

14. Khudolii, O. M. (2008). *Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia* [General foundations of the theory and methods of physical education] : navch. posib. 2-e vyd., vypr. Kharkiv : «OVS» (in Ukrainian).
15. Masliak, I., Krivoruchko, N., Bala, T., Lukianova, H., Yefimenko, P., Kanishcheva, O., & Moiseienko, O. (2018). "Influence of cheerleading on indicators of coordination abilities of 10-16 year old schoolgirls". *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, 9 (6), 1711–1719.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).07

**Бишевец Н.Г.**  
кандидат педагогических наук, доцент  
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины  
**Яковенко О.О.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины  
**Юхно Ю.О.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

### ОСОБЛИВОСТІ КОНТИНГЕНТУ ОСІБ, ЗАДІЯНОГО В КІБЕРСПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Кіберспортивна наука перебуває на початку свого розвитку й на часі – накопичення свідчень про різні її аспекти. Важливою проблемою сьогодення є виявлення знань щодо існуючих закономірностей між поведінкою кіберспортсменів і їхнім ставленням до власного здоров'я під час занять кіберспортом. Побудовано асоціативні правила, що відображають закономірності в поведінці опитаних під час кіберспортивної діяльності. Установлено, що респонденти, які займаються кіберспортом до 6 годин на добу, переважно не є професійними кіберспортсменами, проте систематично займаються оздоровчою руховою активністю. Отримані результати можна пояснити переважанням серед респондентів студентів НУФВСУ. Вони з високою ймовірністю турбуються про стан постави, виконують нетривалі перерви на міні комплекси вправ та іноді контролюють робочу позу користувача ПК. Такий режим занять зумовлює відсутність в них порушень постави та дискомфорту в відділах хребта після занять кіберспортом. Відтак, кіберспорт на аматорському рівні за умов дотримання оптимального рухового режиму не створює передумов для загрози здоров'ю гравців. А яким чином відбувається тренувальний процес професійних кіберспортсменів і як вони піклуються про збереження власного здоров'я в ході напруженої тренувально-змагальної діяльності – це питання подальших досліджень, яке потребує вирішення.

**Ключові слова:** кіберспорт, діяльність, ставлення, здоров'я, правила, асоціації.

**Byshevets Natalia, Yakovenko Olena, Yukhno Yurii. Features of the contingent of persons involved in e-Sports activity.** The science of e-Sports is at the beginning of its development and there is an accumulation of evidence of its various aspects on the clock. An important problem today is the identification of knowledge about the existing patterns between the behavior of e-Sports athlete and their attitude to their health when engaged in e-Sports. The purpose of the work is to determine the characteristics of the population involved in e-Sports activities. In the study from 2020 to 2021 took part 77 e-Sports athlete and students of NUPESU, receiving education on educational and professional program "Cybersports (eSports)" another master's degree in higher education specialty 017 Physical Education and Sports using the module allows you to identify associative rules. Constructed associative rules, reflecting the patterns in the behavior of respondents during e-Sports activities. It was found that the respondents engaged in e-Sports for up to 6 hours a day, mostly are not professional e-Sports athlete, but systematically engaged in recreational motor activity. The results obtained can be explained by the predominance of respondents of NUPESU students. They are highly likely to worry about conditions, take short breaks on mini-complexes of exercises and sometimes control the working posture of the PC. This mode of occupation results in their lack of posture disorders and discomfort in the spine after engaging in e-Sports. Consequently, e-Sports at the amateur level, with the observance of the optimal motor mode does not create the prerequisites for the threat to the health of the players. And how occurs the training process of professional e-Sports and how they take care of the preservation of their own health in the course of intense training and communication. Competitive activity - this is a matter for further research to be solved.

**Keywords:** e-Sports, activity, attitude, health, rules, associations.

**Вступ.** В останнє десятиліття чітко окреслився абсолютно новий напрямок наукових досліджень, зумовлений стрімким становленням і розвитком кіберспорту, який у стислий термін пройшов шлях від розваги під час дозвілля до визнаного виду спорту з армією вболівальників та небаченими інвестиціями. Можна стверджувати, що мова йде про зародження кіберспортивної науки, й у теперішній час наукова спільнота знаходиться біля її витоків. Відтак гостро постала проблема накопичення свідчень про різні її аспекти [6, 11, 12]. Аналізуючи дані науково-методичної й спеціальної літератури в даному напрямку ми помітили, що з'явився значний пласт досліджень, спрямованих на вивчення й оцінку світового досвіду роботи з молоддю різних організацій, що розвивають кіберспорт, змісту спортивної й професійної підготовки кіберспортсменів, розробку моделей комплексного супроводу професійної підготовки спеціалістів для кіберспорту [5, 7, 12]. Зокрема, висвітлюючи особливості використання кіберспорту в різних за функціями та нормативно-правовим статусом об'єднаннях, Н.В. Корчемная [7] відмічає спільні риси в діяльності

