

Кость М. М., Кобелев С. Ю., Дмитрук М. Б. Теоретичне обґрунтування значення та необхідності навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в підготовці майбутніх фізичних терапевтів. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2026. № 2 (8). С. 265–270.



УДК 378.016:796.011.3:615.8-051

This article is an Open Access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).
ISSN (print) 3041-1297, ISSN (online) 3041-1300

DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2026-2-31>

М. М. Кость, С. Ю. Кобелев, М. Б. Дмитрук

Комунальний заклад вищої освіти Львівської обласної ради

«Львівська медична академія імені Андрея Крупинського», м. Львів, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1638-2928> – М. М. Кость

<https://orcid.org/0009-0001-0427-4434> – С. Ю. Кобелев

<https://orcid.org/0000-0002-6291-9819> – М. Б. Дмитрук



m.kost@lma.edu.ua

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗНАЧЕННЯ ТА НЕОБХІДНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ

Анотація. Мета – теоретично обґрунтувати значення та необхідність навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у підготовці майбутніх фізичних терапевтів, визначити її предметні межі, функції та критерії функціональної самостійності й освітньої доцільності. Методи. Дослідження має теоретичний характер. Використано аналіз, порівняння, систематизацію, узагальнення наукових джерел, рекомендацій щодо рухової активності, проєкту освітньо-професійної програми «Фізична терапія», проведено порівняння функцій суміжних освітніх компонент, застосовано структурно-функціональне моделювання. сновні результати. Предмет дисципліни визначено як організовану рухову діяльність, спрямовану на розвиток силових, швидкісних, координаційних якостей, гнучкості та витривалості, підвищення загальної працездатності та набуття досвіду регулярної фізичної активності. Обґрунтовано здоров'язбережувальну, фізично-розвивальну, компенсаційно-відновлювальну, поведінково-мотиваційну та професійно-підтримувальну функції навчальної дисципліни. Визначено критерії її освітньої доцільності: унікальність практичного результату, регулярність, інституційна доступність, недублювання інших компонентів, диференційованість, безпечність і вимірюваність. Наукова новизна. Здійснено авторську теоретичну систематизацію критеріїв функціональної самостійності та освітньої доцільності «Фізичного виховання» у підготовці майбутніх фізичних терапевтів і запропоновано структурно-функціональну модель навчальної дисципліни. Практичне значення. Положення можуть бути використані у процесі перегляду освітніх програм, обґрунтування статусу навчальної дисципліни, розроблення робочої програми, результатів навчання, критеріїв оцінювання. Висновок. «Фізичне виховання» доцільно зберігати як самостійну обов'язкову практичну дисципліну, основою якої є загальна фізична підготовка, а результатом – особиста фізична підготовленість, працездатність і досвід систематичної рухової активності.

Ключові слова: фізичне виховання, загальна фізична підготовка, рухова активність, фізична підготовленість, здобувачі вищої освіти, фізична терапія, здоров'язбереження.

М. М. Kost, S. Yu. Kobeliev, M. B. Dmytruk

Communal Institution of Higher Education of Lviv Regional Council

"Andrei Krupynskyi Lviv Medical Academy", Lviv, Ukraine

THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE IMPORTANCE AND NECESSITY OF THE ACADEMIC DISCIPLINE "PHYSICAL EDUCATION" IN THE TRAINING OF FUTURE PHYSICAL THERAPISTS

Abstract. Purpose – to theoretically substantiate the significance and necessity of the academic discipline «Physical Education» in the training of future physical therapists and to define its subject boundaries,

