

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ВИДАВНИЧИЙ ДІМ «ГЕЛЬВЕТІКА»

ISSN 2786-9113 (Online)

ISSN 2786-9105 (Print)

ПРИРОДНИЧА ОСВІТА ТА НАУКА

Випуск 2, 2023



Видавничий дім
«Гельветика»
2023

УДК 50(37)

Головний редактор: Грицай Наталія Богданівна, доктор педагогічних наук, професор, Рівненський державний гуманітарний університет

Члени редакційної колегії:

Бєлікова Наталія Олександрівна, доктор педагогічних наук, професор, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Войтович Оксана Петрівна, доктор педагогічних наук, професор, Рівненський державний гуманітарний університет

Володимирець Віталій Олександрович, кандидат біологічних наук, доцент, Національний університет водного господарства та природокористування

Волошанська Світлана Ярославівна, кандидат біологічних наук, доцент, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Гапон Світлана Василівна, доктор біологічних наук, професор, Полтавський державний аграрний університет

Гойванович Наталія Костянтинівна, кандидат біологічних наук, доцент, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Дмитроца Олена Романівна, кандидат біологічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Іванців Василь Володимирович, кандидат історичних наук, доцент, Луцький національний технічний університет

Калько Андрій Дмитрович, доктор географічних наук, професор, Національний університет водного господарства та природокористування, Рівненський технічний коледж НУВГП

Кіндрат Вадим Кирилович, кандидат педагогічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет

Кірвель Іван Йосипович (Kirvel Ivan), доктор географічних наук, професор, Поморський університет в Слупську, Польща

Коржик Ольга Василівна, кандидат біологічних наук, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Лико Сергій Михайлович, кандидат сільськогосподарських наук, професор, Рівненський державний гуманітарний університет

Лисиця Андрій Валерійович, доктор біологічних наук, професор, Рівненський державний гуманітарний університет

Мартинюк Віталій Олексійович, кандидат географічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет

Мельник Віра Йосипівна, кандидат географічних наук, професор, Рівненський державний гуманітарний університет

Ольшанський Ігор Григорович, кандидат біологічних наук, Інститут ботаніки ім. М.Г. Холодного НАН України

Онїпко Валентина Володимирівна, доктор педагогічних наук, професор, Полтавський державний аграрний університет

Радослав Мушкеґа (Radoslaw Muszkieta), доктор педагогічних наук, професор, Університет Миколи Коперника в Торуні, Польща

Сачук Роман Миколайович, доктор ветеринарних наук, старший дослідник, Рівненський державний гуманітарний університет

Сяська Інна Олексіївна, доктор педагогічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет

Федонюк Віталіна Володимирівна, кандидат географічних наук, доцент, Луцький національний технічний університет

Шейрене Вайда (Šeiriėnė Vaida), доктор філософії (природничі науки), старший науковий співробітник, Центр природничих досліджень Інституту геології та географії, Вільнюс, Литва

Засновано у 2022 році. Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації: серія КВ № 25323-15263Р від 02.11.2022.

Періодичність видання: 6 разів на рік.

Затверджено до друку та поширення через мережу інтернет відповідно до рішення Вченої ради Рівненського державного гуманітарного університету (протокол від 28.09.2023 р. № 10).

Матеріали друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за добір і викладення фактів несуть автори. Редакція не завжди поділяє точку зору авторів публікацій.

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

Офіційний сайт видання:
<https://journals.rshu.rivne.ua/index.php/natural>

ЗМІСТ

ПРИРОДНИЧА ОСВІТА**Освітні науки***Войтович О. П.*

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ХІМІЧНИХ ДИСЦИПЛІН ДЛЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧИХ ПРЕДМЕТІВ.....5

Костолович М. І.

ТОПОНІМІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В СУЧАСНІЙ ГЕОГРАФІЧНІЙ ОСВІТІ.....12

Романишина Н. В.

ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ШКІЛЬНОГО КУРСУ УКРАЇНСЬКОЇ ЛІТЕРАТУРИ У ФОРМУВАННІ МАТЕМАТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ.....18

Трохимчук І. М.

ДОСЛІДНИЦТВО ЯК ЗАСІБ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ФОРМУВАННІ ЕКОЛОГІЧНОЇ ВИХОВАНOSTІ УЧНІВ.....25

Фізична культура і спорт*Галатюк М. Ю., Кіндрат В. К.*

ЗМІСТ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....30

Кришко С. Ю., Жара Г. І.

