



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
BORYS GRINCHENKO KYIV UNIVERSITY
МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
FÉDÉRATION INTERNATIONALE D'ÉDUCATION PHYSIQUE

ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ: ПЕРСПЕКТИВИ ТА КРАЦІ ПРАКТИКИ

МАТЕРІАЛИ

III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції
12–13 травня 2021 року
м. Київ

HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND SPORT: PERSPECTIVES AND BEST PRACTICES

BOOK OF ABSTRACTS

3rd International Scientific and Practical Online Conference
12–13 May, 2021
Kyiv



УДК: 796+61]:378(082)
DOI: 10.28925/2021.51213168conf

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'язбережувальних 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: Г.О. Лопатенко

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

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

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://fzfv.kubg.edu.ua/>



© Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2021



ЗМІСТ/ CONTENT:

Секція 1. ФІЛОСОФСЬКІ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ та СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ /	
Section 1. PHILOSOPHICAL, ORGANIZATIONAL, SOCIAL and ECONOMIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS	
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
Somani 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
Дорофеева 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
Секція 2. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ, ФІЗІОЛОГІЧНІ та ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ /	
Section 2. MEDICAL-BIOLOGICAL, PHYSIOLOGICAL and PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ATHLETES' TRAINING	
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 СТРІЧКОЮ 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
Секція 3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ / Section 3. PHYSICAL EDUCATION, RECREATION, PHYSICAL THERAPY AND ERGOTHERAPY	
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, Гнутова 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



Долженко Людмила, Кузнецова Лариса, Зубович Юлія. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	121
Мулик Катерина, Пономаренко Олена. ВЛИВ ЇЗДИ НА ВЕЛОСИПЕДІ НА ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	126
Сова Володимир. ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ З ТХЕКВОНДО	128
Бабак Світлана. ДІЄТОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІТНЕСОМ	131
Волощенко Юрій. СУЧАСНІ МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ В ГАЛУЗІ СОМАТИЧНОГО ВИХОВАННЯ	134
Каюн Олександра. ОСОБЛИВОСТІ СОМАТИЧНОГО НАВЧАННЯ ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ	136
Савченко Валентин, Харченко Галина, Буряк Ольга, Омері Ірина, Неведомська Євгенія, Тимчик Олеся, Яценко Світлана. РІВЕНЬ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ЛЮДИНИ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ІЗ ІНТЕГРАЛЬНИМИ ВИСНОВКАМИ ПРО ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН КАРДІО-РЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ	138
Рахманов Вагіф, Рахманов Васіф. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, МОТИВАЦІЯ ХВОРИХ З ПОРУШЕННЯМ МОТОРИКИ, ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АТИВНОСТІ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ (А), РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ (РСА), ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ (ДЦП)	141
Керестей Вадим, Савченко Валентин, Яцевський Богдан, Руденко Дар'я. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ЛІКУВАННІ ПАЦІЄНТІВ З COVID-19 У ВІДДІЛЕНІ ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ	146
Петрусь Дарина, Іващенко Сергій. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВИХ ТРАВМАХ В УМОВАХ СТАЦІОНАРУ	149
Бучинський Олексій. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПЛЕЧЕ-ЛОПАТКОВОМУ ПЕРІАРТРИТІ («ЗАМОРОЖЕНОМУ ПЛЕЧІ») В АМБУЛАТОРНИХ УМОВАХ	153
Савченко Валентин, Сівко Юлія. АПАРАТНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ БРОНХОЕКТАТИЧНІЙ ХВОРОБИ	156
Огороднік Наталія, Іващенко Сергій. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ	158
Савченко Валентин, Харченко Галина, Керестей Вадим, Буряк Ольга, Рідковець Тамара, Погребняк Юлія. ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ ОЦІНЮВАННЯ ДОМЕНІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО НАБОРУ МІЖНАРОДНОЇ КЛАСИФІКАЦІЇ ФУНКЦІОНУВАННЯ, ОБМЕЖЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я	162



«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 відсутнє 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.



Методи дослідження.

