

9. Shynkaruk O., Byshevets N., Iakovenko O., Serhiyenko K., Anokhin E., Yukhno Y., Usychenko V., Yarmolenko M., & Stroganov S. (2021). Modern Approaches to the Preparation System of Masters in eSports. *Sport Mont.*, Vol. 19(No S2), 69–74.
10. Portenga S. T., Aoyagi M. W., & Cohen A. B. (2017). Athletic identity and its relationship to sport participation following retirement from varsity athletics: A narrative review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, (10(1)), Стаття 83-107.
11. Wardle H., & Kim T. (2018). Esports and the convergence of competitive gaming and traditional sports. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, (62 (4)), 640–655.
12. Witkowski E. (2012). Competitive sports or recreational activity. *Sport in Society*, (15(6)), 812–819.
13. Witkowski E., & Szlendak T. (2019). Electronic sport and its impact on future sport. *Journal of Physical Education and Sport*, (19(4)), 2351–2360.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).46](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).46)  
УДК 796-053.7:616

**Ярмак О.М.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
Національний університет оборони України, м. Київ  
[orcid.org/0000-0002-6580-6123](https://orcid.org/0000-0002-6580-6123)  
**Романюк В.С.**  
науковий співробітник,  
Національний університет оборони України, м. Київ  
[orcid.org/0009-0004-9183-2220](https://orcid.org/0009-0004-9183-2220)  
**Черналівська О.А.** аспірант,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ  
[orcid.org/0009-0000-3767-5835](https://orcid.org/0009-0000-3767-5835)  
**Шевченко І.М.** здобувач вищої освіти,  
Національний університет оборони України, м. Київ

#### АНАЛІЗ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті представлені результати дослідження кардіореспіраторної системи 30 жінок-військовослужбовців у період правового режиму воєнного стану. Важливо відзначити, що усі досліджувані показники серцево-судинної системи, визначені за медіаною, знаходилися в межах вікової норми. Отримані нами результати гіпоксичних проб показали, що функціональна здатність дихальної системи жінок-військовослужбовців була в межах вікової норми. Результати дослідження також підтверджують, що дана категорія осіб має можливість ефективно діяти в умовах гіпоксії, що є важливим аспектом для професійної діяльності.

Аналіз результатів ортостатичної проби вказує на значний розкид даних щодо реакцій організму на зміну положення тіла, з медіанним значенням 5,0 уд·хв<sup>-1</sup>, мінімальним 0,0 уд·хв<sup>-1</sup> та максимальним 56,0 уд·хв<sup>-1</sup>, що вказує на різний ступінь адаптації організму у жінок-військовослужбовців. Проте варто відзначити реакцію на зміну положення тіла показників артеріального тиску систолічного та діастолічного, які демонструють мінімальні зміни на рівні 5 мм.рт.ст і вказують на стабільність серцево-судинної системи під час ортостатичного навантаження.

**Ключові слова:** військовослужбовці, жінки, кардіореспіраторна система, адаптаційні можливості.

**Yarmak Olena, Romanyuk Viktor, Chernalivska Olha, Shevchenko Iryna. The Analysis Of The Functional Status Of Female Soldiers In The Conditions Of The Legal Regime Of The Martial State** This article presents the results of a study on the cardiorespiratory system of 30 female soldiers during a period of legal regime of martial state. It is important to note that all investigated cardiovascular parameters, determined by median, were within age norms. Our findings from hypoxic tests demonstrated that the functional capacity of the respiratory system of female military personnel was within age norms as well. The results also confirm that this category has the ability to effectively operate in hypoxic conditions, which is a crucial aspect for professional performance.

Analysis of orthostatic test results indicates a significant variability in the body's reactions to body position changes, with a median value of 5.0 bpm, a minimum of 0.0 bpm, and a maximum of 56.0 bpm. This means that female soldiers have different levels of adaptation. However, it is worth noting the stability of the cardiovascular system's response to orthostatic stress, with minimal changes in systolic and diastolic blood pressure at 5 mmHg, indicating cardiovascular stability during orthostatic activity.

In the vast majority of female military personnel (60.0%), hemodynamic reactions to changes in body position indicate a high level of adaptive capacity of the cardiovascular system.

