

УДК 796.011.3:613.2

ОМЕЛЬЧЕНКО Тетяна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

<https://orcid.org/0000-0002-2878-6450>,tomelchenko@uni-sport.edu.ua**ВАСИЛЕНКО Марина**

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

<https://orcid.org/0000-0001-6086-1804>mvasylenko@uni-sport.edu.ua

МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я: ІНТЕГРАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ТА ФІЛОСОФІЇ ВЕЛНЕСУ

У статті науково обґрунтовано доцільність інтеграції міждисциплінарних зв'язків фізичної культури та раціонального харчування як стратегічного чинника оптимізації, збереження та відновлення здоров'я людини. Актуальність роботи обумовлена погіршенням показників здоров'я, поширенням гіподинамії та аліментарно-залежних захворювань (хвороб, пов'язаних із нездоровим харчуванням). Мета дослідження полягала в обґрунтуванні міждисциплінарних зв'язків фізичної культури та раціонального харчування як чинника оптимізації здоров'я людини; інтеграції знань з раціонального харчування у роботу фітнес-тренера, велнес-коуча. У дослідженні використовувались такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних фахової наукової та методичної літератури, інтернет-ресурсів. Результати дослідження доводять, що ізолюване використання лише окремих навчальних дисциплін, не забезпечує цілісного підходу до управління здоров'ям людини, не забезпечує максимального оздоровчого ефекту. В дослідженні обґрунтовано синергетичний ефект (взаємодіюючу дію), за якого раціональне харчування забезпечує енергетичну та пластичну основу для фізичної активності, а фізична активність виступає стимулятором метаболізму та засвоєння нутрієнтів. В результаті дослідження розроблено програму з навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування». В процесі вивчення даної дисципліни здобувач освіти буде компетентним здійснювати нутриціологічний супровід клієнта фітнес-клубу; надати консультативну підтримку клієнтам із надлишковою або недостатньою масою тіла, розробляти персоналізований план харчування, спрямований на оптимізацію калорійності та формування здорових харчових звичок; надавати індивідуальні рекомендації щодо зменшення негативного впливу шкідливих харчових звичок на стан здоров'я.

Висновки: впровадження міждисциплінарного підходу в освітній процес фахівців галузі фізичної культури є базовою умовою для оптимізації здоров'я людини. Матеріали статті можуть бути використані для розробки персоналізованих оздоровчих програм.

Ключові слова: міждисциплінарні зв'язки, фізична культура, фітнес, раціональне харчування, велнес.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.3.14>

This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 16.07.2026

Прийнята до друку / Accepted 04.09.2026

Опубліковано / Published 30.09.2026

© ОМЕЛЬЧЕНКО Тетяна, ВАСИЛЕНКО Марина

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

Виклики сьогодення визначають нові перспективи системи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. Інтенсифікація освітнього процесу, збільшення інтелектуального навантаження призводять до хронічного дефіциту рухової активності (гіподинамії), розвитку надлишкової маси тіла, зниження рівня здоров'я студентської молоді. Ситуація ускладнюється тривалими стресовими чинниками, які негативно впливають на

здоров'я та психоемоційний стан здобувачів освіти.

Традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти зазвичай фокусується на виконанні програмних (рухових) нормативів, і не формує стійкої мотивації студентів до регулярних занять руховою активністю, не вирішує проблему корекції маси тіла, не завжди оптимізує стан здоров'я здобувачів освіти [3,9].

У зв'язку з цим, важливим інструментом розвитку вищої освіти, на думку В. Бахрушина – академіка Академії наук вищої школи України, експерта з питань освіти [2] є модернізація та оптимізація системи, підвищення якості професійної підготовки

здобувачів вищої освіти на основі міждисциплінарного підходу.

Міждисциплінарність характеризується перетином «традиційних кордонів» між певними науковими школами або академічними дисциплінами. Міждисциплінарний підхід застосовують до складних предметів, які можна зрозуміти, тільки об'єднавши інструменти двох або більше сфер наукового пізнання.

