such conditions undoubtedly affect the state of the young body. And not only on the physical component of health, but also on the psychological state and relationships of a young person in society. Based on a questionnaire conducted with students majoring in Therapy and Rehabilitation, the article shows the level of health culture, healthy lifestyle, and understanding of the importance of using health technologies in the life of future professionals. In conclusion, recommendations are given on what should be paid special attention to in order to form a culture of health in future specialists in therapy and rehabilitation.

Key words: *health culture, specialist, therapy, rehabilitation, health-saving technologies, healthy lifestyle, educational environment.*

Стаття надійшла до редакції 10.01.2024 р.

Full requirements for the design of the manuscript
Повні вимоги до оформлення рукопису
<https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs>

No editorial responsibility is required for the content of messages sub
За зміст повідомлень редакція відповідальності не несе

To print 28.03.2024. Mind. Printing. Arch. 32,89. Obl.-vid. Arch. 30,56
Format 30x42 / 4, offset paper. Another risography.
Overlay 100, deputy. №

Підп. до друку 28.03.2024. Ум. друк. арк. 32,89. Обл.-вид. арк. 30,56
Формат 30x42/4, папір офсетний. Друк різнографією.
Наклад 100, зам. №

Replication is made from the original layout, made edited
by the magazine « **PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE** »

Тиражування здійснено з оригінал-макету, виготовленого
редакцією журналу «**PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC
PERSPECTIVE**»

Editorial and publishing center of khmelnytsky national university
29016, Khmelnytskyi, street Institutska, 7/1, tel. (0382) 72-83-63
Certificate of entry in the state register, series DK № 4489 dated 18.02.2013

Редакційно-видавничий центр Хмельницького національного університету
29016, м. Хмельницький, вул. Інститутська, 7/1, тел. (0382) 72-83-63
Свідоцтво про внесення в державний реєстр, серія ДК № 4489 від 18.02.2013 р.
