

УДК: 796+61]:378(082)

DOI: 10.28925/2664-2069.2021.1

**Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики:**

матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 12-13 травня, 2021 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – 168 с.

Містить матеріали щодо застосування сучасних здоров'язберезувальних технологій, інноваційних практик у спорті та фізичному вихованні. Розглянуті філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, питання фізичного виховання різних груп населення, сучасних фітнес технологій, фізичної терапії та ерготерапії.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

**Голова організаційного комітету:** Лопатенко Г.О.

**Організаційний комітет:** Білецька В.В., Буйницька О.П., Даниленко А.М., Патук Т.М., Пилипченко Н.М., Савченко В.М., Ярмолюк О.В., Ясько Л.В.

**Редакційна комісія:** Латишев М.В., Сушко Р.О., Ярмолюк О.В.

**Затверджено** Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 5 від 25 травня 2021 року).

Електронна версія видання розміщена на сайті: <https://zfvs.kubg.edu.ua/>



© Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2021

UDK: 796+61]:378(082)

DOI: [10.28925/2664-2069.2021.1](https://doi.org/10.28925/2664-2069.2021.1)

**Health, Physical Education and Sport: Perspectives and Best Practices.**

Book of Abstracts of the 3rd International scientific and practical online conference. 12-13 May, 2021, Kyiv / Borys Grinchenko Kyiv University; edited by O. Yarmoliuk. – Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv University, 2021. – 168 p.

Modern health care technologies, innovative practices in sports and physical education are covered in the Book of Abstracts. Philosophical, organizational and socio-economic aspects of the development of physical culture and sports, medical-biological, physiological and psychological principles of the athletes' training, issues of physical education of different groups, present-day fitness technologies, physical therapy and ergotherapy are considered here.

The abstracts are open for free access under the Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) license, which allows to freely distribute the published materials with mandatory reference to the author(s) of the original work and publication of the work in this edition.

**Head of Organizing Committee:** Lopatenko G.O.

**Organizing Committee:** Biletska V.V., Buinytska O.P., Danylenko A.M., Patuk T.M., Pylypchenko N.M., Savchenko V.M., Yarmoliuk O.V., Yasko L.V.

**Editorial Commission:** Latyshev M.V., Sushko R.O., Yarmoliuk O.V.

The Abstracts are recommended for publication by the Academic Council of Faculty of Health, Physical Education and Sport at Borys Grinchenko Kyiv University (protocol No 5 of May 25, 2021).

Web-site: <https://fzfv.kubg.edu.ua/>



© Borys Grinchenko Kyiv University, 2021



## ЗМІСТ/ CONTENT:

<b>Секція 1. ФІЛОСОФСЬКІ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ та СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ /</b>	
<b>Section 1. PHILOSOPHICAL, ORGANIZATIONAL, SOCIAL and ECONOMIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS</b>	
Antala Branislav. PHYSICAL EDUCATION IN ACTIVE SCHOOL AND ITS LIMITS DURING THE CORONA PANDEMIC – CASE OF SLOVAKIA .....	8
Čingienė Vilma, Gobikas Mindaugas. WHAT IS A REALITY OF THE PUBLIC-PRIVATE PARTNERSHIP IN SPORT AT THE MUNICIPALITY LEVEL IN LITHUANIA? .....	8
Yarmoliuk Olena. SPORTS MARKETING: IMPACT OF PANDEMIC IN SPORTS INDUSTRY .....	12
Nauright John. UNCERTAIN FUTURES FOR LOCAL AND GLOBAL SPORT IN THE 2020S .....	17
Somaní Parin. IMPORTANCE OF QUALITY EDUCATION AND IMPROVING ACADEMIC INTEGRITY IN SPORTS SCIENCE WITHIN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS .....	20
Şahin Aykut, Karakaya Yunus Emre. EPISTEMOLOGICAL BELIEFS TOWARDS LEARNING OF PROSPECTIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHER .....	21
Bingölbali Abdullah. APPEARANCE OF INCREASED REALITY APPLICATIONS IN THE SPORTS SECTOR .....	25
Jibraili Zineb, Belabess Loubna. THE IMPORTANCE OF PUBLIC-PRIVATE PARTNERSHIP IN THE ACCOMPANIMENT OF SPORT PROJECTS .....	25
Akti Furkan, Karakaya Yunus Emre, Şahin Aykut. ANALYSIS OF GRADUATE THESES ON SPORTS LAW IN TURKEY: A CASE STUDY .....	26
Yalçın Yasemin, Akdağlı Gülşah, Akca Merve. A STUDY OF THE ATTITUDES OF SPORTS SCIENCES STUDENTS TO INTERNATIONAL SPORTS ORGANIZATIONS .....	29
Білогур Влада. ЕФЕКТИВНІСТЬ ІННОВАЦІЙНОГО СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ В УКРАЇНІ .....	34
Іскра Уляна, Орлик Дмитро, Гацко Олена. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	38
Гудим Ганна, Цикоза Євгенія, Швець Сергій. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	43
Дорофєєва Тетяна. ПРОБЛЕМА ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ГРОМАД ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ З УРАХУВАННЯМ НАЯВНИХ ПЕРЕВАГ ОСОБИ .....	47