The results of the study of the functional state of the cardiovascular and respiratory systems in female military personnel indicate compliance with the majority of physiological norms; however, isolated cases are observed where the detected values may indicate certain abnormalities, particularly arterial hypertension. The results of respiratory tests indicate a normal response of the female military personnel's bodies to hypoxia conditions, which is important for fulfilling their service duties.

**Keywords:** soldiers, women, cardiorespiratory system, adaptation capabilities.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** У сучасних збройних силах більшості країн світу відбувається зростання ролі жінок, що потребує глибшого розуміння фізіологічних аспектів фізичної підготовки для оптимізації їхньої фізичної активності та підготовки до виконання військово-професійних обов'язків. У Збройних силах України (ЗСУ) наразі не існує обмежень щодо військових спеціальностей, які можуть обирати жінки. З 2014 року українські жінки-військовослужбовці активно брали участь у воєнних діях, виконуючи військові обов'язки як у складі добровольчих батальйонів, так і в ЗСУ, також жінки є учасницями багатьох миротворчих операцій. Тому інтеграція жінок у військові підрозділи, включаючи бойові, вимагає розробки спеціалізованих підходів до фізичної підготовки на основі їхніх фізіологічних особливостей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Найбільш ґрунтовні наукові дослідження морфо-функціонального стану жінок-військовослужбовців представлені в роботах американських науковців, що в першу чергу пов'язані з тривалим досвідом участі жінок-військовослужбовців у військових конфліктах та війнах, де вони активно брали участь. Як показує аналіз науково-методичної літератури, дослідження [8; 9] спрямовані на вивчення функціонального стану жіночого організму та розвитку основних рухових якостей у військовому контексті, з метою створення спеціальних програм фізичної підготовки жінок-військовослужбовців. Наукові роботи авторів [1; 5; 10] спрямовані на порівнювальний аналіз основних показників фізичного стану між військовослужбовцями чоловічої та жіночої статі. Особливу увагу [1; 10] у даних дослідженнях було приділено порівняльному аналізу антропометричних характеристик та показників кардіореспіраторної системи жінок, які проходили військову службу в Сухопутних військах Сполучених Штатів Америки (США). Отримані результати свідчать про суттєві відмінності у показниках морфо-функціонального стану жінок-військовослужбовців, а також про низький рівень фізичної підготовленості цієї категорії осіб, що призводить до високої частоти травм та бойових поранень, спричинених надмірними фізичними навантаженнями.

Результати епідеміологічних даних [4] щодо отримання травм жінок-військовослужбовців в умовах військової підготовки доповнюють попередні результати підкреслюючи, що у жінок-військовослужбовців більша схильність до отримання травм опорно-рухового апарату порівняно з чоловіками. Така особливість пов'язана з рядом факторів, включаючи біологічні відмінності у структурі тканин та функціях опорно-рухового апарату. Проте, дослідження [2] виявили, що, хоча жінки-військовослужбовці в середньому мають нижчу аеробну та м'язову продуктивність, ніж чоловіки, результати свідчать, що чоловіки та жінки з однаковою фізичною працездатністю мають однакову ймовірність отримати травми та бойові поранення. Аналіз наукової літератури також підтверджує наявність результатів, [7], які вказують, що жінки-військовослужбовці які пройшли елітну військову підготовку, характеризуються високими фізичними та фізіологічними показниками. Такі жінки-військовослужбовці мають високу аеробну потужність, низький вміст жиру в організмі, високі показники м'язової маси ніж інші жінки, які проходять службу в армії, та жінки відповідного віку цивільного населення США. Варто також вказати на те, що аналіз концентрації гормонів у сироватці та SHBG (Sex Hormone-Binding Globulin) свідчить про те, що ці жінки-військовослужбовці є здоровими. Отримані результати дослідження підтверджують важливість спеціалізованих програм підготовки для жінок-військовослужбовців, які побудовані з урахуванням особливостей морфо-функціонального стану, оскільки вони дозволяють досягати високих результатів у військово-професійній діяльності.