організацій, що розвивають кіберспорт, у тому числі необхідність відповідного технічного оснащення та програмного забезпечення, створення умов для самореалізації вихованців, загострену увагу до їхньої фізичної підготовки. Дійсно, специфіка кіберспорту, а саме робоча поза гравця під час кіберспортивної діяльності та необхідність управління ігровим персонажем за допомогою клавіатури й комп'ютерної мишки, диктує специфічний зміст спортивної підготовки кіберспортсменів [4, 9, 10]. Таким чином серед інших фізичних якостей, як зазначає І.С. Миронов [9], у кіберспортсменів необхідно розвивати загальну витривалість та статичну силову витривалість м'язів шийного й грудного відділів хребта. Крім того, в ході їхньої технічної підготовки важливо зосередитися на формуванні точності рухів та швидкості прийняття рішень.

Аналізуючи дані літературних джерел, ми також звернули увагу на дослідження, що спрямовані на безпосередню підготовку гравців, визначення їхньої ігрової механіки [5, 8]. Цікавими для нас виявились наукові розвідки Г.А. Ковальнової [5], яка запропонувала ІТ-сервіс, що включає психофізіологічно обґрунтовані алгоритми та методики професійної підготовки й супроводу кіберспортсменів, упровадження якого забезпечує як підвищення їхнього ігрового потенціалу та покращення показників ігрової результативності, так і реалізацію здоров'язберігаючих технологій у процесі професійної діяльності кіберспортсменів із урахуванням етапів професійного становлення.

Разом із тим, з-поміж інших питань, що потребують вирішення, з нашої точки зору важливим питанням є виявлення знань щодо існуючих закономірностей між поведінкою кіберспортсменів і їхнім ставленням до власного здоров'я під час занять кіберспортом.

**Контингент.** Дослідження, розпочате в 2020-2021 навчальному році на базі кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, продовжує тривати. На тепер у опитуванні прийняло участь 77 респондентів, серед яких кіберспортсмени, а також студенти НУФВСУ, які здобувають освіту за освітньо-професійною програмою «Кіберспорт (esports)» другого магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт». Серед респондентів виявилось 14,3% професійних гравців, а решта опитаних вказали, що вони не задіяні в змагальній діяльності.

**Мета дослідження** – дослідити особливості контингенту осіб, що задіяні в кіберспортивній діяльності.

**Методи.** Під час дослідження застосовувались такі методи дослідження як теоретичний аналіз літературних джерел, їхня систематизація та узагальнення, анкетування та статистичний аналіз.

Із метою вилучення максимуму інформації на основі отриманих анкетних даних щодо особливостей контингенту студентів, які займаються кіберспортом, використовувались технології Data Mining, що є новим витком у розвитку засобів і методів обробки даних, спрямованих на виділення нових знань шляхом пошуку автоматичних шаблонів (паттернів), характерних для будь-яких фрагментів неоднорідних багатовимірних даних [1]. Статистична обробка результатів опитування включала використання модуля Association Rules, в якому реалізується апіорний алгоритм виявлення асоціативних правил, що дозволяє знаходити закономірності між пов'язаними подіями [2].

Причому сумісна підтримка (Support) – далі підтримка, яка показує частку респондентів, для яких причина і наслідок є справедливими одночасно, і достовірність правил (Confidence) – далі достовірність, від початку повинні бути вищими за деякі наперед задані граничні значення, що називаються мінімальною підтримкою (minsupport) і мінімальною достовірністю (minconfidence) відповідно [3]. У ході побудови правил асоціації на першому етапі за обмеження було вибрано наступні: мінімальна підтримка – 0,4; мінімальна достовірність – 0,5; мінімальна стандартизована величина підтримки – 0,5, а надалі граничну межу мінімальної підтримки було знижено до 0,35.