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДГОТОВКУ СПОРТСМЕНІВ.....36

Jakub Fiolek, Radosław Muszkieta, Pavlo Kindrat

CHARAKTERYSTYKA WYBRANYCH KONTUZJI WYSTĘPUJĄCYCH WŚRÓD ZAWODNIKÓW UPRAWIAJĄCYCH PIŁKĘ SIATKOWĄ.....41

ПРИРОДНИЧІ НАУКИ**Біологія і біохімія***Луценко О. І.*

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІОНУВАННЯ ЦЕНТРАЛЬНОЇ ГЕМОДИНАМІКИ ТА ЇЇ ХВИЛЬОВИХ ПРОЯВІВ У ЖІНОК І ЧОЛОВІКІВ.....48

Романюк В. Л., Рудь О. Г., Кирильчук О. О.

ВПЛИВ АКТИВНОСТІ ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ НА ФІЗИЧНЕ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. . 55

*Шапран Ю. П., Довгопола Л. І.*ЩІЛЬНІСТЬ І ВІКОВА СТРУКТУРА ПОПУЛЯЦІЙ *ADONIS VERNALIS L.* НА СТЕПОВИХ ДІЛЯНКАХ ПЕРЕЯСЛАВЩИНИ.....61**Екологія***Іванців О. Я., Іванців В. В.*

СУЧАСНИЙ СТАН БОТАНІЧНОЇ ПАМ'ЯТКИ ПРИРОДИ МІСЦЕВОГО ЗНАЧЕННЯ «ДУБОВИЙ ГАЙ» (УКРАЇНА).....68

Коренева І. М.

ДОСЛІДЖЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ САМООЧИЩЕННЯ ВОДИ РІЧКИ ЕСМАНЬ У МЕЖАХ МІСТА ГЛУХІВ СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ УКРАЇНИ77

Мельник В. Й.

ЕКОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПИТНОГО ВОДОПОСТАЧАННЯ МІСТА РІВНЕ.....84

Географія*Басюк Т. О., Калько А. Д.*

ГІДРОЕКОЛОГІЧНИЙ СТАН БАСЕЙНУ РІЧКИ ЗДВИЖ І ШЛЯХИ ЙОГО ОПТИМІЗАЦІЇ.....91

Іванов Є. А., Пилипович О. В., Терновецька Х. В.

ОЦІНКА ЯКОСТІ ВОДИ У РІЧЦІ ЗУБРА В МЕЖАХ МІСТА ЛЬВІВ.....97

Яроменко О. В.

ГЕОЕКОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ РЕГІОНУ (НА ПРИКЛАДІ РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСТІ).....102

CONTENTS

NATURAL SCIENCES EDUCATION

Educational sciences

Voitovych O. P.

FEATURES OF THE USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES
IN THE PROCESS OF TEACHING CHEMICAL DISCIPLINES FOR FUTURE TEACHERS
OF NATURAL SCIENCE 5

Kostolovych M. I.

TOPONYMIC RESEARCH IN THE PRESENT GEOGRAPHICAL EDUCATION.....12

Romanyshyna N. V.

PEDAGOGICAL POTENTIAL OF THE SCHOOL COURSE OF UKRAINIAN LITERATURE
IN THE FORMATION OF MATHEMATICAL COMPETENCE.....18

Trohymchuk I. M.

RESEARCH AS A MEANS OF ORGANIZING THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE FORMATION
OF STUDENTS' ENVIRONMENTAL EDUCATION.....25

Physical culture and sports

Halatiuk M. Yu., Kindrat V. K.

THE CONTENT OF THE CULTURE OF HEALTH IN VOCATIONAL TRAINING
OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS..... 30

Kryshko S. Yu., Zhara H. I.

THE IMPACT OF STRESS ON THE PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES..... 36

Jakub Fijolek, Radoslaw Muszkiet, Pavlo Kindrat

CHARACTERISTICS OF SELECTED INJURIES OCCURRING AMONG VOLLEYBALL PLAYERS.....41

NATURAL SCIENCES RESEARCH

Biology and biochemistry

Lutsenko O. I.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF FUNCTIONING OF CENTRAL HEMODYNAMICS
AND ITS WAVE MANIFESTATIONS IN WOMEN AND MEN..... 48

Romaniuk V. L., Rud O. H., Kyrilchuk O. O.

IMPACT OF THYROID ACTIVITY AND HUMAN PHYSICAL AND MENTAL HEALTH..... 55

Shapran Yu. P., Dovichopola L. I.

DENSITY AND AGE STRUCTURE OF POPULATIONS OF *ADONIS VERNALIS L.*
IN THE STEPPE AREAS OF PERYEASLAVSHYNY.....61

Ecology

Ivantsiv O. Ya., Ivantsiv V. V.

THE CURRENT STATE OF THE BOTANICAL NATURAL MONUMENT OF LOCAL IMPORTANCE
"OAK GROVE" (UKRAINE).....68

Koreneva I. M.