functions, and criteria for functional autonomy and educational expediency. Methods. The study is theoretical in nature. Analysis, comparison, systematisation, and generalisation of scientific sources, physical activity recommendations, and the draft educational and professional programme were used; the functions of related educational components were compared, and structural and functional modelling was applied. Main results. The subject of the discipline was defined as organised motor activity aimed at developing strength, endurance, speed-related and coordination abilities, flexibility, general working capacity, and experience of regular physical activity. Its health-preserving, physical-developmental, compensatory and restorative, behavioural and motivational, and professional-supporting functions were substantiated. It was shown that the discipline does not duplicate Theory and Methods of Physical Education or professional physical therapy courses because its direct outcome is the student's personal motor practice and physical fitness. The criteria for its educational expediency were defined as uniqueness of the practical outcome, regularity, institutional accessibility, non-duplication of other components, differentiation, safety, and measurability. Theoretical instruction, unsupervised individual activity, and elective sport sections do not provide equivalent student coverage or systematic pedagogically regulated exercise. Scientific novelty. An author-developed theoretical systematisation of the criteria for the functional autonomy and educational expediency of Physical Education in the training of future physical therapists is proposed, together with a structural and functional model of the discipline. Practical significance. The proposed provisions can be used when revising educational programmes, substantiating the status of the discipline, and developing course syllabi, learning outcomes, and assessment criteria. Conclusion. Physical Education should be retained as an independent compulsory practical discipline, with general physical training as its core and personal physical fitness, working capacity, and experience of systematic physical activity as its principal outcomes.

Key words: physical education, general physical training, physical activity, physical fitness, higher education students, physical therapy, health preservation.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями.

Значна частина навчальної діяльності здобувачів вищої освіти пов'язана із сидінням, інтелектуальним напруженням і тривалим використанням цифрових засобів. Водночас Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує дорослим систематично виконувати аеробні навантаження помірної або високої інтенсивності та щонайменше двічі на тиждень залучати вправи для зміцнення основних м'язових груп [9]. Реалізація цих рекомендацій залежить не лише від поінформованості: для студентів суттєвими бар'єрами залишаються дефіцит часу, недостатня мотивація, навчальне навантаження й обмежена доступність організованих форм активності [5]. Тому створення реальних умов для регулярної рухової практики є одним із завдань здоров'язбережувальної політики закладу вищої освіти.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» створює визначений розкладом час, педагогічний супровід, дозування навантажень і доступ до організованих занять. Потреба в ній особливо дискусійна у підготовці фізичних терапевтів, адже професійні дисципліни також пов'язані з рухом і фізичними вправами. Проте знання про функціонування організму, обстеження пацієнта та терапевтичне застосування вправ не тотожні особистій систематичній руховій активності студента і розвитку його загальної фізичної підготовленості.

У проєкті освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів фізичної терапії Львівської

медичної академії 2026 р. «Фізичне виховання» і «Теорія та методика фізичного виховання» визначено як окремі обов'язкові компоненти [2]. Таке розмежування потребує теоретичного пояснення власного предмета та освітнього результату практичної дисципліни. Додаткової ваги проблемі надає характер майбутньої праці фізичних терапевтів, яка передбачає роботу в різних положеннях тіла, демонстрування вправ, підтримання й переміщення пацієнтів. Висока поширеність професійно зумовлених порушень опорно-рухового апарату серед фізичних терапевтів підтверджує значення особистої працездатності та сталих практик здоров'язбереження [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Систематичні огляди засвідчують позитивний вплив організованих програм фізичної активності на психічне благополуччя студентів [8]. Водночас результати залежать від тривалості, змісту та організації програм, що актуалізує не лише інформування про користь руху, а й створення стабільних освітніх умов для його практичної реалізації. Огляд чинників студентської активності показує, що поведінка формується у взаємодії мотивації, можливостей і середовища; отже, організований курс може компенсувати частину бар'єрів, які обмежують самостійні заняття [5].

Українські дослідники пов'язують проблеми фізичного виховання у закладах вищої освіти з недостатньою руховою активністю, нестійкою мотивацією та необхідністю оновлення організаційних підходів [3]. Окремо наголошується

на диференціації занять відповідно до стану здоров'я та можливостей здобувачів [4]. Зокрема, безпеку фізкультурно-спортивної діяльності розглянуто як системний результат поєднання педагогічних, організаційно-управлінських і психологічних заходів. До ключових умов віднесено якісну розминку, поступовість та індивідуалізацію навантажень, корекцію техніки виконання вправ, медичний контроль і відповідність матеріально-технічної бази нормативним вимогам [1]. Ці положення підтверджують необхідність педагогічно керованої та безпечної організації загальної фізичної підготовки студентів.

Особливо важливим є дослідження К. Фрємеля та співавторів, присвячене руховій активності студентів-фізіотерапевтів. Автори виявили недостатню тижневу активність значної частини здобувачів та обґрунтували потребу в більшій підтримці рухової активності у процесі професійної підготовки [6]. Отже, належність студентів до спеціальності, зміст якої пов'язаний із фізичними вправами, сама собою не гарантує достатнього рівня активності та не усуває потреби в окремій організованій руховій практиці.

