

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).09

Денисова Л. В.,  
кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті  
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ,  
Усиченко В. В.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті  
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ

## ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ АВСТРІЇ

В умовах сьогодення особливо гостро стоїть питання реформування професійної підготовки магістрів фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти України відповідно до світових стандартів. У цьому контексті, інтеграція України в європейський простір потребує постійного вивчення міжнародного досвіду систем освіти. Заклади вищої освіти Австрії – серед найкращих у Європі та світі, з багатовіковими досвідом і традиціями викладання. В статті проаналізовані освітні програми та особливості підготовки за магістерськими програмами зі спортивних наук, які розроблені та затверджені в провідних університетах Австрії - Віденському університеті, Інсбрукському університеті імені Леопольда і Франца. Магістранти отримують компетенції в наукових, технічних, медичних, гуманістичних та суспільно-наукових підгалузях спортивної науки для вирішення практичних питань в сфері спорту, рухової активності; здатні до самостійної розробки та реалізації наукових проєктів. Вважаємо, що можлива вибіркова трансляція австрійської системи на вітчизняну модель функціонування закладів вищої освіти, які здійснюють підготовку магістрів фізичної культури і спорту, що уможливило ефективну інтеграцію вітчизняної освіти до загальноєвропейського та світового освітнього простору.

**Ключові слова:** професійна підготовка, навчальний процес, освітня програма, магістр, фізична культура і спорт.

**Денисова Л. В., Усиченко В. В. Особенности подготовки магистров физической культуры и спорта в учреждениях высшего образования Австрии.** В современных условиях особенно остро стоит вопрос реформирования профессиональной подготовки магистров физической культуры и спорта в учреждениях высшего образования Украины в соответствии с мировыми стандартами. В этом контексте, интеграция Украины в европейское пространство требует постоянного изучения международного опыта систем образования. Высшие учебные заведения Австрии - среди лучших в Европе и мире, с многовековым опытом и традициями преподавания. В статье проанализированы образовательные программы и особенности подготовки по магистерским программам «Спортивные науки», разработанные в ведущих университетах Австрии - Венском университете, Инсбрукском университете имени Леопольда и Франца. Магистранты получают компетенции в научных, технических, медицинских, гуманитарных и общественно-научных отраслях спортивной науки для решения практических вопросов в сфере спорта, двигательной активности; способны к самостоятельной разработке и реализации научных проектов. Считаем, что возможна выборочная трансляция австрийской системы на отечественную модель функционирования высших учебных заведений, осуществляющих подготовку магистров физической культуры и спорта, что будет способствовать эффективной интеграции отечественного образования в общеевропейское и мировое образовательное пространство.

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка, учебный процесс, образовательная программа, магистр, физическая культура и спорт.

**Denysova L. V., Usychenko V. V. Features of the physical culture and sports masters training in the higher education institutions of Austria.** In today's context, the issue of the physical culture and sports masters professional training reforming in higher education institutions of Ukraine in accordance with world standards is particularly acute. In this context, Ukraine's integration into the European space requires a constant study of the international experience of education systems. Austrian higher education institutions are among the best in Europe and in the world, with centuries of experience and tradition in teaching. The article analyses the educational programs and features of master's educational programs in sports sciences, which are developed and approved at the leading universities of Austria - Vienna University, Innsbruck University Leopold and Franz. Undergraduates receive competencies in the scientific, technical, medical, humanistic and social-sciences sub-sectors of sports science to solve practical issues in sports, motor activity. They are capable of independent development and implementation of scientific projects. We believe that it is possible to selectively transmit the Austrian system to the national model of higher education institutions, which prepare masters of physical culture and sports, functioning. This model enables effective integration of national education into the European and global educational space.

**Keywords:** professional training, educational process, educational program, master's degree, physical culture and sports.