STUDY OF THE POSSIBILITIES OF SELF-PURIFICATION OF THE WATER OF THE ESMAN
RIVER IN THE BOUNDARIES OF GLUHIV, SUMY REGION, UKRAINE.....77

Melnyk V. Y.

ECOLOGICAL ASPECT OF DRINKING WATER SUPPLY IN THE CITY OF RIVNE..... 84

Geography

Basiuk T. O., Kalko A. D.

HYDRO-ECOLOGICAL STATE OF THE ZDVIZH RIVER BASIN AND THE WAYS
OF ITS OPTIMIZATION..... 91

Ivanov Ye. A., Pylypovych O. V., Ternovetska Kh. V.

HYDROECOLOGICAL ANALYSIS OF THE ZUBRA RIVER WITHIN THE CITY LVIV..... 97

Yaromenko O. V.

GEOECOLOGICAL PROBLEMS OF THE REGION (ON THE EXAMPLE OF THE RIVNE REGION)...102

Фізична культура і спорт

DOI 10.32782/NSER/2023-2-5

УДК 378:796

ЗМІСТ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Галатюк Михайло Юрійович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки,
освітнього менеджменту та соціальної роботи
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0001-5824-6036

Кіндрат Вадим Кирилович

кандидат педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0002-7475-3385

У статті розглянуто взаємозв'язок здорового способу життя і культури здоров'я в контексті професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. З'ясовано зміст основних понять, які стосуються культури здоров'я. До цих понять належать: «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та «стиль життя».

Аналіз наукових розвідок доводить, що серед педагогів найвищий рівень розвитку культури здоров'я належить фахівцям фізичної культури і спорту. Це пов'язано з тим, що фахівці фізичної культури і спорту дотримуються спортивного стилю життя. Саме фахівці фізичної культури і спорту володіють широким арсеналом відомих їм практик у сфері спортивної підготовки і здоров'я людини.

Авторами встановлено, що всі дефініції поняття «культура здоров'я», які наявні в науковій літературі, можна класифікувати на групи за трьома ознаками. У статті висвітлено зміст цих ознак.

На основі аналізу наукової літератури окреслено основні чинники, які впливають на здоровий спосіб життя фахівця фізичної культури і спорту. З'ясовано, що здоровий спосіб життя взаємопов'язаний з рівнем життєдіяльності, гармонією фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я, а також визначає моделі поведінки майбутнього фахівця фізичної культури і спорту.

Виокремлено важливі критерії, ознаки і показники здоров'я майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. До культури здоров'я майбутнього фахівця фізичної культури і спорту належать компетенції, які стосуються організації фізкультурно-оздоровчої роботи, активного відпочинку та дозвілля учнів, а також проведення спортивно-масових змагань. Культура здоров'я є системою знань про здоровий спосіб життя, поєднує соціокультурні якості, світоглядні цінності, норми поведінки, ідеали краси та здоров'я майбутнього фахівця фізичної культури і спорту.

Встановлено, що культура здоров'я є невід'ємною складовою професіограми майбутнього фахівця фізичної культури і спорту.

Ключові слова: фізична культура, професійна підготовка, особистість, культура здоров'я, стиль життя, спосіб життя, спорт.

Halatiuk M. Yu., Kindrat V. K. The content of the culture of health in vocational training of future specialists in physical culture and sports

The article discusses the relationship between a healthy lifestyle and a culture of health in the context of professional training of future specialists in physical culture and sports. There has been clarified the content of basic concepts, related to the culture of health. These concepts include: «health», «healthy lifestyle» and «lifestyle».

The analysis of scientific researches proves that among teachers the highest level of the health culture development belongs to specialists in physical culture and sports. This is due to the fact that specialists in physical culture and sports adhere to a sports lifestyle. It is specialists in physical culture and sports that have a wide arsenal of practices in the sphere of sports training and human health.

The authors found, that all the definitions of the concept «culture of health», which are available in the scientific literature, can be classified into groups based on three signs. The article highlights the content of these signs.

Based on the analysis of the scientific literature the main factors, which affect the healthy lifestyle of specialists in physical culture and sports, are outlined. It was found that a healthy lifestyle is interrelated with the standard of living, harmony of physical, spiritual, mental and social health, and also determines the behavior patterns of the future specialist in physical culture and sports.

Important criteria, signs and health indicators of future specialists in physical culture and sports are highlighted. The culture of health of future specialists in physical culture and sports includes the competencies related to the organization physical culture and health work, active recreation and leisure of students, as well as holding of mass sports competitions. The culture of health is a system of knowledge about a healthy lifestyle; it combines socio-cultural qualities, worldview values, norms of behavior, the ideals of beauty and health of the future specialists in physical culture and sports.