Найбільш доцільним у цьому контексті є інтеграція фітнесу з нутриціологією - наукою про функціональні основи харчування [11]. Фізична активність та раціональне харчування є двома взаємодоповнюючими компонентами енергетичного балансу та гомеостазу організму. Вони не просто доповнюють одне одного, а працюють як єдина біологічна система, утворюючи метаболічний синергізм. Навіть найінтенсивніші тренування не забезпечать бажаний результат без правильного харчування, а ідеальний раціон без достатньої кількості рухової активності не прискорить необхідні метаболічні процеси в організмі. Без розуміння біохімічних процесів енергозабезпечення м'язової діяльності та знань з раціонального харчування неможливо досягнути оптимальної фізичної працездатності та ефективного відновлення до оптимального стану здоров'я.

Обґрунтування міждисциплінарних зв'язків дозволить трансформувати освітній процес, перетворивши фітнес у поєднанні зі знаннями з раціонального харчування на свідому систему управління здоров'ям осіб, які займаються руховою активністю.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

В Стратегії розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період до 2028 року підготовку кадрів визначено як один із пріоритетних напрямків, що потребує дослідження [6]. Аналіз спеціальної та науково-методичної літератури [1,10,13], педагогічне спостереження, опитування фахівців свідчать про актуальність міждисциплінарних зв'язків в галузі фізичної культури для удосконалення системи підготовки майбутніх фахівців.

Важливою умовою розвитку фізичної культури і спорту є інтеграція знань з різних наукових галузей [4]. Холістичний підхід

поєднання біологічних, педагогічних, інформаційних та соціально-психологічних знань дозволяє підвищити ефективність підготовки майбутніх фахівців за програмою «Фітнес у системі велнесу». Традиційні підходи, які ґрунтуються на засвоєнні суми знань з окремих дисциплін, вже не повною мірою відповідають потребам здобувачів освіти, які прагнуть до швидкого, цілісного та ефективного засвоєння матеріалу для майбутньої практичної діяльності. Інтеграція освітніх компонентів відіграє вагоме значення у формуванні низки професійних умінь і навичок майбутнього фахівця [7,15,16].

За результатами дослідження І.Нечитайло «... міждисциплінарність – це поєднання парадигм, методів, ідей тощо двох або більше наук, галузей, академічних дисциплін для виконання певних освітніх та/або наукових завдань, які своєю суттю можуть бути як глобальними так і локальними» [13].

Міждисциплінарний підхід для підвищення ефективності підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту передбачає не запозичення окремих знань з різних навчальних дисциплін, а інтеграцію, поєднання знань, методів різних наукових дисциплін з метою формування ціннісного уявлення [8,10,12].

Інтеграція нутриціологічних знань у роботу фітнес-тренера (наприклад, оцінка харчового статусу, корекція раціону залежно від цілей: зниження маси тіла, набір м'язової маси, оздоровлення) забезпечить комплексний підхід, адже (рухова активність + харчування) є основою концепції велнесу. Головна мета велнес-нутриціології — модифікація способу життя (lifestyle modification) і використання нутрієнтів для досягнення оптимального фізичного та ментального здоров'я, підвищення адаптаційного потенціалу організму та уповільнення процесів старіння (Anti-age).

Міждисциплінарні підходи у сфері фізичної культури і спорту досліджували Шинкарук О. [16], Клопов Р і .Клопова В. [6], Агапова О. [1]. За результатами дослідження Агапової О. міждисциплінарність є ключовим чинником наукових інновацій у формуванні інтегрованих методологій досліджень [1]. Науковці [5,11] стверджують, що знання з

основ раціонального харчування для фітнес-тренерів є унікальним професійним інструментом профілактики та корекції надлишкової маси тіла.

За даними дослідників [11] знання з основ раціонального харчування мають позитивний вплив на функціонування системи органів травлення, метаболічних процесів, покращення компонентного складу тіла, а також серцево-судинної та опорно-рухової системи організму.

Нутриціологічна підтримка у фітнес програмах допомагає уникнути дефіцитів нутрієнтів, що попереджають розвиток остеопорозу, зберігаючи міцність кісток та рухливість суглобів, протидіяти розвитку серцево-судинним та іншим захворюванням. Ряд авторів [5,11] обґрунтовують вплив раціонального харчування на оптимізацію стану ментального здоров'я: зменшення симптомів стресової напруги та тривоги, покращення самопочуття організму, пропедевтику компульсивного переїдання.

