DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).08

Бородіна О.С.
кандидат педагогічних наук, доцент,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
https://orcid.org/0000-0002-2777-2508
Жуковський Є.І.
кандидат педагогічних наук, доцент,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
https://orcid.org/0000-0002-4870-4248
Гусаревич О.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
https://orcid.org/0000-0002-7740-4631
Усатенко О.В.
викладач
Житомирський державний університет імені Івана Франка
orcid.org/0009-0006-6748-1971
Варивода О.В.
викладач
Житомирський державний університет імені Івана Франка
https://orcid.org/0000-0002-2777-2508
Бурковський В.В.
викладач
Житомирський державний університет імені Івана Франка
https://orcid.org/0009-0003-5067-8864

ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ВИКЛИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ТА ШЛЯХИ ЇХ МІНІМІЗАЦІЇ

У статті здійснено теоретичний аналіз впливу професійного спорту на стан здоров'я здобувачів вищої освіти у сфері фізичної культури і спорту. Акцентовано увагу на суперечностях між освітніми та спортивно-професійними завданнями в системі вищої освіти, що зумовлюють зростання функціональних, соматичних, психологічних і соціально-освітніх ризиків для студентської молоді. Розкрито основні прояви хронічного перевантаження організму, порушення адаптаційних механізмів, психоемоційного напруження та зниження академічної залученості студентів-спортсменів. Обґрунтовано необхідність впровадження здоров'язбережувальної парадигми у навчально-тренувальний процес ЗВО. Визначено ключові напрями мінімізації негативних наслідків професійного спорту, що передбачають науково обґрунтоване управління тренувальними навантаженнями, розвиток відновлювальних і профілактичних заходів, психологічний супровід та гармонізацію освітнього і спортивного компонентів підготовки.

Ключові слова: *професійний спорт, вища освіта, здоров'я студентів, ризики, здоров'язбереження.*

Borodina O. S., Zhukovsky Y.I , Gusarevych O.V., Usatenko O. V., Varyvoda O. V., Burkovsky V. V. Professional sports in higher education: health challenges and ways to minimize them. *The article provides a theoretical analysis of the impact of professional sport on the health status of higher education students in the field of physical culture and sport. The study emphasizes the contradiction between educational objectives and professional sports goals within higher education institutions, which leads to an increase in health-related risks for student-athletes. Professional sport, characterized by intensified training loads, early specialization, and constant competitive pressure, creates a complex system of functional, somatic, psychological, and socio-educational challenges.*

At the functional level, chronic overload of regulatory systems caused by insufficient recovery periods reduces adaptive capacities and increases the risk of fatigue and overtraining. Somatic risks are associated with repetitive high-intensity physical loads affecting the musculoskeletal system, which may result in microtraumas, chronic injuries, and long-term functional limitations. Psychological risks arise from continuous performance-oriented pressure, high expectations, and competitive stress, contributing to increased anxiety, emotional instability, and burnout among students. In addition, socio-educational risks manifest in the imbalance between sports activity and academic requirements, limiting students' participation in educational processes and complicating the development of professional competencies.

The article substantiates the necessity of implementing a health-preserving paradigm in higher education institutions aimed at minimizing the negative consequences of professional sport. Effective risk reduction is possible through a comprehensive and interdisciplinary approach that integrates pedagogical, medical-biological, and psychological principles. Key directions include scientifically grounded management of training loads, systematic use of preventive and recovery measures, psychological support for student-athletes, and harmonization of educational and sports components of professional training. Such an approach contributes to maintaining students' physical and mental health while ensuring their sustainable professional development and successful career realization beyond competitive sports.

Keywords: *professional sport, higher education, students' health, health risks, health-preserving strategies.*

Постановка проблеми. Сучасна система вищої освіти у сфері фізичної культури і спорту перебуває в умовах суперечливого поєднання освітніх і спортивно-професійних завдань. З одного боку, вона покликана формувати фахівця з високим рівнем професійної компетентності, здатного до ефективної педагогічної, наукової чи тренерської діяльності, а з іншого – часто орієнтується на підготовку спортсменів до досягнення максимально можливих результатів у змагальній діяльності. Така спрямованість професійного спорту, що характеризується інтенсифікацією тренувальних навантажень, ранньою спеціалізацією та високим рівнем психоемоційного напруження, створює низку ризиків для фізичного та психічного здоров'я студентської молоді.

Особливої актуальності проблема набуває в умовах навчання у ЗВО, де поєднання освітнього процесу з систематичною спортивною підготовкою нерідко відбувається без належного урахування індивідуальних можливостей організму, рівня функціональної готовності та потреб у відновленні. Це призводить до перевантажень, хронічної втоми, зниження імунної реактивності та ризику формування станів перетренованості, що негативно впливає не лише на здоров'я студентів, а й на якість їх освітньої підготовки.