It is established that culture of health is an integral part of the profession of the future specialist in physical culture and sports.

Key words: *physical culture, professional training, personality, culture of health, lifestyle, way of life, sport.*

Вступ. Щороку ООН публікує глобальний звіт-огляд щодо мінливості людського розвитку в світі. Цей звіт-огляд є результатом досліджень, які висвітлюють рівень розвитку людського потенціалу в різних країнах світу. Для кожної країни підраховується індекс людського розвитку (ІЛР), який враховує якість життя, рівень здоров'я та освіченості населення, забрудненості довкілля та ін. На основі ІЛР здійснюється порівняльний аналіз щодо людського потенціалу в різних країнах світу. Відтак, ІЛР – це інтегрований інструмент, який надає можливість порівняти важливі характеристики людських ресурсів окремих досліджуваних територій. До прикладу, дані світового звіту-огляду за 2019 рік засвідчують, що Україна серед інших країн посідає 88-ме місце за рівнем якості життя населення [12].

Одним з важливих критеріїв визначення рівня якості життя є надважлива цінність – здоров'я людини. На жаль, ми змушені констатувати про наявність суперечності між проблемою високого рівня смертності серед українців і відсутністю системного підходу до формування культури здоров'я молоді. Великим потенціалом щодо збереження здоров'я та покращення якості життя молоді володіє спортивна культура. На нашу думку, в системі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (тренерів спортивної школи, фітнес-тренерів, викладачів середніх навчальних закладів та ін.) недостатньо уваги приділяється розвитку спортивної культури в контексті збереження здоров'я молоді.

Матеріали та метод. Пошук відповідей на питання, які розкривають зміст феномену культури здоров'я потрібно здійснювати в межах наукових досягнень, пов'язаних із проблемами валеологічної освіти [10], медицини [1], фізичного виховання молоді та розвитку спортивної культури особистості [4; 5; 6; 7].

Аналіз теоретико-методичних підходів, які стосуються вирішення проблеми збереження

здоров'я молоді України, засвідчує про наявність наукового інтересу до стратегій та моделей здорового способу життя [7; 10]. Основи теорії розвитку культури здоров'я та методи формування здорового способу життя учнів і студентів висвітлені в працях В. Гаврилькевич [3], С. Крук [3], Л. Ізбаша [7] та ін.

Феномен культури здоров'я об'єднав наукові дослідження, які стосуються проблем спортивної педагогіки, валеології, збереження і зміцнення здоров'я майбутніх фахівців фізичної культури і спорту та ін. У визначених контекстах розглянуто теоретичні і методичні засади, педагогічні інструменти формування культури здоров'я студентів [3].

У наукових розвідках культура здоров'я розглядається в контексті результату використання здоров'язбережувальних технологій, які є складовою теорії і практики підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, а також педагогічної науки [3; 7; 9; 10]. Здоров'язбережувальні технології є основою розвитку культури здоров'я, яка ґрунтується на вихованні в студентів особистісних якостей, що сприяють зміцненню здоров'я. Культура здоров'я характеризується сформованим уявленням про здоров'я як цінності, високою мотивацією до здорового способу життя діяльності, високим рівнем відповідальності за своє здоров'я і здоров'я оточуючих людей [2; 7].

Мета статті – схарактеризувати взаємозв'язок здорового способу життя і культури здоров'я в системі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Для досягнення поставленої мети застосовано наступні **методи дослідження**, а саме:

– *на емпіричному рівні:* вивчення результатів наукового доробку провідних дослідників у царині підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (тренерів спортивної школи, фітнес-тренерів, викладачів середніх навчальних закладів та ін.), передового професійного досвіду викладачів-тренерів з окремих видів спорту, який стосується

упровадження здоров'язбережувальних технологій в спортивних школах, що дозволило сформулювати проблему, обґрунтувати актуальність теми дослідження, визначити його мету.

– на теоретичному рівні:

1. Аналіз і синтез результатів наукових досліджень, які стосуються теорії та методики підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, а також змісту психолого-педагогічних джерел, Internet-ресурсів, монографій, дисертаційних досліджень, що надали змогу висвітлити основні аспекти змісту культури здоров'я у контексті професійної підготовки майбутніх фахівців – тренерів-викладачів спортивної школи, фітнес-тренерів, учителів фізичної культури середніх навчальних закладів.

2. Педагогічне моделювання, індукція і дедукція – для з'ясування стану розробленості наукової проблеми.