Фахівці з нутриціології досліджують засвоєння макронутрієнтів, мікронутрієнтів, вітамінів організмом людини на клітинному рівні, їх вплив на генетику, клітинний метаболізм, якість життя, старіння та превенцію (запобігання) захворювань [11]. Однак, потреби в нутрієнтах, та їх використання в процесі занять руховою активністю недостатньо дослідженні, що засвідчується незначною кількістю публікацій.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ

Проте, незважаючи на велику кількість наукових досліджень щодо міждисциплінарних зв'язків [1,8,17], незначна кількість досліджень стосується впровадження нутриціологічного компонента у процес фітнес-тренування для оптимізації рухового режиму, харчового статусу та покращення фізичного стану та працездатності осіб, які займаються. Практично відсутні дослідження щодо межі професійної компетентності фітнес-тренера в питаннях харчування. Це обумовлює актуальність даного дослідження.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Проаналізувати проблему міждисциплінарної інтеграції фітнесу та наук

про харчування (зокрема нутриціології) як чинника оптимізації здоров'я людини. Для вирішення поставленої мети нами сформульовані такі завдання: на основі аналізу літературних джерел визначити доцільність інтеграції фітнесу з основами раціонального харчування для ефективного управління здоров'ям людини та розробити структуру навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування».

Методи та організація дослідження.

Під час проведення дослідження використовувались такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних фахової наукової та методичної літератури, інтернет-ресурсів.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз даних мережі Інтернет і науково-методичної літератури засвідчує, що в умовах сьогодення ведеться активний пошук шляхів оптимізації підготовки сучасних фахівців фітнес-індустрії. Головним засобом у професійній діяльності фітнес-тренера є фізична праця. Фізичне навантаження має виражений вплив на серцево-судинну, дихальну, нервову та інші системи організму, викликаючи зміни на різних рівнях організації людини, починаючи від клітинного й завершуючи системним. Під впливом фізичних навантажень суттєвих змін зазнають м'язовий, жировий і кістковий компоненти тіла людини. Розуміння багатогранного впливу фізичної праці на організм людини спонукає фітнес-тренера до більш детального вивчення окремих навчальних дисциплін, таких як «Анатомія людини», «Фізіологія людини» та «Фізіологія рухової активності», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теоретичні основи оздоровчої рекреаційної рухової активності», «Біомеханіка», «Психологія», «Основи раціонального харчування».

Вивчення дисципліни «Анатомія людини» формує базові знання про будову організму людини. «Фізіологія людини» та «Фізіологія рухової активності» вивчають фізіологічні процеси організму, механізми м'язового скорочення та механіку скорочення м'язів, а також досліджують роль нервової системи в регуляції рухових функцій; вивчають фізико-хімічні властивості крові, серце та його фізіологічні

властивості, показники роботи серця, біоелектричні явища в серці, механізми регуляції гемодинаміки; процес дихання та етапи газообміну в системі дихання, регуляцію дихання; фізіологію системи травлення та фізіологію обміну речовин; роль ендокринних залоз у регуляції функцій організму; фізіологію органів чуття та вестибулярного аналізаторів. «Біомеханіка» досліджує біомеханічні властивості організму людини, які пов'язані з виконанням фізичних вправ (переміщення тіла у просторі, положенням тіла в процесі виконання вправ, розрахунок просторово-часових характеристик руху людини). «Теорія і методика фізичного виховання» вивчає розвиток фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності). «Теоретичні основи оздоровчої рекреаційної рухової активності» досліджують особливості використання засобів фізичної культури під час дозвілля для відновлення організму, зміцнення здоров'я та профілактики захворювань. «Психологія» - дисципліна, яка вивчає психологічні процеси, поведінку (емпатію та вміння слухати, знання психології харчової поведінки), які необхідні фітнес-тренеру у роботі з клієнтами. «Основи раціонального харчування» - дисципліна, що вивчає макронутрієнти (білки, жири, вуглеводи) та мікронутрієнти (вітаміни, мінерали та мікроелементи, їх вплив на організм людини, знання нутриціології активно застосовуються для корекції харчових звичок. Знання основ раціонального харчування дає можливість організувати харчування так, щоб воно приносило максимум користі. Білки, жири та вуглеводи мають бути збалансованими в раціоні для забезпечення енергетичних потреб, відновлення та підтримки здоров'я. Макроелементи, мікроелементи, вітаміни та мінерали, допомагають підтримувати імунітет, гарне самопочуття та високу фізичну працездатність. Аналізуючи фундаментальні дослідження зазначених дисциплін, вважаємо доцільним виділити дисципліну «Основи раціонального харчування» як один генеруючий чинник оптимізації показників фізичного та ментального здоров'я людини.