Колектив авторів [3] провів дослідження за участю військовослужбовців (12 чоловіків і 10 жінок), які під час ходьби несли вантаж вагою 21 - 43 кг протягом 12,2 км зі швидкістю 4,9 км·год<sup>-1</sup>. Під час ходьби здійснювалися вимірювання точності і часу реакції за допомогою вербального тесту робочої пам'яті та двох спеціалізованих тестів (візуальний/аудиомоторний), щоб оцінити інгібіцію попередньої реакції. Дослідження показало, що когнітивні функції військовослужбовців можуть погіршуватись під час тривалого перенесення вантажів, особливо це проявляється у жінок-військовослужбовців.

Актуальність обраної теми проявляється в контексті зростаючої ролі жінок у військовій сфері сучасного світу. Розуміння функціональних особливостей організму та їх оптимізації, для забезпечення готовності до виконання військово-професійних обов'язків відіграють ключову роль в умовах професійної діяльності.

**Мета роботи:** провести аналіз показників серцево-судинної і дихальної системи жінок-військовослужбовців в період правового режиму воєнного стану. Для досягнення поставленої мети використовували наступні методи дослідження: теоретичні методи передбачали аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, фізіологічні методи передбачали дослідження основних показників функціонального стану серцево-судинної і дихальної системи, методи математичної статистики використовували для детального аналізу та інтерпретації отриманих даних. Учасниками дослідження були 30 (n=30) жінок-військовослужбовців, середній вік становив 30,8±2,6 років.

Робота виконана відповідно до плану наукової та науково-технічної діяльності Національного університету оборони України на 2023–2024 рр, та проводилася в рамках науково-дослідної роботи науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій за темою: «Оптимізація змісту фізичної підготовки військовослужбовців органів військового управління на період дії правового режиму воєнного стану», шифр роботи «Тюнінг 2».

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз кардіореспіраторної системи у жінок-військовослужбовців в період правового режиму воєнного стану є важливим аспектом, який впливає на забезпечення загального рівня фізичної підготовленості. Результати дослідження основних показників серцево-судинної і дихальної системи, проведеного на основі групи з 30 жінок-військовослужбовців представлені в таблиці 1. За медіаною, показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) у відносному стані спокою склали 76,0 уд·хв<sup>-1</sup>, що відповідає віковим нормам, проте серед досліджуваних осіб були жінки n=2 (6,7 %), у яких власні значення ЧСС знаходились у діапазонах, які перевищують 90 уд·хв<sup>-1</sup>, що може вказувати на наявність певних порушень.

Таблиця 1.

Групові показники функціонального стану кардіореспіраторної системи жінок-військовослужбовців,  
(n=30)

Досліджувані показники	Статистичні характеристики					
	Me	25 %	75 %	Min.	Max.	V, %
ЧСС у стані відн. спокою, уд·хв. <sup>-1</sup>	76,0	71,0	78,0	63,0	91,0	10,8
АТсист у стані відн. спокою, мм.рт.ст.	127,0	123,0	135,0	116,0	149,0	7,0
АТдіаст у стані відн. спокою, мм.рт.ст.	81,0	78,0	86,0	71,0	96,0	8,2
ЖЄЛ, л	2,9	2,5	3,4	1,9	3,6	19,8
Проба Штанге, с	47,0	38,0	51,0	27,0	69,0	25,0
Проба Генча, с	26,0	23,0	30,0	18,0	30,0	14,6

Також було виявлено, що за медіаною показники артеріального тиску у стані відносного спокою у досліджуваних жінок-військовослужбовців відповідали нормі, однак у деяких випадках спостерігалися значення, які можуть вказувати на певні дисфункції, так, максимальне значення артеріального тиску систолічного та діастолічного у стані спокою досягав 149 мм.рт.ст., та 96 мм.рт.ст. відповідно, що може бути ознакою артеріальної гіпертензії.

Показники проб із затримкою дихання, такі як проба Штанге і проба Генча, вказують на стійкість організму до умов гіпоксії, та дозволяють оцінити рівень адаптації кардіореспіраторної системи до умов гіпоксії. Умови, пов'язані з гіпоксією можуть виникнути у разі екстремальних обставин, таких як тривале пірнання у воду, дія в умовах пожежі або інших небезпечних ситуаціях. Тому, важливість цих проб полягає у тому, що вони дозволяють оцінити готовність жінок-військовослужбовців до ефективної діяльності в умовах гіпоксії, що може бути критичним для їхньої безпеки та виконання службових обов'язків.