Щоб дослідити феномен культури здоров'я майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту, а також схарактеризувати його зміст, необхідно застосувати спеціальні методи наукового дослідження.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що одним з методів дослідження проблеми змісту культури здоров'я майбутніх фахівців, а також розробки та впровадження дидактичних моделей розвитку культури здоров'я студентів є культурологічний метод [4; 8]. По-суті відзначений метод наукового дослідження – це сукупність науково-методологічних прийомів, які поєднують системоутворювальні культурологічні поняття. Вважається, що змістове наповнення і призначення культурологічного підходу ґрунтується на поєднанні базових категорій, взаємозв'язків і результатів культурної спадщини: духовних продуктів діяльності людини впродовж минулих історичних епох, їх спадкоємності та подальшого розвитку – створення якісно нових культурних цінностей [8].

Результати. На сучасному етапі розвитку суспільства, перед теорією і практикою спортивної освіти виникають все складніші завдання, наприклад ті, що пов'язані з підсиленням існуючих і пошуком нових шляхів, концептуальних підходів до вдосконалення культури здоров'я у контексті професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Актуальність цієї проблеми визначається вектором відповідальності щодо рівня надання освітніх послуг, інакше кажучи – необхідністю створення максимально сприятливих умов для навчання майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Тому й не дивно, що проблема культури здоров'я майбутніх фахівців фізичної культури і спорту перебуває в постійному фокусі науково-педагогічної думки.

Аналіз наукової літератури засвідчує про наявність великої кількості визначень і підходів до

суті понять «культура» і «здоров'я» [1; 3; 7; 10]. Наприклад, у дисертаціях і монографіях, які присвячені проблемам розвитку певного виду культури, як правило, детально акцентується увага на понятті «культура» в межах запропонованої якісно нової моделі конкретного наукового дослідження. Кожен науковий підхід до розуміння змісту культури має свої особливості та рівень цінності в межах окремо взятої проблеми дослідження. На нашу думку, досить примітивно було б запозичувати визначення понять культура і здоров'я із завершених наукових пошуків і здійснювати спроби адаптації їх до контексту нашого дослідження. Насамперед, нам важливо відійти від «шаблонних» стратегій розгляду суті проблеми, яка визначається метою нашого дослідження. Щоб цього досягти, ми проаналізували основні наукові підходи до розгляду феномена «культура здоров'я студентів». На наше переконання, усі підходи – це аксіологічний, функціонально-діяльнісний, когнітивно-інформаційний та особистісноцентричний мають спільний «знаменник», який вказує на культуру здоров'я як частину професійної і загальної культури особистості.

До прикладу, аксіологічний підхід у дослідженні культури здоров'я ґрунтується на системі засвоєних професійних компетенцій, цінностей особистості, які пов'язані зі збереженням здоров'я. У контексті функціонально-діялісного підходу до з'ясування змісту культури здоров'я йдеться про цілеспрямовано організовану діяльність особистості, мета якої – сформувати вміння віднаходити і використовувати шляхи та інструменти зі зміцнення і покращення здоров'я. Особливістю когнітивно-інформаційного підходу до висвітлення суті культури здоров'я є трактування цього поняття як володіння системою різногалузевих знань теоретичного та практичного спрямування про здоров'я людини, які особистість уміє самостійно здобувати і використовувати. Згідно з особистісноцентричним підходом, культура здоров'я – це інтегральне особистісно значуще утворення, результат динамічного поєднання різних психічних функцій та складових особистості, які орієнтовані на примноження та збереження здоров'я людини [3; 7].

Виникає питання, який із запропонованих підходів до розкриття змісту культури здоров'я в контексті підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту є доречніший або більш науково обґрунтований. З огляду на специфічні особливості і багатогранність наукових пошуків стосовно феномена культура здоров'я, на жаль, однозначної відповіді у нас немає. З іншого боку – яку людину будемо називати здоровою?

Більшість визначень поняття здоров'я «блукують» у межах перерахунку критеріїв, ознак і показників якості життя студентів та готовністю

діяти у відповідності до особисто поставлених життєвих цілей. Серед важливих критеріїв і ознак здоров'я ми виділили:

1. Антагоністичність, яка характеризується готовністю протидіяти негативним впливам зовнішнього середовища.

2. Здатність постійно підтримувати рівень сталості способу життя.

3. Уміння і навички особистісної пристосованості до мінливості середовища життєдіяльності.

4. Уміння відшукувати та застосовувати інструменти до самовдосконалення і розвитку.