За даними глобального дослідження Global Burden of Disease (GBD, 2017), нездорове харчування є причиною кожної

п'ятої передчасної смерті у світі (що еквівалентно 11 мільйонам смертей щорічно) [18]. Методологія підрахунку базувалася на порівняльному аналізі 15 дієтичних факторів ризику (низьке споживання цільнозернових продуктів, фруктів, горіхів та надмірне споживання солі) у 195 країнах світу за період з 1990 по 2017 рік [18]. За даними аналітичного звіту PwC (Leadership Agenda), світовий ринок продуктів для здоров'я, та дієтичних добавок демонструє стрімке зростання, формуючи інвестиційний потенціал у розмірі 800 мільярдів доларів до 2035 року [19]. Це зумовлено тим, що за прогнозами BOO3 та World Obesity Federation до 2030 року понад 51% населення світу страждатиме від надмірної маси тіла або ожиріння, що критично підвищує попит на фахівців із модифікації способу життя [20].

Нездорове харчування призводить до надлишкової маси тіла, яка підвищує ризики розвитку серцево-судинних захворювань, цукрового діабету, онкологічних процесів, порушень опорно-рухового апарату та стану загального самопочуття [14]. Харчування є основним модифікованим фактором ризику, який впливає на всі системи організму, тому тренери, фітнес-тренери, дієтологи, нутриціологи повинні мати елементарні знання про нутрієнти, їх вплив на здоров'я людини. У зв'язку з цим, необхідно виділити завдання навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування» для доцільної інтеграції у програму «Фітнес у системі велнесу». В процесі вивчення даної дисципліни здобувач освіти буде компетентним:

- здійснювати моніторинг харчового статусу та нутриціологічний супровід клієнта фітнес-клубу;

- консультувати фітнес-клієнтів з питань щоденного харчування та надавати індивідуальні рекомендації щодо зменшення негативного впливу шкідливих харчових звичок на стан здоров'я;

- надати консультативну підтримку клієнтам із надмірною або недостатньою масою тіла, розробити рекомендаційний персоналізований план харчування, спрямований на оптимізацію калорійності та поліпшення харчових звичок;

- при виявленні серйозних відхилень у стані здоров'я рекомендувати звернутися до

профільного фахівця (дієтолога, лікаря-дієтолога, дієтолога-ендокринолога).

Одним з важливих завдань фітнес-тренера є розробка плану персонального тренування та персоніфікованого рекомендаційного плану харчування здорової людини, який враховує спосіб життя клієнта фітнес клубу, харчові вподобання та забезпечить профілактику і виникнення багатьох захворювань. Для уникнення правових конфліктів доцільно розмежувати компетенції тренера на законодавчому та професійному рівнях. Зокрема, фітнес-тренеру дозволено просвітницька діяльність. Наприклад, визначення оптимального балансу білків, жирів та вуглеводів (БЖВ) для здорових осіб, розрахунок добової

калорійності, популяризація офіційних державних рекомендацій з харчування «Тарілка здорового харчування», надання рекомендацій щодо підтримання водного балансу під час тренувань. Тоді, як забороненою є медична діяльність: призначення терапевтичних дієт, лікувальних доз біологічно активних добавок (БАД), фармакологічних препаратів, збір медичного анамнезу, лікування розладів харчової поведінки, розшифровка клінічних аналізів, тощо. У разі виявлення маркерів метаболічних порушень фітнес-тренер зобов'язаний скерувати клієнта фітнес клубу до медичного працівника (лікаря-дієтолога гастроентеролога, дієтолога-ендокринолога).