**Постановка проблеми.** В умовах сьогодення система вищої освіти в Україні знаходиться в стадії постійного реформування, що обумовлено постійним розвитком суспільства, вдосконаленням інтелектуального ресурсу людини, який є базовим компонентом соціального та економічного благополуччя держави. Система вищої освіти представлена в якості основного механізму такого розвитку [1, с. 4]. У цьому контексті, особливо гостро стоїть питання реформування професійної підготовки магістрів у закладах вищої освіти України відповідно до світових стандартів. На нашу думку, вивчення міжнародного досвіду професійної підготовки фахівців є надзвичайно важливим для України і уможливлює процеси інтернаціоналізації освіти, розвиток міжнародних освітніх програм і, відповідно, ефективну інтеграцію вітчизняної освіти до загальноєвропейського та світового освітнього простору.

**Мета статті** – розглянути на теоретичному рівні особливості підготовки магістрів фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти Австрії. Для досягнення мети використано комплекс методів дослідження: аналіз, синтез, узагальнення даних літературних джерел та інформаційних ресурсів Інтернет.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Нами було вивчено та проаналізовано особливості підготовки за магістерськими програмами, які розроблені та затверджені в закладах вищої освіти Європи, зокрема Австрії, що буде слугувати потребам розвитку галузі фізичної культури і спорту в Україні.

Австрійські заклади вищої освіти займають стійке положення в середині переліку європейських міжнародних університетів. Австрійські дипломи – це дипломи європейського зразка, й, відповідно, вони дають право працювати в будь-якій європейській країні без будь-яких додаткових умов проходження процедур нострифікації (процедури визнання іноземних дипломів) [3, інт.].

Одним з закладів вищої освіти, який здійснює підготовку фахівців в галузі спортивних наук є Віденський університет (нім. Universität Wien) – один із найбільших університетів Європи та найбільший заклад вищої освіти в німецькомовному просторі. [5, інт.]. Структура Віденського університету включає 15 факультетів і 4 центри. Віденський університет пропонує навчання за 170 програмами, серед яких 112 магістерських курсів, 12 – викладаються англійською мовою [5, інт.].

Зупинимось на особливостях підготовки фізкультурних кадрів у Віденському університеті, який готує магістрів в галузі спортивної науки. Код магістерської програми «Спортивна наука» – 066 826, тривалість навчання складає 4 семестри, загальний обсяг – 120 кредитів ECTS. Дисципліни викладаються німецькою мовою.

Студенти здобувають академічні та методичні компетенції у галузі базових і прикладних досліджень, отримують знання щодо планування та керування тренувальними процесами, а також організації заходів, спрямованих на зміцнення та профілактику здоров'я за допомогою фізичних вправ і занять спортом.

Магістерська програма складається з обов'язкових та альтернативних модулів. Модуль А «Організація та управління в спорті» – 6 кредитів ECTS. Модуль В «Діагностика та впровадження в спортивній науці» підпорядковує теми з функціональної анатомії, образів тіла та корекції фігури в спорті, психології здоров'я, методів і концепцій біомеханіки та спортивної інформатики та містить 19 кредитів ECTS. Модуль С «Методи та сфери застосування досліджень в спортивній науці» включає факультативний дослідницький семінар, вивчення якісних та кількісних методів дослідження, а також проходження наукової практики та містить 19 кредитів ECTS. Структура обов'язкових модулів магістерської програми навчання «Спортивна наука» у Віденському університеті подано в таблиці 1. Група альтернативних обов'язкових модулів представлена дисциплінами з тренувальної терапії та дисциплінами з організації, діагностики та інтервенції в масових і елітних видах спорту. За першою групою модулів магістранти отримують знання з неврології, ортопедії, внутрішньої медицини – фармакологічної терапії та функціональної діагностики, кардіопульмональної функціональної діагностики, психологічних та психосоматичних розладах та методів їх лікування, фізіотерапії, фізичної активності, психосоціальним аспектам тренувальної терапії.

Зазначена група альтернативних обов'язкових модулів (MTT Alternative Group of Compulsory Modules Training Therapy) спрямована на формування у магістрантів вмінь та практичних навичок роботи з тренувальної терапії.

