

environmental legislation, and the strengthening of public-private cooperation in the field of sustainable development.

Thus, the green economy is a powerful driver of change in economic law and contributes to adaptation to modern environmental challenges. Its principles influence the development of new legal norms, regulatory mechanisms and tools to encourage environmentally friendly business practices. The implementation of environmental standards, the development of "green" entrepreneurship and the improvement of contractual regulation are key areas of these changes. As a result, the green economy is a prerequisite for a balanced legal system that not only ensures sustainable economic development, but also harmonizes the economic and environmental interests of society.

References:

1. Л.Г. Мельник. М48. «Зелена» економіка (досвід ЄС і практика України у світлі III і IV промислових революцій): підручник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2018. 463 с.
2. Рівненська обласна енергопостачальна компанія. – URL: <https://www.ez.rv.ua/vplyv-na-navkolyshnye-seredovyshe-sprychynenyj-vyrobnytstvom-elektrychnoyi-energiyi/>
3. Сунцова О.О. Міжнародно-правові механізми регулювання сталого розвитку та зеленої економіки // Наукові записки Інституту законодавства Верховної Ради України. – 2021. – № 3. – С. 78–85.
4. К. А. Рябець. Р98. Екологічне право України: Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 438 с.

УДК 796

Никитюк Н
Фаріонов В. М.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОГО ОТОЧЕННЯ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ

У цій статті розглядається соціальний вплив батьків та друзів здобувачів вищої освіти на фізичну активність. Фізична активність студентів з великою ймовірністю залежить від прикладу та підтримки батьків та друзів. Студент стає цілеспрямованим, мотивованим, йому легше долати перешкоди на шляху до фізичної активності.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, рухова активність.

Фізична робота є природною потребою організму. Нормальна життєдіяльність серцево-судинної, дихальної, ендокринної систем, тканин організму можлива лише за певної організації різноманітного фізичного навантаження. [1]

Як показали дослідження, сумарна рухова активність студентів у період навчальних занять складає 56-65%, а під час іспитів ще менше – 39-46% від її рівня, коли на канікулах. А саме рівень фізичного навантаження під час канікул відображає природну потребу молодих людей у рухах. Тобто в наявності дефіцит рухів у більшості студентів протягом 80% часу навчального року. Надзвичайно високі фізичні навантаження у студентів, орієнтованих на високий рівень спортивних досягнень, вони виконують на день до 38 тисяч локомоцій. [1,2]

Важливе соціальне завдання полягає у визначенні оптимального рівня рухової активності студентів. Мінімальні межі повинні характеризувати той рівень рухів, який необхідний збереження нормального функціонального стану організму. Йдеться про руховий режим гімнастичного характеру.

Оптимальні межі визначають рівень фізичної активності, при якому досягається найкращий функціональний стан організму, високий рівень виконання трудової та суспільної діяльності. Максимальні межі повинні застерігати від надмірно високого рівня фізичних навантажень, який може призвести до перевтоми, перетренування, різкого зниження

працездатності, одностороннього розвитку особистості. Цілком природно, що ця межа обумовлена вимогами різних видів спорту, рівнем тренуваності та ще багатьма факторами.

Наші дослідження переконливо показали, що надмірно високі рухові навантаження не забезпечують повноцінного відновлення рухової активності, у тому числі й високо тренуваних студентів - спортсменів. Ефект понад відновлення спостерігається при оптимальних навантаженнях, які відповідають рівням фізичної підготовленості. Нейтральні за впливом малі м'язові зусилля.

Коріння багатьох серйозних захворювань, що обмежують життєдіяльність людини, сучасна медицина пов'язує з недостатньою фізичною активністю, яка особливо низька у більшості представників розумової праці. Так, у педагогів вузів та вчителів шкіл вона становить у середньому за день 2,1-4,3 тисячі кроків.