Актуальність дослідження зумовлена зростаючою потребою у формуванні ефективних здоров'язбережувальних стратегій, що дозволяють поєднувати високі спортивні досягнення з підтримкою оптимального фізичного та психічного стану студентів. Необхідність вивчення цієї теми зумовлена також відсутністю системних наукових підходів до мінімізації негативних наслідків професійного спорту для здоров'я, що створює значну прогалину у сучасній науково-педагогічній практиці. Таким чином, наукове осмислення викликів професійного спорту та розробка шляхів їх мінімізації є актуальним завданням для забезпечення гармонійного розвитку та здоров'я студентів у контексті сучасної вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження (Долинний Ю., Порохнявий А., Савчук С. та ін.) демонструють педагогічні та методичні принципи організації професійного спорту в ЗВО та особливості тренувального процесу [5; 8; 9]. Павлюк Є., Чопик Т. досліджують професійну підготовку студентів з олімпійського та професійного спорту [7], Бєлікова Н. висвітлює сучасні тенденції формування компетентностей [1], а Бріскін Ю. і Нерода Н. аналізують ключові тренди професійного спорту [4]. Мицкан Т., Проць Т. та ін. досліджують роль фізичного виховання у підготовці студентів до професійного життя, виділяючи перспективи та виклики сучасної освітньої практики [2; 3; 6].

Сучасні дослідження демонструють розмаїття підходів до організації професійного спорту у ЗВО, висвітлюють методичні та педагогічні засади тренувального процесу, а також окреслюють тенденції формування професійних компетентностей студентів. Водночас отримані результати підкреслюють необхідність глибшого наукового осмислення впливу інтенсивної спортивної діяльності на здоров'я студентів**,** а також розробки ефективних стратегій мінімізації пов'язаних з цим ризиків.

Метою статті є теоретичний аналіз впливу професійного спорту на стан здоров'я студентів у сфері фізичної культури і спорту та обґрунтування напрямів мінімізації негативних наслідків інтенсивної спортивної діяльності в умовах ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Ризики професійного спорту для здоров'я студентів у системі вищої освіти мають комплексний характер і проявляються на різних рівнях функціонування організму та особистості. На функціональному рівні ключову небезпеку становить хронічне перевантаження регуляторних систем, зумовлене інтенсифікацією тренувального процесу та недостатністю відновлювальних періодів. Постійна мобілізація серцево-судинної, дихальної та нервової систем призводить до зниження адаптаційних резервів, уповільнення відновних процесів і формування передпатологічних станів. У студентів-спортсменів це часто проявляється у нестабільності функціональних показників, підвищеній стомлюваності та зниженні толерантності до фізичних і психоемоційних навантажень, що в умовах навчального процесу ускладнює підтримання оптимальної працездатності.

Соматичні ризики професійного спорту пов'язані насамперед із впливом повторюваних і високих за інтенсивністю фізичних навантажень на опорно-руховий апарат. Тривале виконання спеціалізованих рухових дій у поєднанні з ранньою спортивною спеціалізацією сприяє розвитку мікротравматизації, хронічних перевантажень суглобово-зв'язкового апарату та м'язових дисбалансів. За відсутності належного медико-біологічного супроводу ці порушення мають тенденцію до накопичення й можуть трансформуватися у стійкі функціональні обмеження або хронічні захворювання, що знижують якість життя та професійну придатність майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

Психологічні ризики професійного спорту у вищій освіті формуються під впливом постійного змагального тиску, орієнтації на результат та високих очікувань від тренерів і спортивних структур. Внаслідок чого зростає рівень тривожності, порушується емоційна стабільність, знижується стресостійкість, що у поєднанні з навчальними вимогами створює хронічне психоемоційне напруження. Тривале перебування студентів-спортсменів у такому стані підвищує ризик розвитку емоційного вигорання, втрати інтересу до спортивної і навчальної діяльності, негативно позначається на процесах саморегуляції та особистісного розвитку.

Соціально-освітні ризики професійного спорту проявляються у порушенні балансу між спортивною діяльністю та освітнім процесом. Інтенсивний тренувально-змагальний режим обмежує можливості повноцінної участі студентів у навчальних, науково-освітніх формах роботи, знижує рівень академічної залученості та ускладнює формування професійних компетентностей. У довгостроковій перспективі це призведе до фрагментарності професійної підготовки, звуження освітнього досвіду, недостатньої готовності випускників до багатовекторної професійної діяльності після завершення спортивної кар'єри.