Таблиця 1

Структура навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування»

Назва змістового модулю (ЗМ)	Номер і назва теми практичних занять	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
ЗМ1. Основи раціонального харчування.	1.Раціональне харчування як складова частина ефективності фітнес-тренувань. Гарвардська тарілка здорового харчування.	2	2
	2.Макронутрієнти, мікронутрієнти: класифікація, значення для організму, джерела надходження. Біологічно активні речовини та харчові добавки.	2	
	3. Гідратація. Водний баланс організму людини. Ізотонічні розчини для осіб які займаються фітнесом.	2	
ЗМ 2. Особливості харчування різних вікових груп населення, які займаються фітнесом аеробної та анаеробної спрямованості.	4.Конституція тіла (тип тілобудови), його визначення. Особливості харчування осіб з різним типом тілобудови.	2	
	5. Поняття про епігенетику та нутрігеноміку, роль гормонів голоду та апетиту у формуванні здорових харчових звичок	2	
	6.Моделювання енергетичного балансу засобами раціонального харчування та фітнесу	2	
ЗМ3. Розробка рекомендаційного персоніфікованого плану харчування, спрямованого на оптимізацію калорійності та поліпшення харчових звичок клієнта фітнес клубу	7. Кейс-технології у розробці персоніфікованого плану харчування фітнес-клієнта. Розробка рекомендаційного індивідуального плану харчування, спрямованого на оптимізацію калорійності та поліпшення харчових звичок	2	2
	8. Діджиталізація, інструменти моніторингу харчової поведінки. Мобільні додатки для моніторингу	2	
Всього годин:		16	4

Орієнтовну структуру навчальної дисципліни «Основи раціонального

харчування» представлено в табл.1. Навчальна дисципліна «Основи

раціонального харчування» має модульну структуру, спрямовану на поетапне формування професійного профілю майбутнього фахівця.

Модуль 1. «Основи раціонального харчування» є фундаментальним так як узагальнює знання з анатомії, фізіології та біохімії, формує знання про метаболізм, макро- та мікронутрієнти, біологічно активні речовини, харчові добавки та водний баланс організму, узагальнює і підтверджує роль і місце раціонального харчування у професійній діяльності фітнес тренера.

Модуль 2. «Особливості харчування різних вікових груп населення, які займаються фітнесом аеробної та анаеробної спрямованості» є практично-технологічним так як навчає методам антропометрії, методам оцінки фактичного харчування та енерговитрат, методам моделювання енергетичного балансу; знайомить з результатами сучасних досліджень про гормони голоду та апетиту, епігенетики та нутрігеноміки, розкриває їх роль у формуванні здорових харчових звичок.

Модуль 3. «Розробка рекомендаційного персоналізованого плану харчування, спрямованого на оптимізацію калорійності та поліпшення харчових звичок клієнта фітнес клубу» є професійно-прикладним так як закріплює навички супроводу клієнта без порушення меж медичної практики, знайомить з інструментами моніторингу харчової поведінки, мобільними додатками, які використовуються при модифікації раціону осіб в процесі фізичних навантажень різної спрямованості.

Таким чином, обґрунтована та розроблена програма початкової дисципліни

«Основи раціонального харчування» може бути імплементованою у програму «Фітнес у системі велнесу» на основі міждисциплінарних зв'язків з іншими навчальними дисциплінами.

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

Аналізуючи сучасні підходи до викладання в закладах вищої освіти, шукаючи ефективні шляхи оптимізації процесу навчання в сучасних умовах, доцільно використовувати міждисциплінарний підхід.