В ході виконання дослідження з метою отримання достовірної інформації було застосовано серію адекватних наукових методів. Для оцінки рівня рухової активності осіб молодого віку застосовували метод формалізованого самозвіту. За допомогою методу електронного анкетування визначали частоту виникнення та ступінь прояву скарг на порушення самопочуття студентів. Метод педагогічного спостереження застосовували з метою вивчення закономірностей прояву скарг впродовж всього періоду спостереження.

Результати застосування методів медичного обстеження респондентів, зафіксовані в медичній документації обліку, було використано з метою оцінки розвитку патологічних станів в їх організмі під впливом інтенсивних навантажень, пов'язаних з навчальним процесом у закладі вищої освіти. Для оцінки достовірності інформації, отриманої в ході виконання завдань дослідження, використано сучасні методи статистичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення.

Наше дослідження проводилось із залученням 84 осіб молодого віку, які проживали в місті Києві та навчалися у закладах вищої освіти. З числа відібраних осіб ми сформуваємо дві групи респондентів: основну та контрольну (по 42 особи в кожній групі). При цьому до складу основної групи ми зарахували тих осіб, які, за їх власним визначенням, незважаючи на карантинні обмеження, зберегли звичний для них рівень фізичної активності. А до складу контрольної групи зарахували тих респондентів, рівень фізичної активності який в умовах карантинних обмежень, за їх думкою суттєво знизився.

Беручи до уваги той факт, що в умовах карантинних обмежень підтримувати прямий контакт з респондентами було складно, ми використали можливість взаємодії з кожним респондентом через Інтернет. Для цього всім респондентам надіслали по електронній пошті докладні інструкції щодо застосування методу формалізованого самозвіту, а також електронні форми анкет, розроблених співробітниками Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії.

За допомогою застосування цих методик ми систематично отримували інформацію від респондентів про алгоритм їх рухової активності та скарги на погіршення самопочуття. Аналіз цих даних підтвердив, що розподіл респондентів по групам біло виконано коректно. Тобто у всіх учасників основної групи рівень рухової активності був достатнім, а у всіх учасників контрольної групи він був низьким.

Наше дослідження тривало з листопада 2020 року до березня 2021 року. Протягом цього періоду всі учасники дослідження в електронних щоденниках самоконтролю фіксували дані про своє самопочуття та надсилали їх нам для аналізу. Найчастіше негативні зміни стану здоров'я учасників дослідження проявлялися появою наступних ознак: головний біль, запаморочення, порушення сну, критичне підвищення артеріального тиску, загальна слабкість та інші.

Всі негативні зміни самопочуття респондентів ми оцінювали за спеціальною шкалою в балах в залежності від частоти виникнення змін, рівня їх інтенсивності та тривалості. При цьому у випадку, коли порушення самопочуття не впливало на здатність до виконання звичних видів діяльності (працездатність), виставлялася оцінка в 1 бал. Якщо працездатність знижувалася несуттєво – 2 бали. При помірному зниженні працездатності – 3 бали. У випадках суттєвого зниження працездатності – 4 бали. Нарешті при повній втраті працездатності виставляли 5 балів.

Після цього за весь період спостереження розраховували суму набраних балів для кожного з респондентів та визначали їх середній показник. Результати розрахунків представлені в табл. 1.



Таблиця 1

Показники самопочуття осіб молодого віку в період карантинних обмежень

№ з / п	Характеристика рівня рухової активності	Загальна оцінка самопочуття	
		Особа чоловічої статі	Особа жіночої статі
1	Звичний рівень рухової активності збережено	164,2 ± 3,6	163,7 ± 3,6
2	Рівень рухової активності суттєво знизився	258,4 ± 6,3	246,5 ± 6,2

При підведенні підсумків нашого дослідження було встановлено, що показники самопочуття серед учасників основної групи виявилися кращими, ніж показники самопочуття серед учасників контрольної групи. Суттєвих розбіжностей між показниками самопочуття представників чоловічої та жіночої статі в ході даного дослідження виявлено не було. Такий результат підтверджує думку про те, що збереження звичного режиму рухової активності, незважаючи на суворі карантинні обмеження, сприяє підтримці оптимального стану самопочуття осіб молодого віку.