Статистичний аналіз виконано за допомогою програми Statistica 10.0 (StatSoft, USA).

**Результати дослідження.** За аналогією з іншими прикладними областями, де для вирішення задач використовуються алгоритми побудови правил асоціації, що представляють собою тип залежностей між даними, які відображають появу спільних ознак або подій та частоту таких випадків [3], як от аналіз поведінки споживачів на ринку товарів і послуг або діагностика в медицині [2], у ході дослідження нами було розроблено асоціативні правила, які пов'язують ставлення спортсменів до власного здоров'я та їхню поведінку під час кіберспортивної діяльності.

У ході пошуку асоціативних правил було знайдено 26 асоціацій. Наприклад, у представленій таблиці можна побачити, що підтримка першого правила становить 48,1%, отже в 48,1% випадків респонденти вказали, що тривалість їхніх тренувань як у звичайному тренувальному процесі, так і в змагальний період становить до 6 годин. З'ясувалося, що достовірність цього правила склала 82,2%, що можна трактувати наступним чином: коли тривалість тренувань учасників опитування становить до 6 годин на добу, то з імовірністю 82,2% їхня тривалість тренувань у змагальний період становить до 6 годин. Крім того, виявлено, що при тривалості тренувань до 6 годин із ймовірністю 71,1% опитувані іноді контролюють робочу позу користувача ПК, та з імовірністю 77,8% регулярно займаються оздоровчою руховою активністю і з такою ж імовірністю характеризуються відсутністю порушень постави (табл. 1). Зауважимо, що в таблиці представлено 13 асоціацій, оскільки наступні асоціативні правила демонструють обернені правила, тобто зміну причини й наслідку місцями має аналогічну підтримку, достовірність та стандартизовану величину підтримки (табл. 1).

Таблиця 1

Результат виявлення асоціативних правил (n=77)

Розрахункові дані, отримані при налаштуваннях: мінімальна підтримка рівна 40%; мінімальна достовірність 50%, мінімальна кореляція – 50%			S, %	Conf, %	Corr, %
Body (причина)		Head (наслідок)			
Звичайна тривалість тренувань == до 6 годин	==>	Тривалість тренувань у змагальний період == до 6 годин	48,1	82,2	83,2
Звичайна тривалість тренувань == до 6 годин	==>	Контроль робочої пози == Іноді	41,6	71,1	68,1
Звичайна тривалість тренувань == до 6 годин	==>	Заняття ОРА == Так	45,5	77,8	72,4

Звичайна тривалість тренувань == до 6 годин	==>	Порушення постави == Ні	45,5	77,8	71,7
Тривалість тренувань у змагальний періоди == до 6 годин	==>	Заняття ОРА == Так	42,9	75,0	69,0
Тривалість тренувань у змагальний періоди == до 6 годин	==>	Порушення постави == Ні	44,2	77,3	70,4
Турбота про стан постави == Так	==>	Заняття ОРА == Так	48,1	74,0	72,6
Турбота про стан постави == Так	==>	Порушення постави == Ні	45,5	70,0	68,0
Контроль робочої пози == Іноді	==>	Порушення постави == Ні	46,8	73,5	70,6
Контроль робочої пози == Іноді	==>	Дискомфорт == Ні	40,3	63,3	66,0
Заняття ОРА == Так	==>	Порушення постави == Ні	49,4	73,1	72,4
Заняття ОРА == Так	==>	Дискомфорт == Ні	40,3	59,6	64,1
Порушення постави == Ні	==>	Дискомфорт == Ні	57,1	83,0	90,1

**Примітка:** S – Support (Body, Head) – сумісна підтримка; Confidence (Body==>Head) достовірність правила; Correlation (кореляція) – стандартизована величина підтримки. Так само, з графіка побудованих правил асоціацій можна побачити, що найбільшу підтримкою й відповідно достовірністю характеризуються правила:

[Порушення постави == Ні] ==> [Дискомфорт у відділах хребта == Ні] (підтримка – 57,1%; достовірність – 83,0), а найменшою. [Заняття ОРА == Так] ==> [Дискомфорт у відділах хребта == Ні] (підтримка – 40,3%; достовірність – 59,6%). Відтак можна стверджувати, що для опитуваних, які систематично займаються ОРА, властиві відсутність дискомфорту в відділах хребта після тривалих тренувальних навантажень, відсутність порушень постави, а також вони періодично контролюють робочу позу користувача ПК (рис. 1).