Разом із тим поняття фізичного виховання у науковому дискурсі часто охоплює різні за метою явища: загальну фізичну підготовку, теоретико-методичне навчання, спорт, рекреацію або професійно-прикладну підготовку. У програмі фізичної терапії така невизначеність може призвести до помилкового висновку про дублювання освітніх компонентів і до недооцінювання специфічного практичного результату дисципліни.

Недостатньо обґрунтованим залишається автономний статус дисципліни «Фізичне виховання», якщо її програму становить переважно практична загальна фізична підготовка без розгорнутої теорії і методики. Потребують уточнення її предмет, функції, безпосередній результат і критерії, за якими дисципліна може визнаватися функціонально самостійною та освітньо доцільною у підготовці майбутніх фізичних терапевтів.

Мета статті – теоретично обґрунтувати значення та необхідність навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у підготовці майбутніх фізичних терапевтів, визначити її предметні межі, функції та критерії функціональної самостійності й освітньої доцільності. Застосовано аналіз і узагальнення наукових джерел та проєкту освітньо-професійної програми, порівняння функцій суміжних компонентів, систематизацію та структурно-функціональне моделювання. Дослідження має теоретичний характер.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Дисципліну «Фізичне виховання» доцільно розуміти як практичний освітній компонент, у межах якого здобувач систематично виконує фізичні вправи, розвиває основні фізичні якості, підтримує загальну працездатність і набуває досвіду регульованої рухової активності. Її змістовим ядром є загальна фізична підготовка: розвиток сили, витривалості, швидкісних і координаційних здібностей, гнучкості та базових рухових умінь. Результатом є не спортивна спеціалізація і не клінічна техніка, а особиста фізична підготовленість та здатність регулярно підтримувати безпечний рівень активності.

Функціональні межі суміжних дисциплін визначаються їхнім результатом. «Теорія та методика фізичного виховання» формує знання про закономірності, принципи, засоби, планування й контроль процесу. Професійні компоненти фізичної терапії забезпечують клінічне мислення, обстеження, постановку цілей, планування та оцінювання утручань. Натомість «Фізичне виховання» спрямоване на особисту рухову діяльність здобувача і динаміку його фізичної підготовленості. Отже, воно не є професійною дисципліною за безпосередньою метою, однак має професійно значущі віддалені наслідки (табл. 1).

Значення дисципліни розкривається через п'ять функцій. Здоров'язбережувальна функція забезпечує необхідний обсяг організованої активності; фізично-розвивальна – забезпечує різнобічний розвиток фізичних якостей; компенсаційно-відновлювальна – змінює характер навчального навантаження й сприяє емоційному розвантаженню; поведінково-мотиваційна – формує позитивний досвід рухової активності, а професійно-підтримувальна – загальну витривалість, працездатність, контроль тіла та звичку піклуватися про фізичний стан.

Для майбутнього фізичного терапевта принципово важливо розрізняти знання про фізичну активність і власну рухову поведінку. Результати досліджень студентів-фізіотерапевтів демонструють наявність розриву між професійною поінформованістю та фактичним рівнем активності [6]. Саме тому дисципліна має бути спрямована не на повторення теоретичних положень про користь руху, а на створення регулярного досвіду участі у фізичних навантаженнях, спостереження за реакціями власного організму, поступове підвищення фізичної підготовленості та формування реалістичної практики самопідтримки.

Необхідність дисципліни визначають чотири базові критерії. Унікальність практичного

Структурно-функціональна модель навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Рівень моделі	Зміст та очікуваний результат
Організаційний	Місце в розкладі, регулярність, педагогічний супровід і безпечні умови забезпечують доступність систематичних занять.
Діяльнісний	Засоби загальної фізичної підготовки забезпечують педагогічно регульовану рухову практику.
Результативний	Розвиток фізичних якостей, працездатності та навичок самоконтролю забезпечує позитивну індивідуальну динаміку.
Віддалений	Закріплення фізично активної поведінки підтримує здоров'я і довготривалу професійну працездатність.