Однак, як відзначає М. Амосов, неправильно тлумачити здоров'я лише як комплекс (сукупність) певних нормальних показників. Учений стверджує, що справжній науковий підхід до поняття «здоров'я» має бути кількісним. М. Амосов наголошує, що кількість здоров'я визначається кризь сумування «резервних сил (потужностей)» важливих функціональних систем організму людини. Більше того, резервні сили організму людини необхідно подати кризь деякий «коефіцієнт резерву» [1]. На основі інтегрованого резерву потужності організму визначається його ставлення до хвороб. Тому інтегрований резерв потужності організму людини – це найважливіша ознака здоров'я. І, що важливіше, у випадку зменшення максимальної потужності організму внаслідок дії хвороби, організм людини здатний забезпечити стан рівноваги (балансу) на основі наявності внутрішніх резервних сил [1]. Тому в підлітковому віці важливо закласти основу нагромадження внутрішніх резервних сил організму з можливістю подальшого їх розвитку в юнацькому віці. На нашу думку, це одне з важливих завдань фізичного виховання в школі та закладах вищої освіти. Йдеться про те, щоб у майбутньому зменшити вплив негативних біологічних і соціальних чинників на організм людини. Це можливо досягти кризь уміння організовувати і дотримуватись здорового способу життя, який є проявом рівня культури здоров'я.

Спосіб життя майбутнього фахівця фізичної культури і спорту характеризується умінням збалансовано поєднувати різні види діяльності, наприклад, навчально-тренувальну і трудову діяльність. Спосіб життя визначається правилами індивідуальної та громадської поведінки, побуту, а також умінням задовольняти свої матеріальні і духовні потреби [9; 10]. Спосіб життя має близьке за значенням поняття – «стиль життя», який розгортається у таких соціокультурних практиках, як трудова сфера, прибутки, дозвілля, культура здоров'я та ін. Разом з тим, відзначимо, що є неправомірною точка зору, яка тлумачить стиль життя кризь спосіб життя, їх ототожнення, оскільки в цьому випадку одне з понять можна взагалі вилучити [9].

У філософському вимірі, поняття «стиль життя» висвітлюється в контексті соціального простору і габітусу (*лат. habitus – зовнішність, вигляд, образ*). У контексті філософської концепції П. Бурдьє, «стиль життя» – це певна динамічна система положень соціально-культурного простору, які займає людина, що належить до певного класу, а також погляди людини стосовно відзначених положень. Самі ж положення визначаються характерними для людини різними видами діяльності, інакше кажучи – практиками. Ключове місце в цій системі належить особистісним поглядам, алгоритмам і критеріям сприйняття та оцінювання своїх та сторонніх практик [11].

У суб'єктному вимірі *здоровий спосіб життя – це наперед заданий поведінковий еталон особистості, який характеризується дотриманням принципів, правил відсутністю шкідливих і вироблених корисних звичок зі збереження свого здоров'я, а також нагромадження резервних сил організму*. Варто також зважати на те, що здоровий спосіб життя – це система повсякденних дій, спрямованих на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я, які передбачають виконання рекомендацій ВООЗ щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, особистої гігієни, тренування, виховання стійкості до шкідливих звичок і залежностей, запобігання захворюванням, а також гармонію з навколишнім середовищем [10].

На здоровий спосіб життя майбутнього фахівця фізичної культури і спорту впливає багато чинників до основних віднесемо: соціально-економічний чинник, внутрішні та зовнішні мотиви діяльності, стан здоров'я, особливості організації психіки та функціональні можливості організму. На наше переконання, від впливу перерахованих чинників залежить вибір майбутнім фахівцем конкретного варіанту способу життєдіяльності [9; 10].

Здоровий спосіб життя об'єднує взаємозв'язками рівень життєдіяльності, гармонію фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я, моделі поведінки (адаптаційна, конформістська, конкурентна), а також спрямованість на успіх як стиль життя. Рівень життєдіяльності студентів залежить від можливостей задоволення своїх соціокультурних і матеріальних потреб, наявності можливості допомагати ближнім. Спрямованість на успіх, як стиль життя, є прагненням до самореалізації і самоствердження на основі певної моделі поведінки. З іншого боку – неможливо досягти гармонії усіх складових здоров'я без уміння створювати умови прояву власної автономності до середовища життєдіяльності та принципів його функціонування.

На нашу думку, до змісту культури здоров'я майбутніх фахівців (тренерів спортивної школи, фітнес-тренерів, викладачів середніх навчальних закладів та ін.), як правило, належать компетенції щодо

здійснення навчально-тренувальної діяльності, фізкультурно-оздоровчої роботи, організації активного відпочинку та дозвілля молоді, а також проведення спортивно-масових змагань. У контексті відзначеного, майбутній фахівець фізичної культури і спорту повинен бути носієм системи компетенцій з культури оздоровлення учнів, а також володіти відповідними методиками і здоров'язбережувальними технологіями. Наприклад, традиційними і нетрадиційними методами загартовування, методами зміцнення організму, методикою підвищення опірності організму до холоду і тепла та ін.