На основі теоретичного аналізу науково-методичної літератури та системного аналізу нормативно-правової бази було чітко диференційовано межі професійної діяльності фітнес-тренера. Встановлено, що його компетенція обмежується виключно інформаційно-просвітницьким та превентивним супроводом здорових осіб. Шляхом моделювання було розроблено структуру навчальної дисципліни «Основи раціонального харчування», яка забезпечує послідовне формування готовності майбутніх фахівців до корекції раціону клієнтів фітнес-центрів. Застосований підхід дозволяє чітко розмежувати компетенції фітнес тренера - фітнес-супровід і компетенції фахівця з медичною освітою - дієтотерапію, фармакологічну корекцію мінімізуючи ризики виходу тренера за межі його професійного поля.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть у визначенні впливу нутриціологічних знань на ефективність фітнес-тренувань.

Література

1. Агапова О. В. Міждисциплінарність в українському дослідницькому просторі як домінанта наукових інновацій. Український науково-дослідницький простір в умовах війни: адаптація та перезавантаження технічних і юридичних наук : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Харків ; Рига, 2022. С. 34–36.
2. Бахрушин В. Куди рухатися вищій освіти? Освітня політика : портал громадських експертів. 2017. URL: <http://educationua.org/ru/articles/1078-kudi-rukhatitsya-vishchij-osviti> (дата звернення: 23.07.2026).
3. Грибан Г. П. Управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів в умовах трансформації України в європейський освітній простір. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. 2019. Вип. 8 (27). С. 336–341. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2019-5\(24\)-336-341](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2019-5(24)-336-341)
4. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. Київ : Олімпійська література, 2009. 279 с.
5. Кий О. Г. Здоров'я сучасного студента як актуальна проблема сьогодення. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143). С. 66–68. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).14)
6. Клопов Р. В., Клопова В. О. Основні напрямки наукових досліджень і впровадження сучасних інформаційних технологій у фізичному вихованні та спорті. Науковий часопис Національного педагогічного

університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. 2023. Вип. 6 (166). С. 69–73. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/download/1364/1339/>

7. Кошелева О. О. Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти різного профілю протягом навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 152–158. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2018_1_28

8. Крилова О. І. Мультидисциплінарність як сучасний метод у наукових дослідженнях. Grail of Science. 2024. № 35. С. 99–100. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/49651/1/L_Hetmanenko_GOS_35_IS_2024_IPO.pdf

9. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спорт у студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. № 2 (42). С. 22–28.

10. Міждисциплінарність та трансдисциплінарність у вищій освіті та науково-дослідній діяльності / О. С. Шинкевич, Є. С. Луцкін, Г. Г. Бондаренко, Ш. М. МIRONENKO. Управління якістю підготовки фахівців : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Одеса, 2023. Ч. 2. С. 158–161.

11. Навчально-методичний посібник до лекційного курсу вибіркової дисципліни «Нутриціологія» для студентів медичних факультетів за спеціальністю 222 «Медицина» / У. Б. Лотоцька-Дудик, О. А. Брейдак. Львів, 2020. 123 с.

12. Нестеренко О. М., Шпітун І. І., Бабич Т. М. Інноваційні підходи до викладання фізичної культури в закладах вищої освіти: підвищення ефективності навчання та розвитку фізичних якостей студентів. Академічні візії. 2024. Вип. 35. С. 1–10. URL: <https://academyvision.org/index.php/av/article/download/1390/1262/1281>.

13. Нечитайло І. С. Міждисциплінарність як основа розвитку сучасного університету та його освітніх програм. Шлях успіху і перспективи розвитку (до 26 річниці заснування Харківського національного університету внутрішніх справ) : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 20 листоп. 2020 р.). Харків : ХНУВС, 2020. С. 369–372. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/85a7777d-65e2-42c9-99e2-a8ed40b886ab>.

14. Ніхто не залишений осторонь: Результати загальнонаціонального дослідження STEPS щодо поширеності факторів ризику неінфекційних захворювань в Україні / World Health Organization. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Київ, 2020. 106 с. URL: [https://www.who.int/europe/publications/m/item/risk-factors-for-noncommunicable-diseases-in-ukraine-in-2019-\(2020\)](https://www.who.int/europe/publications/m/item/risk-factors-for-noncommunicable-diseases-in-ukraine-in-2019-(2020))

15. Солтик О. Оновлення змісту професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на засадах інтегративного підходу. Psychology Travelogs [Психологічні тревелоги]. 2022. № 1. С. 98–116. URL: <https://elar.khmnmu.edu.ua/handle/123456789/12911>.