Враховуючи те, що в наш час в Україні, як і в більшості країн світу, триває процес боротьби з розповсюдженням небезпечної інфекції, наукові дослідження, спрямовані на вивчення впливу карантинних обмежень на стан фізичного і ментального здоров'я людей, набувають виключної актуальності.

У зв'язку з тим, що величезна кількість мешканців населених пунктів під час пандемії змушена дотримуватися правил суворих карантинних обмежень, внаслідок чого рівень їх фізичної активності суттєво знижується, вкрай важливо терміново здійснити розробку системи ефективних заходів, спрямованих на підтримку належного рівня фізичного і ментального здоров'я цих осіб.

Результати даного дослідження переконливо показали, що суттєве обмеження нормальної рухової активності людей (в переважній більшості випадків) згубно позначається на стані їх фізичного і психічного здоров'я. Поява специфічних скарг на тлі гіподинамії свідчить про розвиток в організмі людей таких патологічних станів, які можуть привести до виникнення гострих і хронічних захворювань та погіршувати стан їх здоров'я в цілому. Тому пошук шляхів підтримки фізичного і ментального здоров'я людей в умовах пандемії залишається актуальним і в наш час.

Висновки.

- Надзвичайно інтенсивні інтелектуальні та психоемоційні навантаження, що пов'язані з навчальним процесом у закладах вищої освіти, приводять до амортизації ресурсу ментального здоров'я студентів та можуть сприяти виникненню патологічних станів, на підґрунті яких можуть розвиватися гострі або хронічні захворювання.
- Одним з показників, якими характеризується стан фізичного і ментального здоров'я студентів, є показник частоти виникнення та інтенсивності прояву випадків погіршення їх самопочуття, що виникають під впливом інтелектуальних та психоемоційних навантажень, пов'язаних з процесом навчання у закладі вищої освіти.
- Для збереження і зміцнення ментального здоров'я студентів, що навчаються у закладах вищої освіти, доцільно здійснювати моніторинг стану їх самопочуття в ході навчального процесу, а також адаптувати рівень інтенсивності навчальних інтелектуальних та психоемоційних навантажень до реального функціонального стану їх центральної нервової системи.



Таблиця 1

Показники самопочуття осіб молодого віку в період карантинних обмежень

№ з / п	Характеристика рівня рухової активності	Загальна оцінка самопочуття	
		Особи чоловічої статі	Особи жіночої статі
1	Звичайний рівень рухової активності збережено	164,2 ± 3,6	163,7 ± 3,6
2	Рівень рухової активності суттєво знизився	258,4 ± 6,3	246,5 ± 6,2

При підведенні підсумків нашого дослідження було встановлено, що показники самопочуття серед учасників основної групи виявилися кращими, ніж показники самопочуття серед учасників контрольної групи. Суттєвих розбіжностей між показниками самопочуття представників чоловічої та жіночої статі в ході даного дослідження виявлено не було. Такий результат підтверджує думку про те, що збереження звичного режиму рухової активності, незважаючи на суворі карантинні обмеження, сприяє підтримці оптимального стану самопочуття осіб молодого віку.

Враховуючи те, що в наш час в Україні, як і в більшості країн світу, триває процес боротьби з розповсюдженням небезпечної інфекції, наукові дослідження, спрямовані на вивчення впливу карантинних обмежень на стан фізичного і ментального здоров'я людей, набувають виключної актуальності.

У зв'язку з тим, що величезна кількість мешканців населених пунктів під час пандемії змушена дотримуватися правил суворих карантинних обмежень, внаслідок чого рівень їх фізичної активності суттєво знижується, вкрай важливо терміново здійснити розробку системи ефективних заходів, спрямованих на підтримку належного рівня фізичного і ментального здоров'я цих осіб.