Аналіз результатів проби Штанге за медіаною вказують на відповідність віковим нормам (30-40 с), проте серед жінок-військовослужбовців є n=2 (6,7%) осіб з власними результатами, які знаходяться в діапазонах 27-28 с, що вказує на низькі властивості організму до умов гіпоксії. Результати проби Генча у жінок-військовослужбовців знаходяться в межах вікових норм.

Наступним етапом нашого дослідження була оцінка адаптаційних можливостей серцево-судинної системи жінок-військовослужбовців, для цього ми використовували ортостатичну пробу. Ортостатична проба є важливим інструментом фізіологічного тестування для оцінки адаптаційних можливостей серцево-судинної системи до зміни вихідного положення тіла. В контексті військової служби, де фізичні навантаження та стресові ситуації можуть бути значними, здатність швидко та ефективно адаптуватися до зміни вихідного положення тіла може мати велике значення для військовослужбовців, забезпечуючи їх здатність до швидкого реагування та виконання завдань навіть у складних умовах. Також, у дослідженнях військового контингенту ортостатична проба є важливим інструментом для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи в умовах військової служби. Дана функціональна проба дозволяє визначити, наскільки швидко та ефективно організм може реагувати на зміни положення тіла, що є критичним для забезпечення оптимальної працездатності та безпеки військовослужбовців. Важливою складовою для інтерпретації результатів ортостатичної проби є не лише реакція серцево-судинної системи на зміни положення тіла, а й аналіз цих результатів з урахуванням специфіки військової діяльності.

Результати ортостатичної проби можуть використовуватися для індивідуалізації програм фізичної підготовки та стрес-тестування військовослужбовців з метою підвищення їхньої загальної витривалості та здатності до стресових ситуацій. Крім того, вони можуть бути використані для попередження та виявлення можливих проблем серцево-судинної системи, що є важливим для ефективності професійної діяльності.

Отримані результати, які представлені у таблиці 2 показали, що за медіаною ЧСС у горизонтальному положенні тіла становила 67,0 уд·хв.<sup>-1</sup>, що в межах норми, але максимальне значення ЧСС становило 89 уд·хв.<sup>-1</sup>, що може свідчити про певний ступінь стресу або нестабільності автономної нервової системи у жінок-військовослужбовців. Після переходу у вертикальне положення тіла величина ЧСС за медіаною збільшилася до 87,0 уд·хв.<sup>-1</sup>, що також вказує на адекватну реакцію організму на зміну вихідного положення тіла.

Таблиця 2.

Результати ортостатичної проби жінок-військовослужбовців, (n=30)

Досліджувані показники	Статистичні характеристики					
	Me	25 %	75 %	Min.	Max.	V, %
ЧСС у горизонтальному положенні тіла., уд·хв. <sup>-1</sup>	67,0	61,0	72,0	51,0	89,0	17,5
ЧСС у вертикальному положенні тіла., уд·хв. <sup>-1</sup>	87,0	68,0	95,0	64,0	110,0	18,3
АТ систолічний у горизонтальному положенні тіла, мм.рт.ст.	120,0	115,0	122,0	110,0	140,0	7,6
АТ діастолічний у горизонтальному положенні тіла, мм.рт.ст.	80,0	80,0	85,0	68,0	100,0	9,7
АТ систолічний у вертикальному положенні тіла, мм.рт.ст.	125,0	112,0	130,0	105,0	142,0	9,3
АТ діастолічний у вертикальному положенні тіла, мм.рт.ст.	85,0	80,0	90,0	72,0	100,0	8,3

Ортостатична проба, уд·хв <sup>-1</sup>	5,0	4,0	32,0	0,0	56,0	112,9
---	-----	-----	------	-----	------	-------

Щодо артеріального тиску, то за медіаною систолічний тиск у горизонтальному положенні становив 120,0 мм.рт.ст., а діастолічний - 80,0 мм.рт.ст. Після переходу у вертикальне положення систолічний тиск збільшився до 125,0 мм.рт.ст., а діастолічний - до 85,0 мм.рт.ст., що вказує на нормальну реакцію серцево-судинної системи на ортостатичне навантаження.