Комоцька Оксана. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СПЕЦИФІКИ ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....	52
Латишев Микола, Головач Інна, Співак Марина. ВІК ДОСЯГНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ .....	54
Чичкан Оксана, Костовський Микола. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	56
Іваненко Галина. ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ ПРИ ВПРОВАДЖЕННІ ПИТАНЬ З ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТІВ (НА ПРИКЛАДІ КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА) .....	58
Полянничко Олена, Єретик Анатолій, Гаврилова Наталія. САМОПІЗНАННЯ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «УНІВЕРСИТЕТСЬКІ СТУДІЇ: ЛІДЕРСТВОСЛУЖІННЯ» .....	60
Козак Євгеній, Редько Олександр. ІНТЕРАКТИВНІ СКЕЛЕДРОМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СКЕЛЕЛАЗІННЯ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ .....	62
<b>Секція 2. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ, ФІЗІОЛОГІЧНІ та ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ /</b> <b>Section 2. MEDICAL-BIOLOGICAL, PHYSIOLOGICAL and PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ATHLETES' TRAINING</b>	
Сушко Руслана, Височіна Надія. КОМПЛЕКСНИЙ ВІДБІР У СПОРТИВНИХ ІГРАХ З УРАХУВАННЯМ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ГРАВЦІВ .....	64
Чопілко Тарас. ТЕХНОЛОГІЯ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АРБІТРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ФУТБОЛІ .....	66
Долбишева Ніна, Мусяця Світлана. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО НАБОРУ ЯК ОСНОВА ВІДБОРУ ТА ОРІЄНТАЦІЇ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	71
Киричок Юрій. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ТА ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФУТБОЛІСТІВ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЇХ ПІДГОТОВКИ .....	76
Séna Agbodjinou Amah. VITAL ENERGY IN SPORT AND THE CONSEQUENCES OF BLOCKING ITS FREE MOVEMENT .....	78
Ceylan Bayram, Kajmovic Husnija. EFFECT OF DIFFERENT JUDO SPECIFIC EXERCISES ON HEART RATE RESPONSES IN MALE COLLEGIATE JUDO ATHLETES .....	79
Fethi Derbal, Cheikh Yakoub, Zemali Mohamed, Agboubi Habib, Othman Boufaden. FACTORIAL STUDY OF THE MORPHOLOGICAL AND FUNCTIONAL REQUIREMENTS OF FOOTBALLERS ACCORDING TO THE GAME COMPARTMENTS .....	80
Dakalenko Oleg, Dolbyschewa Nina. DIE PSYCHOLOGISCHEN BESONDERHEITEN DER SPORTVORBEREITUNG FÜR SPORTANGLER .....	82



Виноградова Олена. СИСТЕМНА ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ І ПОЗАТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЕСЛЯРІВ .....	86
Кожанова Ольга, Александрова Ольга, Петрова Наталія. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК ВПРАВАМИ ЗІ СТІЧКОЮ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ .....	90
Коханська Софія. АНАЛІЗ ДУМКИ ФАХІВЦІВ ЩОДО ВПЛИВУ ЗМІН МІЖНАРОДНИХ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ ЗІ СТРИБКІВ НА БАТУТІ НА СИСТЕМУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БАТУТИСТІВ .....	95
<b>Секція 3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ /</b> <b>Section 3. PHYSICAL EDUCATION, RECREATION, PHYSICAL THERAPY AND ERGOTHERAPY</b>	
Talaghir Laurentiu-Gabriel, Olaru Bogdan, Iconomescu Teodora Mihaela. PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOL DURING THE COVID19 PANDEMIC — CASE OF ROMANIA .....	97
Erkan Mert, Türkmen Ecem, Munusturlar Süleyman, Kesen Tolga Berkay. EXAMINING THE IMPACTS OF RECREATIONAL PARTICIPATION IN TERMS OF HEALTHY LIFE PERCEPTION AND DIFFERENT VARIABLES .....	97
Рахманов Вагіф, Рахманов Васіф. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ХВОРИХ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ (А), РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ (РСА) І ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ .....	99
Білецька Вікторія, Семененко Вячеслав, Завальнюк Вікторія. ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	103
Іващенко Сергій. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЇХ САМОПОЧУТТЯ В ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ .....	105
Ляшенко Валентина, Гнучова Наталія, Корж Євген. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ І ЙОГО ВПЛИВ НА ФІЗИЧНЕ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ .....	108
Пітенко Сергій, Кожанова Ольга. ЗНАЧИМІСТЬ КОРПОРАТИВНИХ ПРОГРАМ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД ОФІСНИХ СПІВРОБІТНИКІВ.	110
Ясько Лілія, Буряк Ольга. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ВЛАСТИВОСТЕЙ УВАГИ ТА КОРОТКОЧАСНОЇ ЗОРОВОЇ ПАМ'ЯТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ .....	113
Лахтадир Олена, Євдокимова Лілія, Чорній Ілона. РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ .....	115
Тьорло Олена, Котов Сергій, Домінюк Михайло. АНАЛІЗ НОРМАТИВІВ З ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАНДИДАТІВ НА НАВЧАННЯ ДО ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ .....	118





## ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Вікторія БІЛЕЦЬКА<sup>1</sup>, Вячеслав СЕМЕНЕНКО<sup>2</sup>, Вікторія ЗАВАЛЬНЮК<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Київський університет імені Бориса Грінченка (м. Київ, Україна)

<sup>2</sup> Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)

**Вступ.** Дієвими засобами підвищення рухового режиму студентської молоді та формування у них індивідуальної фізичної культури є належні норми, які базуються на сучасних принципах фізичного виховання [1, 3]. Одним з головних є принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості, що передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому і окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування та осмислення поняття «індивідуальна фізична культура» за допомогою занять з фізичного виховання та мотивації до занять фізичною культурою [2, 4, 5]. Вивчення мотиваційних пріоритетів рухової активності студентів, рівня самооцінки студентів дозволить визначити пріоритетні шляхи формування цінностей індивідуальної фізичної культури студентської молоді, що і обумовило актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження** – розкрити сутність формування індивідуальної культури студентської молоді в процесі занять фізичною культурою і спортом.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й джерел мережі Інтернет; соціологічні методи; психолого-діагностичні методи; педагогічне тестування, методи статистичної обробки даних.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

В процесі дослідження мотивації студентів до занять фізичним вихованням нами було проведено анкетування. Пріоритетними мотивами відвідування занять фізичним вихованням для студентів в ЗВО є: отримання заліку з дисципліни «Фізичне виховання» (68,47%), корекція фігури (35,65%), підвищення рівня фізичної підготовленості (43,65%), розвиток окремих рухових якостей (35,1%).

Для дослідження індивідуального профілю фізичного «Я» особистості нами був використаний тест-опитувальник Є.М. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку». Опитувальник має 70 стверджень, які відносяться до сфери фізичного розвитку людини та встановлює 10 показників фізичного розвитку та показник загальної самооцінки: здоров'я; координація рухів; фізична активність; стрункість тіла; спортивні здібності; фізичне «Я»; зовнішній вигляд; сила; гнучкість; витривалість; самооцінка.

Загалом студенти із високим рівнем фізичної підготовленості мають вищі бали за всіма показниками шкали і у них вищий загальний рівень самоопису. У всіх студентів із низьким і середнім рівнем фізичної підготовленості спостерігаються занижені бали за шкалою «фізична активність» та «спортивні здібності», також у цих студентів занижена «самооцінка». При цьому студенти із низьким рівнем фізичної підготовленості відмітили середній рівень показників за наступними шкалами: «координація рухів», «стрункість тіла», «гнучкість» та «витривалість». Також ці студенти мають завищену самооцінку щодо «зовнішнього вигляду».

Загалом більшість обстежених студентів мають високий та середній рівень самооцінки, але 43 % студентів другого курсу та 23 % студентів першого курсу мають низький рівень самооцінки (табл. 1). Серед студентів третього курсу не було юнаків та дівчат із завищеною або низькою самооцінкою.



Таблиця 1

## Загальний рівень самооцінки фізичного розвитку студентів I-III курсів (n=105), %

Рівень самооцінки	I курс n=42	II курс n=35	III курс n=28
Завищена	3	3	0
Висока	36	20	36
Середня	38	34	64
Низька	23	43	0

Одним із напрямків формування культури здоров'я студентів як частини педагогічного процесу може стати вдосконалення і посилення того позитивного, що є у кожній людині, розширення життєвих ресурсів, його фізичного, психічного і духовного потенціалу, розвиток здоров'яорієнтованих ініціатив. Значною мірою це пов'язано зі створенням і реалізацією освітніх програм у сфері здоров'язбереження, розширення уявлень про здоровий спосіб життя, просвітництво відносно інтеграції багатого досвіду культури здоров'я молоді, різних способів самооздоровлення, саморегуляції, спонукання до самопрояву своїх природовизначальних даних у здійсненні здорового способу життя. Прагнучи забезпечити європейську якість вищої освіти, більшість ЗВО намагається відійти від традиційної системи навчання і виховання, відбувається перехід до навчально-виховного процесу інноваційного типу, з новими технологіями і новим змістом.