Таким чином, ризики професійного спорту для здоров'я студентів у системі вищої освіти мають багатовимірний характер і потребують комплексного наукового осмислення. Усвідомлення взаємозв'язку функціональних, соматичних, психологічних і соціально-освітніх аспектів є підґрунтям для розробки ефективних здоров'язбережувальних стратегій, здатних забезпечити гармонійне поєднання високих спортивних досягнень і збереження здоров'я студентської молоді.

Мінімізація ризиків професійного спорту для здоров'я студентів у системі вищої освіти потребує комплексного та міждисциплінарного підходу, що поєднує педагогічні, медико-біологічні та психологічні засади. Передусім важливим є впровадження принципів науково обґрунтованого управління тренувальними навантаженнями з урахуванням індивідуальних функціональних можливостей організму студентів. Раціональне планування обсягів та інтенсивності фізичних навантажень, дотримання адекватних відновлювальних періодів і контроль за динамікою функціонального стану дозволяють знизити ризик перевтоми, перетренованості та порушень адаптаційних механізмів.

Важливим напрямом мінімізації соматичних ризиків є систематичне впровадження профілактичних і відновлювальних заходів у навчально-тренувальний процес. Йдеться не лише про медичний контроль, а й про цілеспрямоване використання засобів корекції рухового апарату, функціонального відновлення та формування культури відповідального ставлення студентів до власного фізичного стану. Поєднання навчальних дисциплін із практико-орієнтованими здоров'язбережувальними технологіями сприяє зниженню травматизму та запобігає розвитку хронічних перевантажень, що є особливо актуальним для студентів, залучених до професійного спорту.

Не менш значущим є психологічний супровід студентів-спортсменів, спрямований на підвищення їхньої стресостійкості, здатності до ефективної саморегуляції. Формування навичок подолання психоемоційного напруження, управління змагальним стресом і підтримання внутрішньої мотивації дозволяє зменшити ризики емоційного вигорання та психологічної дезадаптації. Доцільним є створення умов для психологічної підтримки студентів, зокрема через інтеграцію відповідних елементів у зміст професійної підготовки.

Значну роль у мінімізації соціально-освітніх ризиків відіграє гармонізація взаємодії між освітнім і спортивним компонентами підготовки. Забезпечення гнучких освітніх траєкторій, узгодження навчального навантаження з тренувально-змагальним графіком та створення сприятливого освітнього середовища сприяють підвищенню академічної залученості студентів. Це дозволяє уникнути домінування виключно спортивних пріоритетів і забезпечує цілісність професійного становлення майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

Таким чином, ефективна мінімізація ризиків професійного спорту можлива за умови системного впровадження здоров'язбережувальної парадигми у діяльність ЗВО. Такий підхід забезпечує збереження фізичного й психічного здоров'я студентів та створює підґрунтя для сталого професійного розвитку, успішної реалізації після завершення спортивної кар'єри.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз засвідчує, що професійний спорт у системі вищої освіти у сфері фізичної культури і спорту виступає потужним чинником впливу на стан здоров'я студентської молоді. Орієнтація на високі спортивні результати за умов інтенсифікації тренувального процесу та поєднання його з навчальною діяльністю формує комплекс функціональних, соматичних, психологічних і соціально-освітніх ризиків, які можуть негативно позначатися як на фізичному та психічному стані студентів, так і на якості їх професійної підготовки.

Обґрунтовано, що мінімізація ризиків професійного спорту можлива за умови впровадження системного здоров'язбережувального підходу в діяльність ЗВО. Такий підхід передбачає науково обґрунтоване управління тренувальними навантаженнями, розвиток профілактичних і відновлювальних заходів, психологічний супровід студентів-спортсменів та гармонізацію взаємодії між освітнім і спортивним процесами. Реалізація зазначених напрямів створює умови для поєднання високих спортивних досягнень із збереженням і зміцненням здоров'я студентської молоді.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у поглибленому вивченні механізмів адаптації студентів-спортсменів до поєднання інтенсивної спортивної та освітньої діяльності з урахуванням виду спорту, рівня спортивної кваліфікації та індивідуальних психофізіологічних особливостей. Доцільним є також розроблення й експериментальна перевірка моделей інтеграції здоров'язбережувальних технологій у навчально-тренувальний процес ЗВО.

Окрему увагу варто приділити дослідженню ефективності психологічного супроводу та педагогічних умов формування стресостійкості й усвідомленого ставлення студентів до власного здоров'я. Перспективним напрямом є також аналіз довготривалих наслідків професійного спорту для професійної реалізації випускників після завершення спортивної кар'єри, що дозволить удосконалити систему підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту відповідно до сучасних викликів вищої освіти.