результату означає, що теоретичні знання не замінюють фізичного навантаження. Регулярність забезпечує повторюваний вплив упродовж кількох семестрів. Інституційна доступність охоплює усіх студентів, а не лише учасників секцій. Недублювання полягає в орієнтації на особисту фізичну підготовленість і рухову практику, а не на теоретико-методичні чи клінічні компетентності.

До додаткових критеріїв належать диференційованість, безпечність і вимірюваність. Навантаження має урахувати стан здоров'я, функціональні можливості й початкову підготовленість [4; 1]. Оцінювання доцільно пов'язувати з участю, дотриманням правил безпеки, індивідуальною динамікою та здатністю виконувати доступні комплекси вправ, а не лише з єдиними жорсткими нормативами.

Самостійна активність і спортивні секції доповнюють, але не замінюють дисципліни: перша залежить від сформованої мотивації [5], а другі охоплюють переважно мотивованих студентів і орієнтуються на окремий вид спорту. Фізичне виховання забезпечує загальний, доступний і педагогічно регульований мінімум рухової практики засобами загальноорозвивальних, силових, циклічних і координаційних вправ, рухливих та спортивних ігор.

Наукова новизна полягає в авторській систематизації критеріїв функціональної самостійності й освітньої доцільності дисципліни «Фізичне виховання» у підготовці фізичних терапевтів. Її необхідність обґрунтовано унікальним практичним результатом, що не формується в теоретико-методичних і клінічних компонентах, без штучного надання загальній фізичній підготовці клінічного змісту. Модель може застосовуватися під час перегляду освітніх програм, формулювання результатів навчання та визначення тривалості курсу.

Практичне значення полягає у можливості використання сформульованих положень для обґрунтування статусу дисципліни, розроблення робочої програми й критеріїв оцінювання з ура-

хуванням контингенту, ресурсів закладу та безпечних умов.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» у підготовці майбутніх фізичних терапевтів має самостійний предмет і не дублює теоретико-методичних чи професійних компонентів. Її ядром є практична загальна фізична підготовка, а результатом – особиста фізична підготовленість, працездатність і досвід систематичної рухової активності. Значення дисципліни визначають п'ять обґрунтованих функцій. Її збереження як обов'язкового компонента доцільне з огляду на унікальність практичного результату, регулярність, загальну доступність, недублювання, диференційованість, безпечність та оцінювання індивідуальної динаміки. Самостійні заняття, секції й теоретична підготовка не забезпечують рівнозначного систематичного впливу.

Перспектива подальших досліджень полягає у порівнянні статусу, обсягу та змісту фізичного виховання в освітніх програмах фізичної терапії України, емпіричному оцінюванні динаміки рухової активності й фізичної підготовленості студентів та розробленні диференційованих критеріїв оцінювання результатів дисципліни.

Використання штучного інтелекту. Під час підготовки рукопису використовувався ChatGPT (OpenAI) як допоміжний інструмент для пошуку потенційно релевантних наукових джерел та мовно-стилістичного редагування. Усі отримані за допомогою ШІ матеріали були критично перевірені та відредаговані авторами. Остаточний науковий зміст, перевірка джерел, інтерпретація результатів і висновки належать авторам, які несуть повну відповідальність за зміст і дотримання академічної доброчесності.

Список літератури:

1. Дишель Г. О., Орлик Н. А., Борщенко В. В., Бобро О. В. Безпека фізкультурно-спортивної діяльності: нормативно-правові засади та методи профілактики ризиків. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2026. № 1(7).

C. 358–364. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2026-1-50>

2. Комунальний заклад вищої освіти Львівської обласної ради «Львівська медична академія імені Андрея Крупинського». Освітньо-професійна програма «Фізична терапія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю І7 «Терапія та реабілітація», спеціалізацією І7.01 «Фізична терапія : проєкт». Львів, 2026. 25 с. URL: https://lma.edu.ua/wp-content/uploads/2026/03/proyekt_opp_ft_bakalavr_2026.pdf (дата звернення: 01.08.2026).