16. Шинкарук О. А. Проектування та реалізація міждисциплінарних зв'язків у процесі підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту. Спортивна наука України. 2020. № 4 (98). С. 45–52. URL: ldufk.edu.ua (дата звернення: 23.07.2026).

17. Lutsenko I., Leshchenko H., Prots T., Gvozdetska S., Omok H. Innovations in the methods of teaching physical education in ukrainian universities: current state and challenges. Conhecimento & Diversidade. Niterói, 2025. Vol. 17, no. 45. P. 236–257. URL: <https://surl.gd/jplqjp>.

18. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017 / GBD 2017 Diet Collaborators. The Lancet. 2019. Vol. 393, iss. 10184. P. 1958–1972. DOI: doi.org.

19. The global food market transformation: An \$800 billion opportunity in health and nutrition by 2035 / PwC Global. PwC Leadership Agenda. 2026. URL: <https://www.pwc.com/gx/en/issues/c-suite-insights/the-leadership-agenda/future-of-food-health.html>

20. Economic impacts of overweight and obesity: current and future estimates for 161 countries / World Obesity Federation. World Obesity Atlas. 2023. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9494015/>.

References

1. Ahapova, O. V. (2022). Interdisciplinarity in the Ukrainian research space as a dominant of scientific innovations. In Ukrainian research space under war conditions: Adaptation and reboot of technical and legal sciences (Proceedings of the International Scientific and Practical Conference, Kharkiv-Riga, pp. 34–36)

2. Bakhrushyn, V. (2017). Where should higher education move? Educational Policy: Portal of Public Experts. <http://educationua.org/ru/articles/1078-kudi-rukhatysya-vishchij-osviti>

3. Hryban, H. P. (2019). Management of physical culture and health-improving activity of students in the conditions of Ukraine's transformation into the European educational space. Physical Culture, Sport and Health of the Nation, (8), 336–341. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2019-5\(24\)-336-341](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2019-5(24)-336-341)

4. Dutchak, M. V. (2009). Sport for all in Ukraine: Theory and practice. Olympic Literature, 2009. — 279 p.

5. Kyii, O. H. (2021). Health of a modern student as an actual problem of today. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), (11), 66–68. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).14)

6. Klopov, R. V., & Klopova, V. O. (2023). Main directions of scientific research and implementation of modern information technologies in physical education and sports. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), (6), 69–73. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/download/1364/1339/>

7. Kosheleva, O. O. (2018). Physical fitness of students of higher education institutions of various profiles during training. Sports Bulletin of Dnieper Region, (1), 152–158. http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2018_1_28

8. Krylova, O. I. (2024). Multidisciplinarity as a modern method in scientific research. Grail of Science, (35), 99–100. https://elibrary.kubg.edu.ua/49651/1/L_Hetmanenko_GOS_35_IS_2024_IPO.pdf