На нашу думку, найвищий рівень розвитку культури здоров'я притаманний студентам, які дотримуються спортивного стилю життя, адже саме ці майбутні фахівці володіють арсеналом властивих їм практик у сфері спортивної підготовки і здоров'я людини. Спортивний стиль життя майбутніх фахівців фізичної культури і спорту поєднує систему тренувальних і змагальних практик, які неухильно повторюються і вдосконалюються в поведінці майбутніх тренерів-викладачів, а також визначають їх професійну нішу в освітньому просторі.

У змісті феномена культури здоров'я вбачають інтегральні знання про здоровий спосіб життя, поєднання соціокультурних якостей і світоглядних цінностей, норм поведінки, ідеалів краси та здоров'я студентів. Культура здоров'я є обов'язковою, але недостатньою умовою гармонійності, суб'єктності та цілісності людини, а також готовності до творчої та продуктивної життєдіяльності.

Загалом усі дефініції поняття «культура здоров'я» в науковій літературі можна класифікувати на групи за трьома ознаками:

– за суб'єктом як носієм культури здоров'я. Йдеться про культуру здоров'я лише майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, про культуру здоров'я груп, учасники яких перебувають в трудових, соціально-психологічних чи інших взаємозв'язках між собою;

– за культурою здоров'я певної категорії майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, які

пов'язані спільним видом спортивної субкультури, на основі якої їх віднесено саме до цієї категорії людей. До прикладу, спортивною субкультурою може буди певний вид спорту (спортивне орієнтування), в межах якого відбувається взаємодія цієї категорії майбутніх фахівців;

– за співвідношенням поняття «культура здоров'я» з іншими поняттями, наприклад «здоровий спосіб життя», «спортивна культура», «спортивний стиль життєдіяльності» [7; 9].

Таким чином, культура здоров'я є невід'ємною складовою професіограми майбутніх фахівців: фітнес-тренерів, тренерів-викладачів з виду спорту, фахівців із організації дозвілля, інструкторів з фізичної культури і спорту та ін. Культура здоров'я – це не лише особлива і значуща складова фахової підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, але й аксіологічна й рефлексивна основа дбайливого ставлення та особистісної відповідальності й оцінки власного способу життя.

Висновки. Здоров'я – це неоціненний скарб, яким наділила людину природа. Людині лишається лише бережно, з мудрістю і користю використовувати цей дар у повсякденному житті. Від того, яким чином людина використовує цей природний дар, залежить якість її життя. Пролонгувати якість життя в часі – завдання людини, яке вирішується крізь розвиток культури здоров'я підростаючого покоління.

На нашу думку, одним з еталонних носіїв і прикладу високої культури здоров'я є та повинен залишатися сучасний фахівець фізичної культури і спорту. Тому одне з важливих завдань теорії і практики підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту – озброїти їх сучасними інструментами, технологіями і засобами організації освітнього простору, в якому культурі здоров'я належить одне з пріоритетних місць серед інших видів культур.

Перспективи подальших досліджень полягають в обґрунтуванні сучасних технологій збереження здоров'я в контексті гармонійного розвитку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Література:

1. Амосов Н. М. Моя система здоров'я. К.: Здоров'я, 1997. 56 с.
2. Ващенко О. М. Формування в майбутніх учителів компетентності використання здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховному процесі початкової школи. *Перлини наукового пошуку*. 2013. № 2. С. 17–24.
3. Гаврилькевич В., Крук С. Основні підходи до розуміння культури здоров'я особистості. *Педагогіка і психологія в контексті гуманізації освіти: збірник наукових праць*. Хмельницький: ХНУ, 2007. Ч. II. С. 15–16.
4. Галатюк М. Ю. Розвиток спортивної культури майбутніх фахівців фізичного виховання у контексті процесів діджиталізації спорту. *Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка»*. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 14 (46). С. 30–36.
5. Галатюк М. Ю. Розвиток спортивної культури студентів засобами сучасного студентського спорту. *Innovative development of science and education. Abstracts of the 2nd International scientific and practical conference. ISGT Publishing House*. Athens, Greece. 2020, pp. 271–274.