3. Латишев М. В., Квасниця О. М., Цісар В. В. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти: огляд сучасних наукових досліджень. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 7(180). С. 93–97. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).19)

4. Сороколіт Н. С., Кухар М. М. Ставлення студентів до організації занять фізичним вихованням підготовчої медичної групи у закладах вищої освіти України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 3К(176). С. 445–448. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).98](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).98)

5. Brown C. E. B., Richardson K., Halil-Pizzirani B., Atkins L., Yücel M., Segrave R. A. Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24. Article 418. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>

6. Frömel K., Dygrýn J., Vorlíček M., Jakubec L., Groffik D., Smékal D., Mitáš J. Physical activity in professional training of physiotherapists. *Annals of Medicine*. 2025. Vol. 57, No. 1. Article 2446687. DOI: <https://doi.org/10.1080/07853890.2024.2446687>

7. Gorce P., Jacquier-Bret J. A systematic review of work-related musculoskeletal disorders among physical therapists and physiotherapists. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2024. Vol. 38. P. 350–367. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.01.025>

8. Huang K., Beckman E. M., Ng N. et al. Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International*. 2024. Vol. 39, No. 3. Article daae054. DOI: <https://doi.org/10.1093/heapro/daae054>

9. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva : World Health Organization, 2020. 104 p. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (accessed: 01.08.2026).

References:

1. Dyshel, G. O., Orlyk, N. A., Borshchenko, V. V., & Bobro, O. V. (2026). Bezpeka fizkulturno-sportyvnoi

diialnosti: normatyvno-pravovi zasady ta metody profilaktyky ryzykiv [Safety in physical education and sport: Legal and regulatory frameworks and risk prevention methods]. *Naukovi zapysky Lvivskoho derzhavnoho universytetu bezpeky zhyttiediialnosti. Pedahohika i psykholohiia*, 1(7), 358–364. <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2026-1-50> [in Ukrainian].

2. Lviv Regional Municipal Higher Educational Institution «Andrei Krupynskyi Lviv Medical Academy». (2026). Osvitno-profesiina prohrama «Fizychna terapiia» pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoi osvity za spetsialnistiu I7 Terapiia ta reabilitatsiia, spetsializatsiieiu I7.01 Fizychna terapiia: proiekt [Educational and professional programme «Physical Therapy» for the first (bachelor's) level of higher education in specialty I7 Therapy and Rehabilitation, specialisation I7.01 Physical Therapy: Draft]. Retrieved from: https://lma.edu.ua/wp-content/uploads/2026/03/proyekt_opp_ft_bakalavr_2026.pdf [in Ukrainian].

3. Latyshev, M. V., Kvasnytsia, O. M., & Tsisar, V. V. (2024). Fizychne vykhovannia zdobuvachiv vyshchoi osvity: ohliad suchasnykh naukovykh doslidzhen [Physical education of higher education students: A review of current scientific research]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 7(180), 93–97. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).19) [in Ukrainian].

4. Sorokolit, N. S., & Kukhar, M. M. (2024). Stavlennia studentiv do orhanizatsii zaniat fizychnym vykhovanniam pidhotovchoi medychnoi hrupy u zakladakh vyshchoi osvity Ukrainy [Students' attitudes towards organising physical education classes for the preparatory medical group in Ukrainian higher education institutions]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 3K(176), 445–448. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).98](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).98) [in Ukrainian].

5. Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. A. (2024). Key influences on university students' physical activity: A systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, 24, 418. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>

6. Frömel, K., Dygrýn, J., Vorlíček, M., Jakubec, L., Groffik, D., Smékal, D., & Mitáš, J. (2025). Physical activity in professional training of physiotherapists. *Annals of Medicine*, 57(1), 2446687. <https://doi.org/10.1080/07853890.2024.2446687>

7. Gorce, P., & Jacquier-Bret, J. (2024). A systematic review of work-related musculoskeletal disorders among physical therapists and physiotherapists. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 38, 350–367. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.01.025>

8. Huang, K., Beckman, E. M., Ng, N., Dingle, G. A., Han, R., James, K., Winkler, E., Stylianou, M., & Gomersall, S. R. (2024). Effectiveness of physical

activity interventions on undergraduate students' mental health: Systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International*, 39(3), daae054. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae054>

9. World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Retrieved from: <https://www.who.int/publications/item/9789240015128>

© М. М. Кость, С. Ю. Кобелєв, М. Б. Дмитрук

Оглядова стаття

Дата першого надходження статті до видання: 09.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 26.10.2026