Література

1.Бєлікова Н.О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Т. 2, № 112. С. 52-56.

2.Бородіна О., Гусаревич О., Бурковський В. Соціально-комунікативна функція ігрових видів спорту в освітньому процесі ЗВО. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2026. Т. 14, № 1. С. 20-27. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol14i1-003

3.Бородіна О.С., Сватьєв А.В., Лайчук А.М. Рухова активність і психологічне здоров'я: педагогічні стратегії підтримки балансу у здобувачів вищої освіти. *Олімпійський та параолімпійський спорт*. 2025. № 3. С. 7-11. https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.3.1

4.Бріскін Ю.А., Нерода Н.В. Професійний спорт у системі соціальних практик спорту – головні тренди. *Lex Sportiva*. 2022. № 1. С. 3-11. https://doi.org/10.32782/lexsportiva/2022.1.1

5.Долинний Ю.О. Олімпійський і професійний спорт : курс лекцій для викл. і студ. вищ. навч. закл. Краматорськ : ДДМА, 2020. 111 с.

6.Мицкан Т.С., Проць,Т.А., Мацола Н.П. Роль фізичного виховання у підготовці здобувачів освіти до професійного життя в Україні: перспективи та виклики. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 15. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.14924176

7.Павлюк Є.О., Чопик Т.В. Аналіз професійної підготовки майбутніх фахівців з олімпійського та професійного спорту у вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. Харків. 2012. № 2. С. 92-95.

8.Порохнявий А.В. Фізична культура та професійний спорт. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*. 2023. С. 255-257.

9.Професійний спорт : метод. реком. / уклад. С.І. Савчук та ін. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 108 с.

References

1.Bielikova, N.O. (2013). Suchasni tendentsii profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu [Modern trends in professional training of future specialists in physical education and sports]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. Ser.: Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia ta sport, 112 (2), 52-56. [in Ukrainian]

2.Borodina, O., Husarevych, O., Burkovskyi, V. (2026). Sotsialno-komunikatyvna funktsiia ihrovykh vydiv sportu v osvitnomu protsesi ZVO [The social and communicative function of game sports in the educational process of higher education institutions]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka*, 1 (14), 20-27. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol14i1-003 [in Ukrainian]

3.Borodina, O.S., Svatiev, A.V., Laichuk, A.M. (2025). Rukhova aktyvnist i psykholohichne zdorovia: pedahohichni stratehii pidtrymky balansu u zdobuvachiv vyshchoi osvity [Physical activity and psychological health: pedagogical strategies for maintaining balance in higher education students]. *Olimpiiskyi ta paraolimpiiskyi sport*, (3), 7-11. https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.3.1 [in Ukrainian]

4.Briskin, Yu.A., Neroda, N.V. (2022). Profesiinyi sport u systemi sotsialnykh praktyk sportu – holovni trendy [Professional sports in the system of social practices of sports – main trends]. *Lex Sportiva*, (1), 3-11. https://doi.org/10.32782/lexsportiva/2022.1.1 [in Ukrainian]

5.Dolynnyi, Yu.O. (2020). Olimpiiskyi i profesiinyi sport : kurs lektsii dlia vykl. i stud. vyshch. navch. zakl. [Olympic and professional sports]. Kramatorsk : DDMA, 111 s. [in Ukrainian]

6.Mytskan, T.S., Prots, T.A., Matsola, N.P. (2025). Rol fizychnoho vykhovannia u pidhotovtsi zdobuvachiv osvity do profesiinoho zhyttia v Ukraini: perspektyvy ta vyklyky [The role of physical education in preparing students for professional life in Ukraine: prospects and challenges]. *Pedahohichna Akademiia: naukovi zapysky*, (15). DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.14924176 [in Ukrainian]

7.Pavliuk, Ye.O., Chopyk, T.V. (2012). Analiz profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z olimpiiskoho ta profesiinoho sportu u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Analysis of professional training of future specialists in Olympic and professional sports in higher educational institutions]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* : zb. nauk. pr. Kharkiv, (2), 92-95. [in Ukrainian]

8.Porokhniavyi, A.V. (2023). Fizychna kultura ta profesiinyi sport [Physical education and professional sports] *Fizychna kultura v universytetskii osviti: svitova praktyka ta suchasni trendy*, 255-257. [in Ukrainian]

9.Profesiinyi sport : metodychni rekomendatsii (2023) uklad. S.I., Savchuk, N.Ya., Zakhozha, Zh.S., Mudryk, O.V., Valkevych. Lutsk : Vezha-Druk, 108 s. [in Ukrainian]

Стаття надійшла до редакції / Received 10.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 17.02.2026
Опубліковано / Published 27.02.2026