6. Галатюк М. Ю. Розвиток спортивної культури студентської молоді засобами фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи. *Актуальні питання культурології: Альманах наукового товариства «Афіна» кафедри культурології та музеєзнавства*. 2016. Вип. 16. Рівне: РДГУ. С. 115–118.
7. Ізбаш Л. М. Формування культури здоров'я студентів у системі фізичного виховання політехнічного коледжу: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Умань, 2017. 252 с.
8. Сисоєва С. О., Галицька М. М. Культурологічний підхід в організації освітнього процесу. *Педагогічний процес: теорія та практика*. 2015. С. 18–22.
9. Стили життя: панорама змін / За ред.: М. О. Шульги. Київ: Інститут соціології НАН України, 2008. 416 с.
10. Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації / Т. Андріюченко, О. Вакулєнко, В. Волков та ін.; кер. авт. колект. Т. Андріюченко. Київ: Бланк-Прес, 2019. 120 с.
11. Bourdieu P. Estructuras, habitus y prácticas. *El sentido práctico*. Madrid: Taurus, 1991, pp. 91–111.
12. Overview Human Development Report 2019 Beyond income, beyond averages, beyond today: Inequalities in human development in the 21st century. URL: <http://hdr.undp.org/> (дата звернення: 10.11.2023).

References:

1. Amosov N. (1997). Moia systema zdorovia [My health system]. K.: Zdorovia. 56 s. [in Ukrainian]
2. Vashchenko O. M. (2013). Formuvannia v maibutnikh uchyteliv kompetentnosti vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh osvritnikh tekhnolohii u navchalno-vykhovnomu protsesi pochatkovoї shkoly [Formation of future teachers' competence in the use of health-saving educational technologies in the educational process of primary school]. *Perlyny naukovoї poshuku*, № 2, pp. 17–24. [in Ukrainian]
3. Havrylkevych V., Kruk S. (2007). Osnovni pidkhody do rozuminnia kultury zdorovia osobystosti [Basic approaches to understanding the culture of personal health]. *Pedahohika i psykholohiia v konteksti humanizatsii osvity: zbirnyk naukovykh prats*, № 2, pp. 15–16. [in Ukrainian]
4. Halatiuk M. Yu. (2022). Rozvytok sportyvnoi kultury maibutnykh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia u konteksti protsesiv didzhytalizatsii sportu [Development of sports culture of future specialists of physical education in the context of processes of digitalization of sports]. *Liudynoznavchi studii. Seriia «Pedahohika»*, No 14(46), pp. 30–35. [in Ukrainian]
5. Halatiuk M. Yu. (2020). Rozvytok sportyvnoi kultury studentiv zasobamy suchasnoho studentskoho sportu [Development of sports culture of students by means of modern student sports]. *Innovative development of science and education. Abstracts of the 2nd International scientific and practical conference*, pp. 271–274.
6. Halatiuk M. Yu. (2016). Rozvytok sportyvnoi kultury studentskoi molodi zasobamy fizychnoho vykhovannia ta fizkulturno-ozdorovchoi roboty [The development of sports culture of students by means of physical education and health activities]. *Aktualni pytannia kulturolohii: Almanakh naukovoї tovarystva «Afin» kafedry kulturolohii ta muzeieznnavstva*, № 16, P. 115–118. [in Ukrainian]
7. Izbash L. M. (2017). Formuvannia kultury zdorovia studentiv u systemi fizychnoho vykhovannia politekhnichnoho koledzhu [Forming of culture of health is in the system of physical education of students of polytechnic college]. *Umanskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Pavla Tychyny*. [in Ukrainian]
8. Sysoieva S. O., Halytska M. M. (2015). Kulturolohichnyi pidkhid v orhanizatsii osvithnoho protsesu [Cultural approach in the organization of the educational process]. *Pedahohichnyi protses: teoriia ta praktyka*, № 1, P. 18–22. [in Ukrainian]
9. Shulhy M. O. (Ed.). (2008). Styli zhyttia: panorama zmin [Lifestyles: a panorama of change]. Kyiv: Instytut sotsiolohii NAN Ukrainy. 416 s. [in Ukrainian]
10. Andriuchenko T., Vakulenko O., Volkov V. ... Andriuchenko T. (Ed.). (2019). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi. Navchalno-metodychni rekomendatsii [Formation of a healthy lifestyle for young people. Educational and methodological recommendations]. Kyiv: Blank-Pres. 120 s. [in Ukrainian]
11. Bourdieu P. (1991). Estructuras, habitus y prácticas. *El sentido práctico*. Madrid: Taurus.
12. Overview Human Development Report 2019 Beyond income, beyond averages, beyond today: Inequalities in human development in the 21st century. Retrieved from <http://hdr.undp.org/>.

Наукове видання

Природнича освіта та наука

Випуск 2, 2023

Засновано у 2022 році

Засновники:

Рівненський державний гуманітарний університет;
Видавничий дім «Гельветика»

Періодичність видання: 6 разів на рік

Українською та англійською мовами

Коректура • В. О. Бабич
Комп'ютерна верстка • Н. С. Кузнєцова

Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 12,56.
Підписано до друку 29.09.2023.
Зам. № 1123/7166. Наклад 100 прим.

Надруковано: Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1
Телефони: +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.