

**ПОРОХНЯВИЙ А. В.,**  
викладач кафедри фізичного виховання  
та тактико-спеціальної підготовки,  
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ  
(м. Дніпро)

## **РОЛЬ ТА ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Porhnyaviy A. V. The role and importance of physical culture and professional sports for students of higher educational institutions.*

*Keywords: physical culture, professional sports, students, higher educational institutions.*

Фізична культура є важливим засобом соціального та фізичного розвитку людини в будь-якому віці. Спрямована на зміцнення здоров'я, фізичного та психологічного стану, яка також розвиває морально-вольові, творчі та естетичні якості. Фізична культура як невіддільна частина загальної культури людини спрямована на розвиток фізичних здібностей людини, які вона може застосовувати як в спортивній кар'єрі, так і в повсякденному житті.

У сучасному світі фізичне виховання є обов'язковим компонентом навчально-виховного процесу у закладах вищої освіти і є важливою частиною загальної особистості в цілому. Фізична культура визначена у вищих навчальних закладах як навчальна дисципліна та суттєвий компонент цілісного розвитку особистості, реалізація значимості якого реалізується шляхом гармонізації моральних та фізичних сил, формування таких загальнонавчаних цінностей, як здоров'я, фізичне та психічне благополуччя, фізична досконалість. Свої дидактичні та розвиваючі функції фізична культура найповніше реалізує в рамках цілеспрямованого педагогічно обґрунтованого процесу фізичного виховання.

Заняття фізичним вихованням дає можливість виховати всебічно розвинену особистість з добрим здоров'ям та підвищує психічний та психофізіологічний стан студентів. Таким чином, фізична культура має на увазі під собою вид культури, що включає специфічний процес і результат людської діяльності, засіб та спосіб фізичного вдосконалення людей для виконання ними своїх соціальних та професійних обов'язків. Слід зазначити, що фізичне виховання є вирішальним чинником у забезпеченні високої життєдіяльності студента.

Фізична активність людини – головний та вирішальний фактор збереження та зміцнення здоров'я, нічим не замінний універсальний засіб профілактики хвороб та уповільнення процесів старіння організму. Більшість проведених досліджень свідчать про позитивне вплив фізичних вправ на опорно-руховий апарат, статуру в цілому, центральну та вегетативну нервові

системи, кровообіг, дихання, виділення, метаболізм, терморегуляція, органи внутрішньої секреції [1].

Під впливом фізичної активності спостерігається покращення ліпідного спектра крові: знижується рівень тригліцеридів, холестерину, що знижує ризик ішемічної хвороби серця, інфарктів, інсультів. Фізичні навантаження також знижують рівень фібриногену, розріджують кров, що знижує ризик тромбоутворення. Вони водночас благотворно відбиваються на виробленні інсуліну, на поглинанні з крові м'язовою тканиною «цукру», що перешкоджає розвитку діабету. Фізична активність в аеробному режимі покращує збалансованість споживання та витрати енергії, та сприяє зниженню маси тіла, тим самим знижуючи ризик розвитку ожиріння. Заняття фізкультурою знижують швидкість вікової втрати кісткового кальцію у людей похилого віку. Це сприятливо впливає на зниження швидкості розвитку остеопорозу. Фізично активні люди частіше мають гарне самопочуття, настрої, вони стійкіші до стресів та депресії, мають здоровіший сон. Загалом смертність серед фізично активних людей на 40 % нижча у порівнянні з особами з низькою фізичною активністю. Отже, сприятливий вплив фізичного навантаження на людський організм воістину безмежний [2].

Зміцнення здоров'я студентів є справою державної важливості, саме тому розробляються та реалізуються різні цільові програми розвитку фізичної культури та спорту серед молоді. Тренування це метод, який завжди пов'язаний з вихованням у людини необхідних моральних та вольових якостей таких як: сила волі, самовладання, самодисципліна, завзятість, сміливість, впевненість, дисциплінованість. Ці якості формуються у процесі тренувань. Спортсменам для виключення різних психологічних та фізичних травм слід вивчити основні види фізичних навантажень та знати основи фізичних тренувань. Для цього необхідно самому або за допомогою висококваліфікованого тренера вибрати правильну програму тренувань, розроблену саме для вас, з правильною регулярністю, інтенсивністю та обсягом потрібних фізичних вправ.

Також не варто забувати, що відпочинок це така ж важлива частина тренування. Занадто тривала фізична активність призводить до перевтоми організму і з психологічного боку до вигорання. Послідовне та правильне виконання вищезгаданих правил призводить до розвитку найбільш правильної фізичної підготовки. На навчальних та тренувальних заняттях та змаганнях виробляються такі якості характеру як громадянськість, почуття патріотизму, відповідальність, працелюбність. Саме на змаганнях треба постійно виявляти такі якості, як рішучість, сила волі, сміливість та інші. Фізичне виховання пов'язане з вихованням моральних якостей і формує особистісні якості людини. Також фізичний розвиток впливає та сприяє нормальному розвитку таких якостей як пам'ять, увага, стійкість, працездатність, спостережливість. Можливості фізичної культури та спорту не обмежені.