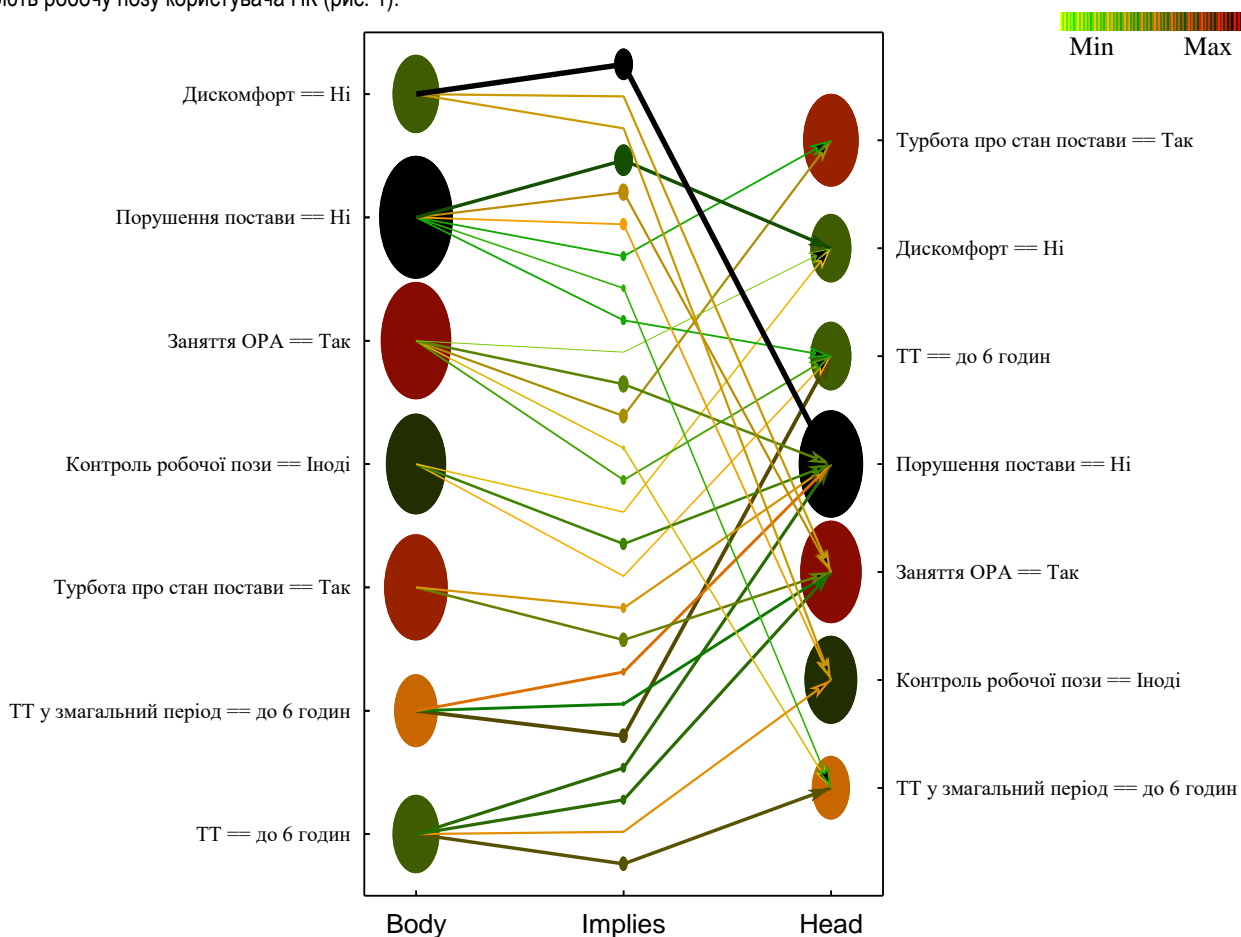


Рис. 1. Графік побудованих асоціативних правил, (n=77)

де максимальна підтримка причини: 68,8% максимальна підтримка наслідку: 68,8%; максимальна достовірність: 97,8%; розмір кіл – величини підтримки; товщина ліній – рівень достовірності