Результати даного дослідження переконливо показали, що суттєве обмеження нормальної рухової активності людей (в переважній більшості випадків) згубно позначається на стані їх фізичного і психічного здоров'я. Поява специфічних скарг на тлі гіподинамії свідчить про розвиток в організмі людей таких патологічних станів, які можуть привести до виникнення гострих і хронічних захворювань та погіршувати стан їх здоров'я в цілому. Тому пошук шляхів підтримки фізичного і ментального здоров'я людей в умовах пандемії залишається актуальним і в наш час.

Висновки.

- ✦ Надзвичайно інтенсивні інтелектуальні та психоемоційні навантаження, що пов'язані з навчальним процесом у закладах вищої освіти, приводять до амортизації ресурсу ментального здоров'я студентів та можуть сприяти виникненню патологічних станів, на підґрунті яких можуть розвиватися гострі або хронічні захворювання.
- ✦ Одним з показників, якими характеризується стан фізичного і ментального здоров'я студентів, є показник частоти виникнення та інтенсивності прояву випадків погіршення їх самопочуття, що виникають під впливом інтелектуальних та психоемоційних навантажень, пов'язаних з процесом навчання у закладі вищої освіти.
- ✦ Для збереження і зміцнення ментального здоров'я студентів, що навчаються у закладах вищої освіти, доцільно здійснювати моніторинг стану їх самопочуття в ході навчального процесу, а також адаптувати рівень інтенсивності навчальних інтелектуальних та психоемоційних навантажень до реального функціонального стану їх центральної нервової системи.



Література:

1. Головійчук ІМ. Аналіз динаміки захворювань студентів спеціальної медичної групи. *Молода спортивна наука України*. 2012; 2: 57 - 62.
2. Гостіщев ВМ. Рівень фізичної підготовленості як чинник мотивації студентів до фізичної активності в умовах навчального процесу та у вільний час. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010; 1: 15- 17.
3. Неведомська ЄО. Фізіологія рухової активності: навчальний посібник для практичних і самостійних робіт для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка; 2018. 37 с.
4. Шинкарьов СІ. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп. *Освіта та педагогічна наука*. 2012; 5 - 6 (154 - 155): 31 - 36.
5. Ranjbar G, et al. Assessment of the efficacy of physical activity level and lifestyle behavior interventions applying social cognitive for adolescents. *The Journal of Research in Health Sciences* [serial on the Internet]. 2018 [cited 2020 Nov 1]; 18(2): e 00409.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ І ЙОГО ВПЛИВ НА ФІЗИЧНЕ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Валентина ЛЯШЕНКО, Наталія ГНУТОВА, Євген КОРЖ

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

Вступ. Здоров'я і фізична привабливість в сучасному світі в умовах ринкових відносин має важливе значення в соціальній та професійній адаптації особистості. Згідно визначення ВООЗ, здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів [1]. Враховуючи фізичний стан сучасної молоді, необхідно зазначити, що здоров'я студентів – це основа їх сьогодення і майбутнього благополуччя, необхідна умова активної життєдіяльності та високого трудового потенціалу.

Мета дослідження – визначити роль фізичного та психічного здоров'я особистості у різних сферах життя студентів.

Методи дослідження. Аналіз науко-методичної літератури та інтернет джерел, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення.

Важливе значення на збереження здоров'я впливає психічна активність особистості, яка включає в себе усвідомлення значущості здоров'я для життєдіяльності, знання факторів здорового способу життя, які позитивно або негативно відбиваються на здоров'ї, побудова перспектив збереження і зміцнення здоров'я, мотивацію і силу волі, спрямованих на дотримання здорового способу життя.

Фактори здорового способу життя:

- режим дня – неправильно організована праця студентів може завдати шкоди здоров'ю, тому велике значення має налагодження раціонального способу життя. Людина, яка вмє зі студентської пори правильно організувати режим своєї праці і відпочинку, в майбутньому надовго збереже бадьорість і творчу активність;
- гігієна розумової праці – раціональний режим праці і відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. При правильному режимі, якого дотримується особистість, виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці;