

**SOCIETY**  
|  
**AND**  
**SCIENCE**

Abstracts of XVI International Scientific  
and Practical Conference

**Great Britain, Leeds**  
**9 – 10, March 2021**

## CONTENT

<i>Budakva Ye.</i> ACTUAL PROBLEMS OF METHODS OF CASTRATION OF PIGS, MARKET PRICE FOR PORK .....	5
<i>Bulanov V., Cherepikhina O.</i> DEVELOPMENT OF PEDAGOGICAL COMPETENCE OF FUTURE TEACHERS OF PSYCHOLOGY IN THE CONDITIONS OF MASTER'S DEGREE .....	10
<i>Dziubak N.</i> ONYM IN THE UKRAINIAN POLITICAL DISCOURSE .....	15
<i>Ivasyn O.</i> INTERPRETATION OF THE PRINCIPLE OF "JURA NOVIT CURIA" ("THE COURT KNOWS THE LAWS") BY THE SUPREME COURT IN COMMERCIAL DISPUTES .....	20
<i>Ivashchenko S.</i> THE INFLUENCE OF IMPELLENT ACTIVITY OF HIGHER EDUCATION STUDENTS ON THEIR MENTAL HEALTH .....	24
<i>Kolodiazhna V., Shvid S.</i> TOLERABILITY OF BETA-BLOCKERS IN OUTPATIENTS WITH REFRACTORY HEART FAILURE WHO WERE RECEIVING CONTINUOUS MILRINONE .....	28
<i>Kryvenko G., Kerker V.</i> IMPROVEMENT OF OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY IN THE FIELD OF INFORMATION TECHNOLOGIES .....	30
<i>Maksymenko O., Ivanova O.</i> PROBLEM INFORMATION LITERACY OF STUDENTS ABOUT THE PRINCIPLES OF NUTRITION AND IMPACT OF FAST FOOD, WHICH CORRELATES WITH COMPLAINTS AND SYMPTOMS THAT ARE CHARACTERISTIC OF DISEASES OF THE GASTROINTESTINAL TRACT .....	33
<i>Ostrovska M.</i> SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT OF INNOVATIVE EDUCATION FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT .....	40
<i>Pysar N.</i> THE CONCEPT OF LIFELONG EDUCATION: THE REALITIES OF THE ECONOMIC WORLD .....	49
<i>Skrypkaru D., Kolesnyk O.S.</i> SCENARIO REPRESENTATION OF LEGAL DISCOURSE .....	52
<i>Stanislavlenko L.</i> DEPOPULATION AS A SIGN OF SYSTEMIC CRISIS IN UKRAINE .....	57

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ  
ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЇХ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

*Іващенко С.М.,  
професор кафедри  
фізичної реабілітації та біокінетології  
факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київський університет імені Бориса Грінченка  
м. Київ, Україна*

**Анотація:** Представлено результати дослідження з вивчення  
впливу рухової активності студентів закладах вищої освіти на  
їх ментальне здоров'я.

При оптимальному стані ментального здоров'я особистість  
адекватно реагує на зовнішні подразники, здатна до плідної  
діяльності, контролює власний емоційний стан та демонструє  
спроможність до засвоєння нових знань і практичних навичок.

Процес навчання в закладах вищої освіти є надзвичайно складним  
і відповідальним, тому що тим передбачаються інтенсивні  
навантаження на центральну нервову систему студентів. Тому  
оцінка стану ментального здоров'я в ході навчального процесу є  
умовою збереження ресурсу професійного здоров'я студентів.

Результати проведеного дослідження підтвердили думку про те,  
що оптимізація алгоритму рухової активності студентів закла-  
дів вищої освіти шляхом застосування індивідуальних тренуваль-  
них програм позитивно впливає на стан їх ментального здоров'я.

Крім того, правильний руховий режим стимулює когнітивні  
функції центральної нервової системи студентів, що сприяє  
підвищенню рівня ефективності їх навчання.

**Ключові слова:** освіта; ментальне здоров'я; когнітивні функції.

Важливим напрямком наукової діяльності багатьох вчених  
з різних країн світу був пошук шляхів підтримки належного  
стану здоров'я осіб молодого віку протягом всього періоду їх  
діяльності за професійним призначенням [2, с.118].

Одним з різновидів професійної діяльності можна вважати  
навчання у закладі вищої освіти, тому що воно пов'язане з

екстремально високим рівнем інтелектуальних і психоемоційних навантажень [3, с.78; 6, с.8].

Результати аналізу вітчизняних і закордонних джерел наукової інформації свідчать про те, що протягом останніх років велика кількість досліджень проводилась з метою вивчення змін в організмі людей в ході професійної діяльності [7, с.46]. Деякі наукові роботи були присвячені пошуку шляхів підвищення рівня продуктивності розумової діяльності фахівців, що працюють в різних сферах народного господарства [5, с.59]. В інших наукових роботах представлена інформація про методи профілактики порушень ментального здоров'я людей, спрямовані на підтримку когнітивних функцій їх центральної нервової системи [1, с.35; 4, с.63].

Але до цього часу залишається недостатньо вивченим питання про вплив режиму рухової активності студентів на рівень їх ментального здоров'я.

Саме цьому питанню було присвячене наукове дослідження, на основі результатів якого сформовано матеріал даної доповіді [8, с.39].

Таким чином, метою дослідження було вивчення впливу різних режимів рухової активності на ментальне здоров'я та когнітивні функції мозку представників студентської молоді [ ].

Дослідження проводили з 2018 до 2020 року з залученням 105 студентів закладів вищої освіти Києва. При цьому були застосовані методи аналізу та синтезу наукової інформації, педагогічного спостереження та експерименту, анкетування, інтер'ю, а також методи статистичної обробки даних.

В ході дослідження з'ясовували характер впливу режиму рухової активності на рівень ментального здоров'я студентів за показниками їх самопочуття. Було встановлено, що найчастіше респонденти скаржилися на головний біль, порушення сну та швидку стомлюваність. Порушення самопочуття студентів оцінювали за інтенсивністю прояву характерних симптомів та частотою їх виникнення.

Рівень рухової активності студентів оцінювали за мето-

дикою Фремингемського дослідження на основі хронометражу та визначення індексу фізичної активності. При цьому рухову активність студентів розподіляли на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малій, середній і високий. На основі аналізу показників рухової активності зацікавлених до дослідження студентів їх розподілили на дві групи (основну і контрольну).

До складу основної групи чисельністю 56 осіб були зараховані ті студенти, рівень рухової активності яких був достатнім за нормативними показниками, характерними для їх віку. У студентів контрольної групи чисельністю 49 осіб рівень рухової активності був недостатнім.

Випадки порушення самопочуття студентів фіксували в протоколах дослідження та визначали протягом всього періоду спостереження. На основі отриманих даних розраховували середні показники всіх зазначених видів порушення самопочуття в обох групах студентів.

Отримані дані свідчили про те, що у студентів з достатнім рівнем рухової активності показники частоти та інтенсивності порушень самопочуття були нижчими, ніж у студентів з недостатнім рівнем рухової активності.

Результати дослідження підтверджують думку про те, що оптимізація рухової активності студентів сприяє поліпшенню їх самопочуття та підвищенню рівня їх адаптації до інтенсивних інтелектуальних навантажень, пов'язаних з навчальним процесом у закладах вищої освіти.

На основі результатів даного дослідження можна зробити такі висновки: 1. Студенти, що навчаються в закладах вищої освіти, мають різні рівні їх рухової активності. 2. Серед студентів з недостатнім рівнем рухової активності випадки порушень самопочуття бувають значно частіше, ніж серед студентів з достатнім рівнем рухової активності. 3. Оптимізація режиму рухової активності студентів сприяє покращенню їх самопочуття та підвищенню рівня їх адаптації до інтелектуальних, пов'язаних з навчальним процесом.

Література:

1. Динаміка стану здоров'я деяких категорій населення України з урахуванням регіональних особливостей його показників / під редакцією В.М. Коваленка. К.: Оріон, 2016. С. 32 – 44.
2. Досвід формування професійних якостей спеціалістів / В.Л. Савицький, Б.А. Клішевич, І.Ф. Гончаренко, В.І. Єщенко. *Військова медицина України*. 2016. № 16 (2). С. 115 – 124.
3. Ісидорина В.Л., Манко І.М. Пріоритети здоров'я студентів закладів вищої освіти. Рівень валеологічної грамотності студентів. *Вісник наукової спілки студентів, аспірантів та молодих вчених*. 2017. № 1. С. 75 – 79.
4. Логвиненко О. Здоровий спосіб життя як наукове інтегроване поняття. *Молодь і ринок*. 2014. № 5. С. 62 – 65.
5. Маркович І.Ф. Медично-соціологічне дослідження факторів способу життя, професійної діяльності та особистого відношення до медичної допомоги. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2016. № 4. С. 57 – 65.
6. Оцінювання рівня сформованості цінностей здорового способу життя студентської молоді / М. Дутчак, О. Андреєва. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 1. С. 5 – 11.
7. Редько Т.М. Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти. *Чернігів: Вісник ЧНПУ*. 2015. № 124. С. 45 – 48.
8. Ivashchenko, Sergii, “Historical Preconditions of the Origin of Self-Olympic Direction of Physical Culture in Ukraine”, *Physical Education and Sport through the Centuries* (2019): Vol. 5 – Issue 2. – P. 36 – 42.

**UDC 001.1**

**BBK 29**

The 16th International scientific and practical conference  
“Society and Science” (March 9-10, 2021) Nika Publishing,  
Leeds, Great Britain. 2021. 88 p.

**ISBN 978-1-5271-6121-4**

The recommended citation for this publication is:

*Petrov P. Learning Styles and Strategies // Society and Science. Abstracts of the 16th International scientific and practical conference. Nika Publishing. Leeds, Great Britain. 2021. Pp. 39- 43.  
URL: <http://el-conf.com.ua/>.*

**Science editor:**

**Solodka N.V.**

*Ph.D. in Economics, Associate Professor*

**Reviewers:**

**Gabriella Conti**

*Associate Professor in Economics in the Department of Economics and in  
the Department of Social Science, University College London*

**Steven Koonin**

*Professor of Information, Operations & Management Sciences, NYU Stern*

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine, Russia and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

*e-mail: el-conf@ukr.net*

*homepage: <http://el-conf.com.ua>*

©2021 Nika Publishing

©2021 Authors of the articles