ТТ – тривалість тренування; ОРА – оздоровча рухова активність; Body – причина; Head – наслідок; Implies – величина сумісної підтримки. Так само, можна пересвідчитися, що опитувані, які систематично займаються ОРА зазвичай турбуються про стан постави й тривалість їхньої тренувальної діяльності як у звичайні дні, так і у змагальний період складає до 6 годин на добу. Зниження граничної межі підтримки дозволило виявити 104 асоціативні правила, серед яких і більш приховані, нетривіальні закономірності, а саме:

[Тривалість тренувань: до 6 годин] і [Заняття ОРА: так] ==> [Порушення постави: ні] (підтримка – 35,06%; достовірність – 77,14%); [Рівень гравця: аматор] ==> [Тривалість тренувань: до 6 годин] (підтримка – 35,06%; достовірність – 77,14%); [Заняття ОРА: так] ==> [Виконання перерв у ході гри на міні комплексів вправ: так] (підтримка – 35,06%; достовірність – 90,0%); [Турбує стан хребта: ні] і [Дискомфорт у відділах хребта після гри: ні] ==> [Контроль робочої пози користувача ПК: іноді] (підтримка – 38,96%; достовірність – 68,18%). Таким чином, заняття кіберспортом на аматорському

рівні з дотриманням адекватного рухового режиму не є фактором ризику для здоров'я студентської молоді. Натомість вказані заняття можуть бути загрозою для здоров'я кіберспортсменів, що задіяні в інтенсивному тренувальному й змагальному процесах. Отже саме професійні гравці, що прагнуть подальшого вдосконалення й зростання своєї майстерності та претендують на участь у змаганнях, потребують значної уваги фахівців та мають необхідність у чітких практичних рекомендаціях здоров'язбережувального характеру. Відтак саме професійних гравців доцільно залучити для подальших досліджень в даному напрямку.

**Висновки.** Ураховуючи безпрецедентну популярність кіберспорту серед молоді, у теперішній час відбувається становлення кіберспортивної науки та пришвидшеними темпами відбувається первинне накопичення знань із різних її аспектів. На основі здійсненого дослідження, в якому прийняли участь кіберспортсмени та майбутні фахівці з кіберспорту, розроблено правила асоціації, які пов'язують рівень залученості респондентів до тренувально-загальної діяльності, їхнє ставлення до оздоровчої рухової активності й поведінку під час кіберспортивної діяльності. Доведено, що гравці, які займаються кіберспортом переважно для власного задоволення, не складають групу ризику станом здоров'я. Вони з більш високою ймовірністю грають у комп'ютерні ігри менше як 6 годин на добу, іноді контролюють робочу позу користувача ПК, виконують нетривалі перерви на виконання міні комплексів вправ, а, головню, систематично займаються оздоровчою руховою активністю. Такий режим занять на тлі турботи про стан хребта зумовлюють відсутність в них порушень постави та дискомфорту в відділах хребта після занять кіберспортом. Так, визначено, що у випадку, коли учасника дослідження за рівнем кіберспортивної майстерності віднесено до аматора, ймовірність, що тривалість його тренувань не перевищує 6 годин на добу складає 77,14%. З іншого боку, якщо респонденти систематично займаються оздоровчою руховою активністю, то з ймовірністю 90% вони виконують активні перерви в ході кіберспортивної діяльності, а якщо опитувані не мають порушень постави та не відчувають дискомфорту у відділах хребта після тривалої кіберспортивної діяльності, то з ймовірністю 68,8% вони іноді контролюють робочу позу користувача ПК.

**Перспективи досліджень.** Назріла нагальна необхідність залучити до досліджень кіберспортсменів високої кваліфікації й встановити особливості їхньої поведінки в процесі кіберспортивної діяльності.