Оновлення змісту освіти здійснюється в умовах децентралізації управління, широкої автономізації освітніх закладів, розвитку варіативності освіти, інтенсифікації змісту (значна частина дисциплін та інформації, необхідна для засвоєння студенту, збільшується й ускладнюється з кожним роком). Тому одним із критеріїв якості вищої освіти повинна бути його здоров'язберігаюча і здоров'я зміцнювальна орієнтація.

**Висновок.** Таким чином, загалом студенти із високим рівнем фізичної підготовленості мають вищі бали за всіма показниками шкали і у них вищий загальний рівень самоопишу. У всіх студентів із низьким і середнім рівнем фізичної підготовленості спостерігаються занижені бали за шкалою «фізична активність» та «спортивні здібності», також у цих студентів занижена «самооцінка». Також більшість обстежених студентів мають високий та середній рівень самооцінки, але 43 % студентів другого курсу та 23 % студентів першого курсу мають низький рівень самооцінки. Для формування культури здоров'я студентів потрібне культивування у освітньому просторі закладів вищої освіти ідей філософії здоров'я та успішної особистості з точки зору сучасного суспільства; засвоєння учасниками освітнього простору еталонів самозбережувальної поведінки і культури здорового способу життя, підвищення здоров'язберігаючої активності.

**Література:**

1. Андрєєва ОВ. Кенсицька ІЛ. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2017;26:58-67.
2. Ізбаш ЛМ. Формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання студентів політехнічного коледжу: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук. 13.00.07 – теорія і методика виховання. Умань, 2017. 20 с.
3. Кенсицька І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2017;4:69-76.
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року



«Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Інтернет]. Доступно: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>

5. Садовський ОО. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к.фіз.вих., 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, К., 2017. 20 с.

## ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЇХ САМОПОЧУТТЯ В ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

Сергій ІВАЩЕНКО

*Київський університет імені Бориса Грінченка (м. Київ, Україна)*

**Вступ.** Головною метою заходів, які здійснюються у державній системі вищої освіти в Україні, є забезпечення якісної підготовки кваліфікованих фахівців для потреб різних галузей народного господарства, здатних протягом тривалого часу виконувати з належним рівнем надійності та ефективності завдання за професійним призначенням [1].

Процес підготовки таких фахівців пов'язаний з надзвичайно високим рівнем інформаційних та психоемоційних навантажень на центральну нервову систему студентів. Внаслідок інтенсивної амортизації ресурсу професійного здоров'я студентів в ході навчального процесу в їх організмі можуть виникати патологічні стани, на підґрунті яких можуть розвиватися гострі та хронічні захворювання. Тому проблема збереження і зміцнення здоров'я осіб молодого віку, окрему категорію яких складають студенти закладів вищої освіти, залишається однією з найбільш актуальних наукових проблем сьогодення [2].

На жаль, велика кількість осіб молодого віку, в тому числі й тих, які навчаються у закладах вищої освіти, мають схильність до виникнення в їх організмі функціональних порушень під впливом інтенсивних інтелектуальних та психоемоційних навантажень. Тому серед тих студентів, толерантність центральної нервової системи яких не є достатньою для адекватної реакції на навантаження, пов'язані з навчальним процесом у закладі вищої освіти, виникають випадки зриву адаптації та розвитку різноманітних видів патологічних станів, першою ознакою чого є порушення нормального самопочуття [3].

Наслідком впровадження суворих карантинних заходів, спрямованих на запобігання подальшому поширенню небезпечного інфекційного захворювання під час пандемії, для переважної більшості мешканців населених пунктів країни є відчутне порушення звичного режиму їх рухової активності [4]. А це, в свою чергу, приводить до суттєвого порушення звичного для кожної особи стилю життя, додаткового нервового напруження та поступового виснаження енергетичних і пластичних ресурсів організму.

Пошуку шляхів запобігання розвитку негативних змін в організмі людини в період карантинних обмежень присвячена велика кількість наукових робіт. Про це свідчать результати аналізу вітчизняних та закордонних джерел наукової інформації [1, 3, 5]. Але питання про вплив режиму рухової активності осіб молодого віку на показники їх самопочуття в умовах суворих карантинних обмежень, на жаль, до цього часу залишається ще недостатньо вивченим. Дослідженню саме цього питання була присвячено дану роботу.

**Метою даного дослідження** було визначення залежності показників самопочуття осіб молодого віку, які проходять навчання в закладах вищої освіти, від характеру їх рухової активності в умовах суворих карантинних обмежень. Крім того, одним з головних завдань дослідження було визначення характерних скарг на погіршення самопочуття студентів, які свідчать про розвиток в їх організмі патологічних станів, здатних привести до розвитку гострих або хронічних захворювань.