Таблиця 1

Структура магістерської програми «Спортивна наука»  
Альтернативна група обов'язкових модулів з організації, діагностики та інтервенції в масових та елітних видах спорту

Назва дисципліни	Переклад	Обсяг
MOD.1 Diagnostics and Intervention in Sports MOD.1.I Sportsmedicinal Diagnostics MOD.1.II Sportpsychological Diagnostics and Intervention MOD.1.III Research Seminar - Mass and Elite Sports MOD.1.IV Applied Biomechanics and Informatics in Sports MOD.1.V Physiological Adaptions in Sports	MOD.1 Діагностика та інтервенція у спорті MOD.1.I Спортивна медична діагностика MOD.1.II Спортивно-психологічна діагностика та інтервенція MOD.1.III Дослідницький семінар – Масовий та елітний спорт MOD.1.IV Прикладна біомеханіка та інформатика в спорті MOD.1.V Фізіологічні адаптації у спорті	20 ECTS
MOD.2 Project and Programme Development in Sports MOD.2.I Project- and Business Plans MOD.2.II Programmes and Networks in Sports MOD.2.III Controlling - Business Management	MOD.2 Розробка проектів і програм в спорті MOD.2.I Проектні та бізнес плани MOD.2.II Програми і мережі в спорті MOD.2.III Контролінг - Управління бізнесом	10 ECTS

MOD.3 Work Experience: Organisation, Diagnostics and Intervention in Sports	MOD.3 Досвід роботи: організація, діагностика і впровадження в спорті	16 ECTS
MOD.3.I Work Experience: Organisation, Diagnostics and Intervention in Sports - Supervision	MOD.3.I Досвід роботи: організація, діагностика і інтервенція в спорті – спостереження	
Всього		46 ECTS

Наприкінці навчання студенти повинні пройти магістерський семінар та скласти магістерський іспит. Навички, які отримують магістри, це: висока кваліфікація в роботі з дітьми, підлітками та дорослими в масових та елітних видах спорту; здатність виявляти проблеми теорії і практики в спорті; новітні підходи в професійній практиці. Випускники мають змогу працювати в сфері коучингу та управління в різних видах спорту та спортивних секторах.

Національна система освіти Австрії пережила різні за глибиною її масштабами реформи, у які були вкладені чималі ресурси, у тому числі й фінансові. Реформи вищої освіти набули статусу державної політики, адже держави почали усвідомлювати, що її майбутній розвиток великою мірою визначається рівнем вищої освіти в країні. Свою вагомую роль у реалізації цієї політики в площині підготовки висококваліфікованих кадрів, у тому числі фізкультурних, відіграв Інсбрукський університет імені Леопольда і Франца (нім. Leopold-Franzens-Universität Innsbruck), який є найбільшим освітнім центром австрійської землі Тіроль і третім у країні за кількістю студентів після Віденського та Грацького університетів.

Завдяки активній дослідницькій діяльності та своїй академічній репутації Інсбрукський університет імені Леопольда і Франца входить в рейтинг найкращих закладів вищої освіти світу [4, інт.]. Також його престижність підкріплюється наявністю серед його випускників декількох Нобелівських лауреатів. Університет випускає власний науковий журнал, у якому публікуються результати досліджень, здійснених студентами та викладачами. На сьогодні в Інсбрукському університеті функціонує 16 факультетів і 81 кафедра.

Підготовка фахівців з фізичної культури та спорту здійснюється на факультеті психології та спортивної науки, який налічує понад 2 000 студентів. Дослідники факультету працюють у галузі біомеханіки, спортивної психології / освіти й спортивної медицини. Хоч їхні дослідження охоплюють практично всі види спорту, особлива увага приділяється вивченню впливу гірської місцевості на організм людини, яка займається фізичною культурою та спортом.

Серед освітніх програм факультету – магістерська програма «Спортивні науки». Вона охоплює 120 ECTS-кредитів тривалістю в чотири семестри. Один ECTS-кредит еквівалентний робочому навантаженню в 25 годин. Мова викладання – німецька [4, інт.].

У межах магістерської програми «Спортивні науки» пропонуються курси, що різняться за формою організації, вимогами до оцінювання та обсягу слухацької аудиторії:

1. Лекції (Voice recorder, VO): у формі лекцій надається інформація про галузь дослідження, методи, наукові теорії. Рівень знань, здобутих під час лекцій, не перевіряється й не оцінюється. Організація навчання кількістю учасників не обмежена.

2. Практичні курси (User Experience/User Equipment, UE): ці курси зосереджені на практичному вирішенні конкретних наукових задач у межах галузі. Рівень знань, здобутих під час практикумів, оцінюється на постійній основі. Максимальна кількість учасників коливається в межах 15–20 осіб.

3. Семінари (Special Education, SE): на цих заняттях передбачене поглиблене обговорення наукових тем з використанням студентських презентацій. Максимальна кількість учасників – 20 осіб.

4. Лекції з інтегрованими практичними частинами (Volume Unit, VU): заняття цього типу зосереджені на практичному опрацюванні конкретних наукових завдань, які обговорюються під час лекційної частини курсу. На відміну від лекційних, передбачають постійне оцінювання ефективності роботи студентів. Максимальна кількість учасників – 20 осіб.

5. Практичні навчальні курси (Proportional Representation, PR): на таких заняттях студенти здобувають практичний досвід з конкретних наукових завдань, доповнюючи базу, отриману в ході професійної та/або академічної підготовки. Кількість учасників – 15 осіб.

6. Експерсії (EXcursio, EX): такі заняття проходять поза університетом. Вони необхідні для здобуття практичного досвіду, що здобувається на базі теоретичного курсу та поглиблює його зміст. Максимальна кількість учасників експерсії – 10–20 студентів (відповідно до вимог безпеки, правових та організаційних умов).

Зміст навчання в межах магістерської програми «Спортивні науки» визначається набором обов'язкових та факультативних модулів: обов'язкова частина є спільною для всіх учасників навчання за програмою, а факультативна формується за принципом конструктора кожним студентом індивідуально.

Обов'язкових модулів є вісім.

Модуль 1. Основи спортивної науки. П'ятигодинний модуль, представлений трьома блоками. Мета: забезпечити обговорення актуальних питань у галузях наукової підготовки та спортивної психології, спортивної соціології та спортивної освіти.

Модуль 2. Основи спортивної науки. П'ятигодинний модуль, представлений трьома блоками. Мета: пояснити актуальні теми в галузі нейрофізіології з акцентом на контроль руху, навчання руху та біомеханіку.

Модуль 3. Методи в галузі спортивної науки. Семигодинний модуль, представлений трьома блоками: багатоваріантна статистика; методи емпіричного соціального дослідження; методи вимірювання.

Модуль 4. Основи права в терапевтичній підготовці та спорті. Мета: пояснити роль різноманітних правових аспектів у спорті та охороні здоров'я.

Модуль 5. Розширені теми зі спортивної науки. Шестигодинний модуль, представлений п'ятьма блоками: аналіз

проблем і дослідження в навчальній науці; поточний аналіз проблем і дослідження спортивної психології, спортивної соціології, спортивної освіти; аналіз проблем та дослідження в біомеханіці; аналіз проблем та дослідження в нейрофізіології аналіз проблем та дослідження в галузі охорони здоров'я.

Модуль 6. Розширені теми зі спортивної науки. Чотиригодинний модуль, представлений шістьма блоками: діагностика ефективності в навчанні з терапії; техніка розмови; сучасні дослідження в навчанні з терапії; управління проектами; технічна термінологія англійською мовою; аналіз даних.

Модуль 7. Міждисциплінарні навички. Цей модуль включає курси з максимальною кількістю 5 балів ECTS. Курси пропонуються для вільного вибору з-поміж усіх навчальних магістерських або дипломних програм, що є в Університеті Інсбрука. Рекомендується обирати один курс із галузей гендерних досліджень.

Модуль 8. Захист магістерської дисертації. Це підсумковий усний захист магістерської роботи перед екзаменаційною комісією. Його мета – підготовка магістерської роботи в загальному контексті магістерської програми. Основним напрямом у підготовці є забезпечення теоретичного розуміння, знання методичних основ, формування навичок презентації результатів магістерської дисертації.

Передумовою проходження модуля є успішне виконання всіх інших обов'язкових та факультативних модулів, а також магістерської роботи.

Факультативних модулів є 6 (Альпійський спорт – зима; Альпійський спорт – літо; Практичні курси, пов'язані з навчанням з терапії; Практичні курси, пов'язані з елітним спортом; Стажування в ЛФК; Стажування в рекреаційному спорті та тренуванні). Студенти мають обрати два факультативні модулі з перших чотирьох та модуль 5 або 6 на вибір. Тобто сумарна кількість обраних факультативних модулів має становити 3. Загальна кількість балів ECTS при цьому має сягати 20.

Магістерська робота, захист якої передбачений обов'язковим навчальним модулем, має навантаження 27,5 ECTS-кредиту. Вона являє собою науковий твір, який доводить, що студенти здатні застосовувати теоретичні та методичні інструменти предметної сфери для вирішення певного дослідницького питання та самостійно розмірковувати над ним.

Оцінювання успішності навчання за магістерською програмою «Спортивні науки» здійснюється шляхом екзаменування. Обов'язковий модуль «Захист магістерської дисертації» оцінюється у процесі усного захисту комісією у складі трьох екзаменаторів.

**Висновки.** Вивчення австрійського досвіду підготовки магістрів фізичної культури і спорту у вищій школі показало, що з позицій сьогодення актуальним є зростання інтересу до досвіду підготовки майбутніх магістрів фізичної культури та спорту в країнах Європейського Союзу. Важливішим етапом модернізації та глобалізації у сфері вищої освіти є створення єдиного простору вищої освіти на основі добровільного співробітництва європейських країн – підписання Болонської декларації. В закладах вищої освіти України з'явилася можливість розробки власних освітніх програм, орієнтованих на світовий ринок праці. У цьому контексті, інтеграція України в європейський простір потребує постійного вивчення міжнародного досвіду систем освіти. Заклади вищої освіти Австрії – серед найкращих у Європі та світі, частіше з багатолітнім досвідом і традиціями викладання. В Австрії одним з закладів вищої освіти, який здійснює підготовку фахівців в галузі спортивних наук є Віденський університет (нім. Universität Wien), який входить у першу сотню найкращих закладів вищої освіти Європи. Магістерська програма «Спортивна наука» цього університету надає студентам можливість застосовувати свої знання та компетенції в наукових, технічних, медичних, гуманістичних та суспільно-наукових підгалузях спортивної науки для того, щоб вирішувати практичні питання, пов'язані зі спортом. Випускники мають змогу працювати в сфері коучингу та управління в різних видах спорту та спортивних секторах.

Розглянуто складові магістерської програми «Спортивні науки» у Інсбрукському університеті імені Леопольда і Франца, за якою здійснюється підготовку фізкультурних кадрів, що мають поглиблену та вищу спортивну наукову кваліфікацію, що дозволяє їм по завершенні вишу обіймати управлінські посади, пов'язані зі спортом, виконувати широкий спектри функцій планування та прийняття рішень; будувати стратегії вирішення проблем та розробляти відповідні концепції їх успішної реалізації.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у розвитку співпраці з прогресивними закладами вищої освіти за кордоном та розробці міжнародних освітніх програм підготовки магістрів фізичної культури і спорту, що уможливило ефективну інтеграцію вітчизняної освіти до загальноєвропейського та світового освітнього простору.

#### Література

1. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні / Нац. акад. пед. наук України ; [редкол.: В. Г. Кремень (голова), В. І. Луговий (заст. голови), А. М. Гуржій (заст. голови), О. Я. Савченко(заст. голови)] ; за заг. ред. В. Г. Кременя. - Київ : Педагогічна думка, 2016. 448 с.
2. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня док. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Л. П. Сущенко. – К., 2003. – 45 с.
3. Education in Vienna – Режим доступу: <https://edu-vienna.com/university-avstrii>
4. University of Innsbruck – Режим доступу: <https://www.uibk.ac.at/>
5. Universität Wien – Режим доступу: <https://www.univie.ac.at/>

#### References

1. Natsionalna dopovid pro stan i perspektivy rozvytku osvity v Ukraini / Nats. akad. ped. nauk Ukrainy ; [redkol.: V. H. Kremen (holova), V. I. Luhovyi (zast. holovy), A. M. Hurzhii (zast. holovy), O. Ya. Savchenko(zast. holovy)] ; za zah. red. V. H. Kremenia. — Kyiv : Pedahohichna dumka, 2016. — 448 s.

2. Sushchenko L. P. Teoretyko-metodolohichni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu u vyshchikh navchalnykh zakladakh: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia dok. ped. nauk : spets. 13.00.04 «Teoriia ta metodyka profesiinoi osvity» / L. P. Sushchenko. – K., 2003. – 45 s.
3. Education in Vienna – rezhym dostupu: <https://edu-vienna.com/university-avstrii>
4. University of Innsbruck – rezhym dostupu: <https://www.uibk.ac.at>
5. Universität Wien – rezhym dostupu: <https://www.univie.ac.at>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).10  
УДК 378.015.31:613:304.3]:796

**Денисовець Т.М.**  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри  
медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання  
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка  
**Квак О.В.**  
кандидат біологічних наук, доцент кафедри  
медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання  
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

### ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглядаються проблеми виховання здорового способу життя в умовах закладу вищої освіти. Здійснено аналіз формування навичок здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. Проаналізовано процес фізичного виховання в університеті, який направлений на формування основ здорового способу життя студентів, фізичної культури як невід'ємної частини загальної культури майбутнього спеціаліста. Обґрунтовано, що рухова активність покращує життя організму загалом, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці, позитивно впливає на її психічну та емоційну діяльність. Схарактеризовано основні складники здорового способу життя. Встановлено безпосередній зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини, який, у свою чергу, визначається резервами енергетичного, пластичного й регуляторного забезпечення функцій організму, характеризується стійкістю до впливу патогенних чинників і здатністю протидіяти патологічним процесам та є основою здійснення соціальних і біологічних функцій. Проаналізовано комунікативні можливості студентів у процесі занять фізичними вправами, іграми і спортом, виховання потреби в систематичних заняттях фізичною культурою, прагнення до фізичного вдосконалення, до праці й ведення здорового способу життя. Доведено, що тільки фізично і психічно здорова людина може найбільш ефективно реалізувати закладені в ній природою потенційні можливості, без жодних обмежень відчувати себе активним та повноцінним членом суспільства.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя, студенти, рухова активність, заклад вищої освіти.

**Денисовець Т.М., Квак О.В. Значение физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов в учреждениях высшего образования.** В статье рассматривается проблема воспитания здорового образа жизни в условиях высшего учебного заведения.

В статье рассматриваются проблемы воспитания здорового образа жизни в условиях высшего учебного заведения. Осуществлен анализ формирования навыков здорового образа жизни студентов в учреждениях высшего образования. Проанализирован процесс физического воспитания в университете, который направлен на формирование основ здорового образа жизни студентов, физической культуры как неотъемлемой части общей культуры будущего специалиста. Обосновано, что двигательная активность улучшает жизнь организма в целом, стимулирует интеллектуальную деятельность человека, повышает производительность умственного труда, положительно влияет на ее психическую и эмоциональную деятельность. Охарактеризованы основные составляющие здорового образа жизни. Установлена непосредственная связь двигательной активности с состоянием здоровья человека, который, в свою очередь, определяется резервами энергетического, пластического и регуляторного обеспечения функций организма, характеризуется устойчивостью к воздействию патогенных факторов и способностью противодействовать патологическим процессам и является основой осуществления социальных и биологических функций. Проанализированы коммуникативные возможности студентов в процессе занятий физической культурой, стремление к физическому совершенствованию, к труду и ведению здорового образа жизни. Доказано, что только физически и психически здоровый человек может наиболее эффективно реализовать заложенные в нем природой потенциальные возможности, без каких-либо ограничений чувствовать себя активным и полноценным членом общества.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, студенты, двигательная активность, учреждение высшего образования.