#### Література

1. Барсегян АА, Куприянов МС, Холод ИИ, Тесс МД, Елизаров СИ. Анализ данных и процессов: учеб., 3-е изд., перераб. и доп. СПб.: БХВ-Петербург, 2009. 512 с.
2. Биллиг ВА, Иванова ОВ, Царегородцев НА. Построение ассоциативных правил в задаче медицинской диагностики. Программные продукты и системы: междунар. научно-практ. журнал. 2012;2:146-157. DOI:10.15827/0236-235X.114.146-157
3. Быкова ВВ, Катаева АВ. О избыточном представлении минимаксного базиса строгих ассоциативных правил, ПДМ. 2017;36:113–126. DOI: <https://doi.org/10.17223/20710410/36/9>
4. Бишевец Н, Денисова Л, Сергиенко К. Візуальний скринінг робочої пози студентів у процесі навчання із використанням інформаційних комп'ютерних технологій. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;4:41-45.
5. Ковалева ГА, Янкевич ДС, Чайковская НЭ, Талан АС. Современные цифровые технологии в системе профессиональной подготовки специалистов для киберспорта. Вестник Мининского университета. 2021;9(2):9. DOI: 10.26795/2307-1281-2021-9-2-9
6. Коробчинський МВ, Чирун ЛБ, Висоцька ВА, Нич МО. Особливості прогнозування результатів матчів у кіберспорті. Радіоелектроніка, інформатика, управління. 2017;3:95-105.
7. Корчемная НВ. Киберспорт в образовательных и досуговых практиках современной молодежи. Педагогика. Психология. Социокинетика. 2017;4:211-214.
8. Крылов ВС, Бекирова ЭА, Крылов ДВ. Интуитивное и точное определение игровой механики. Информационно-компьютерные технологии в экономике, образовании и социальной сфере. 2019;2(24):15-28.
9. Миронов ИС, Правдов МА. Содержание спортивной подготовки в киберспорте. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019;3(169): 217-222.
10. Byshevets N. Express estimation of the user's working posture in learning process. J. – of Education, Health and Sport. 2017;7(8):1628–1641.
11. Shynkaruk O, Shutova S, Serebriakov O, Nagorna V, Skorohod O. Competitive performance of elite athletes in modern ice hockey. Journal of Physical Education and Sport. 2020;20(1)76:511-516. DOI:10.7752/jpes.2020.s1076.
12. Shynkaruk O, Byshevets N, Iakovenko O, Serhiyenko K, Anokhin E, Yukhno Y, Usychenko V, Yarmolenko M, & Stroganov S. Modern Approaches to the Preparation System of Masters in eSports. Sport Mont, 2021;19(S2):69-74. doi: 10.26773/smj.210912.

#### Reference

1. Barsegyan AA, Kupriyanov MS, Holod II, Tess MD, Elizarov SI. Analiz dannyih i protsessov: ucheb., 3-e izd., pererab. i dop. SPb.: BHV-Peterburg, 2009. 512 s.
2. Billig VA, Ivanova OV, Tsaregorodtsev NA. Postroenie assotsiativnyh pravil v zadache meditsinskoj diagnostiki. Programmnyie produkty i sistemyi: mezhdunar. nauchno-prakt. zhurnal. 2012;2:146-157. DOI:10.15827/0236-235X.114.146-157
3. Byikova VV, Kataeva AV. O neizbytochnom predstavlenii minimaksnogo bazisa stroghih assotsiativnyh pravil, PDM. 2017;36:113–126. DOI: <https://doi.org/10.17223/20710410/36/9>
4. Byshevets N, Denysova L, Serhiyenko K. Vizualnyi skryninh robochoi pozy studentiv u protsesi navchannia iz vykorystanniam informatsiinykh kompiuternykh tekhnolohii. Teoriiia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2018;4:41-45.
5. Kovaleva GA, Yankevich DS, Chaykovskaya NE, Talan AS. Sovremennyye tsifrovyye tehnologii v sisteme professionalnoy podgotovki spetsialistov dlya kibersporta. Vestnik Mininskogo universiteta. 2021;9(2):9. DOI: 10.26795/2307-1281-2021-9-2-9
6. Korobchynskiy MV, Chyrun LB, Vysotska VA, Nych MO. Osoblyvosti prohnouzuvannia rezultativ matchiv u kibersportі. Radioelektronika, informatyka, upravlinnia. 2017;3:95-105.

7. Korchemnaya NV. Kibersport v obrazovatelnykh i dosugovykh praktikakh sovremennoy molodyozhi. Pedagogika. Psihologiya. Sotsiokinetika. 2017;4:211-214.
8. Krylov VS, Bekirova EA, Krylov DV. Intuitivnoe i tochnoe opredelenie igrovoy mehaniki. Informatsionno-kompyuternyye tehnologii v ekonomike, obrazovanii i sotsialnoy sfere. 2019;2(24):15-28.
9. Mironov IS, Pravdov MA. Soderzhanie sportivnoy podgotovki v kibersporte. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2019;3(169): 217-222.
10. Byshevets N. Express estimation of the user's working posture in learning process. J. – of Education, Health and Sport. 2017;7(8):1628–1641.
11. Shynkaruk O, Shutova S, Serebriakov O, Nagorna V, Skorohod O. Competitive performance of elite athletes in modern ice hockey. Journal of Physical Education and Sport. 2020;20(1)76:511-516. DOI:10.7752/jpes.2020.s1076.
12. Shynkaruk O, Byshevets N, Iakovenko O, Serhiyenko K, Anokhin E, Yukhno Y, Usychenko V, Yarmolenko M, & Stroganov S. Modern Approaches to the Preparation System of Masters in eSports. Sport Mont, 2021;19(S2):69-74. doi: 10.26773/smj.210912.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).08  
УДК 378.091.212:613.21:613.75