Результати ортостатичної проби у жінок-військовослужбовців вказують на значний розкид даних, з медіанним значенням 5,0 уд·хв<sup>-1</sup>, мінімальним 0,0 уд·хв<sup>-1</sup> та максимальним 56,0 уд·хв<sup>-1</sup>. Отримані нами данні вказують на різний ступінь адаптації організму до змін положення тіла у досліджуваній категорії жінок, що є важливим аспектом для військовослужбовців під час військових конфліктів, де швидка та адекватна реакція організму на зміни умов є ключовою.

Детальний аналіз індивідуальних результатів ортостатичної проби жінок-військовослужбовців представлений у графічній інтерпретації на рисунку 1.



Рис.1. Розподіл індивідуальних результатів ортостатичної проби жінок-військовослужбовців за рівнями розвитку

Як видно на рисунку 1 у переважній більшості жінок-військовослужбовців гемодинамічні реакції на зміну положення тіла вказують на високий рівень адаптаційних можливостей серцево-судинної системи. Проте, серед жінок-військовослужбовців 30,0 % осіб мали негативні індивідуальні результати ортостатичної проби, які перебували у діапазонах 32-56 уд·хв<sup>-1</sup>, вказуючи на проблеми з адаптацією організму до змін положення тіла, що могло бути спричинено стресом, фізичними навантаженнями або іншими негативними факторами.

Отримані нами результати надають важливі дані щодо індивідуальних особливостей адаптації організму жінок-військовослужбовців, які потрібно враховувати під час побудови занять з фізичної підготовки.

**Висновок.** Результати дослідження функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи у жінок-військовослужбовців вказують на відповідність більшості показників фізіологічним нормам, проте спостерігаються ізольовані випадки, де виявлені значення можуть вказувати на певні порушення, зокрема артеріальну гіпертензію. Результати дихальних проб свідчать про нормальну реакцію організму жінок-військовослужбовців до умов гіпоксії, що є важливим для виконання службових обов'язків.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають вивчення та аналіз розвитку основних рухових якостей у жінок-військовослужбовців у період правового режиму воєнного стану.

#### References

- Aharon S. Finestone, Charles Milgrom, Ran Yanovich, Rachel Evans, Naama Constantini, Daniel S. Moran. (2014). Evaluation of the Performance of Females as Light Infantry Soldiers. *BioMed Research International*, Article ID 572953, 1-7. <https://doi.org/10.1155/2014/572953>
- Anderson, M. K., Grier, T., Dada, E. O., Canham-Chervak, M., & Jones, B. H. (2017). The Role of Gender and Physical Performance on Injuries: An Army Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(5), 131–138. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.11.012>
- Armstrong, N. C., Smith, S. J. R., Risius, D., Doyle, D., Wardle, S. L., Greeves, J. P., et al. (2023). Cognitive Performance of Military Men and Women During Prolonged Load Carriage. *BMJ Military Health*, 169(1), 37–45. <https://doi.org/10.1136/bmjilitary-2021-002000>
- Bradley C. Nindl., Bruce H. Jones., Stephanie J. Van Arsdale., Karen Kelly., William J. Kraemer. (2016). Operational Physical Performance and Fitness in Military Women: Physiological, Musculoskeletal Injury, and Optimized Physical Training