9. Krutsevych, T. Yu., & Bezverkhnia, H. V. (2018). Motivation of student youth for physical culture and sports. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, (2), 22–28.
10. Shynkevych, O. S., Lutskin, Ye. S., Bondarenko, H. H., & Myronenko, Sh. M. (2023). Interdisciplinarity and transdisciplinarity in higher education and research activities. In *Quality management of specialist training (Proceedings of the International Scientific and Practical Conference, Odesa, Part 2*, pp. 158–161).
11. Lototska-Dudyk, U. B., & Breidak, O. A. (2020). Educational and methodical manual for the lecture course of the elective discipline "Nutriology" for students of medical faculties specializing in 222 "Medicine" Lviv, 123 p.
12. Nesterenko, O. M., Shpitun, I. I., & Babych, T. M. (2024). Innovative approaches to teaching physical culture in higher education institutions: Increasing the efficiency of learning and the development of students' physical qualities. *Academic Visions*, (35), 1–10. <https://academyvision.org/index.php/av/article/download/1390/1262/1281>
13. Nechitailo, I. S. (2020). Multidisciplinarity as a basis for the development of a modern university and its educational programs. In *The path to success and development prospects (to the 26th anniversary of the founding of Kharkiv National University of Internal Affairs) (Proceedings of the International Scientific and Practical Conference, Kharkiv, KhNUVS pp. 239–242*. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/85a7777d-65e2-42c9-99e2-a8ed40b886ab>
14. Prylutskyi, M. D. (2019). Modern technologies of health-enhancing and recreational physical activity. *Pedagogical Sciences: Collection of Scientific Papers of Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University*. Poltava: PNPU named after V. G. Korolenko, (73), 31–35. URL: [https://www.who.int/europe/publications/m/item/risk-factors-for-noncommunicable-diseases-in-ukraine-in-2019-\(2020\)](https://www.who.int/europe/publications/m/item/risk-factors-for-noncommunicable-diseases-in-ukraine-in-2019-(2020))
15. Soltyk, O. (2022). Updating the content of professional training of future physical education teachers based on an integrative approach. *Psychological Travelogues*, (1), 98–116. URL: <https://elar.khmnpu.edu.ua/handle/123456789/12911>
16. Shynkaruk, O. A. (2020). Designing and implementing interdisciplinary connections in the process of specialist training in the field of physical culture and sports. *Sports Science of Ukraine*, (4), 45–52.
17. Lutsenko, I., Leshchenko, H., Prots, T., Gvozdetzka, S., & Omok, H. (2025). Innovations in the methods of teaching physical education in ukrainian universities: Current state and challenges. *Conhecimento & Diversidade*, 17(45), 236–257. <https://surl.gd/jplqjp>
18. GBD 2017 Diet Collaborators (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet (London, England)*, 393(10184), 1958–1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
19. PwC Global. (2026, April 8). The \$800 billion opportunity in health and nutrition. PwC Strategy&. <https://www.pwc.com/gx/en/issues/c-suite-insights/the-leadership-agenda/future-of-food-health.html>
20. World Obesity Federation. (2023). Economic impacts of overweight and obesity: Current and future estimates for 161 countries. *World Obesity Atlas*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9494015/>

Abstract

OMELCHENKO Tetiana, VASYLENKO Maryna

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

INTERDISCIPLINARY CONNECTIONS IN SHAPING A HEALTH CULTURE: INTEGRATING PHYSICAL EDUCATION, RATIONAL NUTRITION, AND WELLNESS PHILOSOPHY

The article provides a scientific substantiation of the feasibility and efficacy of integrating interdisciplinary links between physical culture and nutrition science as a strategic factor in optimizing, maintaining, and restoring human health. The relevance of the study is driven by declining health indicators, as well as the prevalence of hypokinesia and diet-related diseases. The study aims to substantiate the interdisciplinary connections between physical culture and nutrition science as a factor in optimizing human health, and to integrate nutritional knowledge into the practice of fitness trainers. The following research methods were employed in the study methodology: theoretical analysis and synthesis of data from specialized scientific and methodical literature, as well as Internet resources. Results: The research findings demonstrate that the isolated application of individual academic disciplines fails to provide a holistic approach to human health management and does not ensure the maximum health-improving effect. The study substantiates a synergistic effect (mutually reinforcing action), wherein rational nutrition provides the energetic and plastic basis for physical activity, while physical activity acts as a powerful stimulant for metabolism and nutrient absorption. Furthermore, the mechanisms of mutual influence between physical activity and nutritional status are revealed at the levels of cellular metabolism, as well as the cardiovascular and endocrine systems. As a result of the study, a curriculum for the academic discipline "Fundamentals of Nutrition" was developed. In the process of studying this discipline, the learner will acquire the competence to: provide nutritional support to fitness club clients; offer advisory support to clients with excess or deficient body weight; develop personalized meal plans aimed at optimizing caloric intake and improving dietary habits; provide tailored recommendations to mitigate the negative impact of dietary habits on health status. Conclusions: The implementation of an interdisciplinary approach in the educational process of specialists in the field of physical culture is a fundamental prerequisite for optimizing human health. The materials presented in this article can be utilized to develop personalized wellness programs.

Keywords: interdisciplinary connections, physical culture, fitness, nutrition science, nutrition, wellness.