Вони можуть бути використані з метою розвитку, виховання та формування кращих якостей майбутнього фахівця майже у будь-якій галузі [3-4].

Однією з причин відсутності чіткої позиції фізичної культури в житті людини можна назвати нерозуміння її цінності та значення молодим поколінням. На жаль, більшість сучасних студентів розглядають фізичну культуру у вузі як предмет, яким треба будь-яким способом отримати залік. Основною метою фізичної культури студентів можна назвати формування у майбутнього бакалавра суспільно необхідних індивідуальних якостей особистості, що розвиваються у процесі навчання паралельно з удосконаленням інтелекту, засвоєнням соціального досвіду тощо.

Особлива роль фізичного виховання полягає у всебічному розвитку особистості студентів та проявляється за трьома основними напрямками. По-перше, воно забезпечує високий ступінь розвитку рухових якостей, набуття знань, умінь та навичок, необхідних для успішного виконання професійної діяльності, а також високий рівень навчально-трудової активності, збереження та зміцнення здоров'я. По-друге, долучає студентів до систематичних занять фізичними вправами, активної участі у спортивному житті ЗВО. По-третє, фізичне виховання сприяє розвитку суспільно значимих рис характеру, соціальної активності, впливає на формування духовного світу, моральний та естетичний розвиток особистості студента. Хотілося б зазначити, що своєчасна та правильна мотивація формування фізичної культури особистості як усього суспільства загалом, так і окремо майбутнього бакалавра є одним із головних завдань, що реалізується в рамках державної молодіжної політики. Чітке визначення значення фізичної культури в суспільстві та пропаганда її у всіх соціальних категоріях допоможе нам зберегти націю здоровою, а отже, сприятиме розвитку соціально-економічного прогресу країни [5].

Професійний та аматорський спорт – це два абсолютно різні види спорту. Аматорський спорт набагато більш щадний по відношенню до спортсмена. Професійний спорт відрізняється регламентом проведення змагань, гонораром, посиленими тренуваннями та рівнем підготовки. Аматорський спорт прямо залежить від самого спортсмена, від його бажання. У професійному спорті спортсмен не може пропустити тренування через погане самопочуття або якісь його особисті проблеми, а якщо це груповий спорт, то він підставить ще й своїх товаришів. Людина, яка займається професійним спортом практично позбавлена вільного часу, вона весь час проводить на тренуваннях і навряд чи може собі дозволити просто розслабитися.

Також спортсменам, які займаються професійним спортом, не так легко піти з нього, як правило вони йдуть через серйозні травми або через вік. Щоб стати професійним спортсменом треба володіти такими якостями як сила волі, завзятість, витривалість і хороше здоров'я і нерви. Такі спортсмени дотримуються дієт і дуже строго режиму, щоб завжди бути готовими у завязаному тренуванні. Професійні спортсмени через брак часу не мають можливості заробляти іншим способом, тоді як любителі можуть дозволити

собі заробляти будь-яким іншим способом. Через постійні тренування спортсмени професіонали набагато частіше зазнають серйозних травм. А на змаганнях постійно трапляються нещасні випадки, не лише через травми, а й через дуже сильну конкуренцію.

#### **Список використаних джерел:**

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]. К.: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т. 1. 390 с.
2. Алексейчук І., Добровольська Н., Начата О. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: Зб. наукових праць. Луцьк, 2002. Том 1. С. 173.
3. Осіпов А. Ю. Проблеми фізичного виховання здобувачів та пошук їх рішень: дисертація. URL: <https://docplayer.ru/31098092-Problemyfizicheskogo-vospitaniya-studentov-i-poisk-ih-resheniya.html>.
4. Kosheleva O., Skrypchenko I., Singh Ram Mohan, Porohnyavyi A, Schastlyvets V, Lastovkin V. Curricular Analysis And Student Engagement as an Indicator of the Efficiency of the Physical Education System In University. *Науковий вісник ДДУВС*. 2021. Спеціальний випуск № 2. С. 415-427
5. Приткова Е. Г., Мандриков В. Б. Актуальні проблеми і напрямки вдосконалення вузівського фізичного виховання. *Молодий вчений*. 2012. № 1. Том 2. С. 118-122.

**ПАДАЛКО Ю. Б.,**

*асистент кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини  
Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
(м. Київ)*

### **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ, ПОВ'ЯЗАНА ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ, У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

***Padalko Iullia. Physical fitness and health-related quality of life in student youth.***

***Keywords:*** *physical fitness, physical development, physical performance, psychosocial development, student, quality of life.*

Якість життя є складним і багатокомпонентним явищем, що залежить від багатьох об'єктивних та суб'єктивних факторів. Об'єктивні фактори включають можливості задоволення потреб та інтересів людей в умовах соціально-економічного середовища. Суб'єктивні фактори включають соціально-психологічні та соціокультурні фактори. Підвищення якості життя є необхідною умовою людського розвитку і є критерієм оцінки ступеня розвитку суспільства. Концепція людського розвитку акцентує на ролі людини у суспільстві і визначає, що людина є метою економічного зростання, а не його ресурсом. Якість життя – це комплексна категорія, яка охоплює багато аспектів життєдіяльності людини. В залежності від джерела