**Бойко Г. Л.,**  
**кандидат педагогічних наук, доцент,**  
**доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту КПІ ім. Ігоря Сікорського**  
**Козлова Т. Г.**  
**старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту КПІ ім. Ігоря Сікорського**  
**Стоцька О.Р.**  
**здобувач вищої освіти 1 курсу магістратури**  
**кафедри біобезпеки і здоров'я людини КПІ імені Ігоря Сікорського**

#### РЕЖИМ СНУ ТА ХАРЧУВАННЯ, ЯК ОБОВ'ЯЗКОВІ КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У представленій роботі розглядається проблематика порушення належного режиму нічного сну та збалансованого харчування серед здобувачів вищої освіти. На сьогоднішній день науковими дослідженнями достовірно встановлено, що здоровий сон та збалансоване харчування відіграють ключову роль у якості компонентів здорового способу життя. Установлено, що хронічні розлади нічного сну та незбалансований раціон на фоні хаотичного режиму харчування негативним чином впливає на здоров'я людини, провокуючи розвиток тяжких патологій та хвороб. Значна кількість здобувачів вищої освіти мають неналежний режим сну та харчування. Така ситуація є тривалою в часі – студенти роками ведуть спосіб життя, що спряжений з хронічною нестачею сну та дисбалансом у харчуванні. Таким чином, дослідження причин порушення режиму сну та незбалансованого харчування у різних групах здобувачів вищої освіти, а також розробка методів запобігання розвитку цих явищ є важливим напрямком у контексті проблематики збереження здоров'я громадян України.

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, здоров'я, режим сну, режим харчування, збалансований раціон.

**Boyko G. L., Kozlova T. G., Stotska O. R. Sleep and nutrition as mandatory components of a healthy lifestyle for higher education.** The presented work considers the issue of violation of proper sleep at night and a balanced diet among applicants for higher education. The health of the younger generation is a problem that needs considerable attention from the state. Public institutions of higher education are those structures that can in some way affect the lives of young people, because a significant number of young people are applicants for higher education and in this status they are for a long time. The educational environment has a significant impact on participants in the educational process. Sometimes this effect is negative. In some cases, the regime of the educational process forces a person to neglect some aspects of his personal life, including the satisfaction of their physiological needs. As a result, people tend to lead a lifestyle that includes a number of negative factors that affect their physical and mental health. Chronic lack of sleep and poor diet are just such factors. To date, scientific studies have reliably established that healthy sleep and a balanced diet play a key role as components of a healthy lifestyle. It is known that chronic sleep disorders and unbalanced diet against the background of a chaotic diet have a negative impact on human health, provoking the development of serious pathologies and diseases. Research has shown that a significant number of higher education students have poor sleep and nutrition. An important point is the fact that this situation is long in time - students have been leading a lifestyle for years, associated with chronic sleep deprivation and nutritional imbalance. This situation is a threat to the health of student youth. Thus, the study of the causes of sleep disorders and unbalanced diet in different groups of higher education, as well as the development of methods to prevent the development of these phenomena is an important direction in the context of maintaining the health of citizens of Ukraine.

**Key words:** higher education, health, sleep, diet, balanced diet.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день надзвичайно важливим питанням є збереження здоров'я молодого покоління України [3]. Значна кількість молодих людей є здобувачами вищої освіти. Під час навчання у закладі вищої освіти студенти можуть вести такий спосіб життя, що містить у собі фактори негативного впливу на здоров'я. Такими факторами виступають недостатня кількість здорового сну та неналежний режим харчування [1-3]. Хронічна нестача здорового сну та постійний дисбаланс у харчуванні є причиною розвитку цілої низки хвороб.