- Considerations for Successfully Integrating Women Into Combat-Centric Military Occupations. *Military Medicine*, 181(1), 50–62. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-15-00382>
5. Dada, E. O., Anderson, M. K., Grier, T., Alemany, J. A., & Jones, B. H. (2017). Sex and Age Differences in Physical Performance: A Comparison of Army Basic Training and Operational Populations. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20 (4), 68–73. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.10.002>
6. Knapik J.J., Sharp M.A., Canham-Chervak M., et al. (2001). Risk Factors for Training-Related Injuries Among Men and Women in Basic Combat Training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6), 946–954. <https://doi.org/10.1097/00005768-200106000-00014>
7. McClung HL, Spiering BA, Bartlett PM, Walker LA, Lavoie EM, Sanford DP, et al. (2022). Physical and Physiological Characterization of Female Elite Warfighters. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 54(9), 1527–1533. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002942>
8. Nindl, B. C., Eagle, S. R., Frykman, P. N., Palmer, C., Lammi, E., Reynolds, K., et al. (2017). Functional Physical Training Improves Women's Military Occupational Performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20 (4), 91–97. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.07.012>
9. Pandorf, C. E., Harman, E. A., Frykman, P. N., Patton, J. F., Mello, R. P., & Nindl, B. C. (2002). Correlates of Load Carriage and Obstacle Course Performance Among Women. *Work (Reading, Mass.)*, 18(2), 179–189.
10. Yablonsky, A. M., Martin, R.C., Highfill-McRoy, R. M., McAnany, J., Fitzmaurice, S., & Rychnovsky, J. D. (2017). *Military Women's Health: A Scoping Review and Gap Analysis, 2000-2015*. Silver Spring: Naval Medical Research Center.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).47](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).47)

**Sergey Abramov**

**Senior Lecturer at the department of health and sports technologies, National Technical University of Ukraine  
"Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute" Kyiv, Ukraine.**

**orcid: 0000-0001-7504-0195**

**Nazymok Viktor**

**Senior Lecturer at the department of health and sports technologies, National Technical University of Ukraine  
"Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute" Kyiv, Ukraine.**

**orcid: 0000-0002-2278-5932**

## PHYSICAL CULTURE IS A FUNDAMENTAL COMPONENT OF THE MENTAL AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF MODERN YOUTH AND STUDENTS

*Physical culture is a complex social phenomenon that is not limited to solving problems of physical development, but also performs other social functions of society in the field of morality, education, and ethics. It has no social, professional, biological, age, or geographical boundaries. The theory of physical culture proceeds from the basic principles of the theory of culture and is based on its concepts. At the same time, it has specific terms and concepts that reflect its essence, goals, objectives, content, as well as means, methods, and guidelines. The main and most general concept is "physical culture". As a type of culture, it represents in general social terms a vast area of creative activity to create people's physical readiness for life (health promotion, development of physical abilities and motor skills). In personal terms, physical culture is a measure and method of comprehensive physical development of a person. Thus, physical culture is a type of culture that is a specific process and result of human activity, a means and method of physical improving a person to fulfill social responsibilities. There are other definitions of this concept, in particular: physical culture is a specific part universal human culture, one of the areas of social activity aimed at strengthening health, increasing its level, and the comprehensive development of physical human abilities and their use in social practice, in people's everyday lives [4].*

*Physical culture is an important part of the culture of society - the totality of its achievements in its creation and rational use of special means, methods, and conditions for directed physical improvement of a person. In the content of physical culture itself, two main aspects can be distinguished with some convention: – firstly, everything valuable that society creates and uses as special means, methods and conditions for their use, allowing to optimize physical development and ensure a certain level of physical fitness of people (functionally supporting side of physical culture);– secondly, the positive results of using these means, methods and conditions (the effective side of physical culture).*

**Key words:** physical culture, university, student, form of teaching, structure.

**Абрамов Сергій, Назимок Віктор. Фізична культура основна складова психічного та фізичного розвитку сучасної молоді і студентства.** Фізична культура є складним соціальним явищем, яке не обмежується вирішенням завдань фізичного розвитку, а й виконує інші соціальні функції суспільства в галузі моралі, виховання, етики. Вона не має ні соціальних, ні професійних, ні біологічних, ні вікових, ні географічних кордонів. Теорія фізичної культури виходить з основних положень теорії культури і спирається на її концепції. Водночас він має специфічні терміни та поняття, які відображають його сутність, цілі, завдання, зміст, а також засоби, методи та орієнтири. Основним і найбільш загальним поняттям є «фізична культура». Як вид культури вона являє собою в загально соціальному плані широку сферу творчої діяльності з формування фізичної готовності людини до життя (зміцнення