Багато вітчизняних та зарубіжних авторів науково обґрунтували норми рухової активності сучасно людини – 10-14 тисяч кроків на день (7-10км.). До такої норми навіть до половини її не дотягує більше половини студентів. Вимірювання показують, що суб'єктивна оцінка подоланого за день маршруту майже вдвічі перевищує реальну. Перевірити це можливо за допомогою крокоміра.

Соціальний вплив є одним із факторів, пов'язаних з фізичною активністю молоді, і характеризується впливом батьків, друзів та родичів на фізичну активність. Цей вплив може відбуватися як безпосередньо через соціальну підтримку, так і побічно через моделювання поведінки [2].

Моделювання людської поведінки є однією з побудов теорії соціального навчання і передбачає, що поведінка формується і модифікується в результаті спостереження за поведінкою та навчання соціально значущих людей [3]. Це означає, що фізична активність батьків та друзів є зразком для заняття спортом студентів. Як наслідок, молоді люди, батьки та друзі яких регулярно займаються спортом, з більшою імовірністю будуть активнішими. Батьки та друзі можуть виявляти різні способи соціальної підтримки (заохочуючи, стимулюючи, коментуючи, спостерігаючи, практикуючи разом), що сприятливо впливає на практику заняття спортом у молоді. Понад те, підтримка близьких може надавати опосередкований вплив, підвищуючи сприйняття своєї ефективності. Отже, дуже важливо дослідити механізми, за допомогою яких батьки та друзі можуть впливати на фізичну активність студентів. Це важливо для розробки більш ефективних заходів щодо підвищення рівня фізичного навантаження молодого покоління [4].

Анкетування з питань фізичної діяльності проводилось за допомогою раніше протестованого запитальника. Студенти повідомляли про частоту (дні на тиждень) помірних та інтенсивних фізичних навантажень, що виконуються протягом 7 днів. Рівень фізичної активності визначався підрахунком кількості тренувань на тиждень. Студенти були класифіковані відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я – фізично активними вважалися ті, хто повідомляв про фізичну активність ≥ 3 дні на тиждень [3].

Соціальний вплив характеризувався двома показниками: практика фізичної активності та соціальна підтримка з боку батьків та друзів. Фізична активність батька, матері та друзів оцінювалася питанням: «Протягом звичайного тижня, скільки днів ви займаєтесь фізичними вправами? Студенти повідомляли, чи їх близькі надають будь-яку соціальну підтримку (стимулювання, спільна практика, спостереження, запрошення, коментування практики, надання транспорту) протягом типового тижня.

Фізичне навантаження друзів безпосередньо і достовірно пов'язане з рівнем фізичної активності студентів обох статей. Так само рівень заняття спортом батьків мав прямий зв'язок із фізичною активністю молодих людей. Таким чином, якщо у студента поганий настрій, апатія, втома після навчання, проблеми в особистому житті, то підтримка друзів та батьків практично завжди стимулювала на заняття фізичними вправами, збільшувалося бажання самовдосконалюватись та розвиватися.

Результати цього дослідження показали, що батьки та друзі надають соціальний вплив на рівень фізичної активності студентів як за допомогою моделювання поведінки, так і шляхом

надання моральної підтримки. У цьому досвіді було помічено, що молоді люди, у яких близькі люди частіше займалися спортом, мали вищий рівень фізичної активності. Молоді люди у віці 17–21 років с більш покладаються на друзів. Соціальна підтримка батьків і друзів була прямо, позитивно і достовірно пов'язана з рівнем фізичної активності серед студентів. Тобто чим частіше друзі та батьки підтримували, підбадьорювали, хвалили тощо, тим швидше у молодих людей підвищувався настрій та бажання займатися спортом.

Робимо висновок, що батьки та друзі мають соціальний вплив на фізичну активність студентів. Активні в спорті батьки та друзі, крім того, що є прикладом для наслідування, також зазвичай надають велику соціальну підтримку. Нарешті, велика підтримка з боку родичів і друзів була пов'язана з підвищеним рівнем самооцінки. Як наслідок, збільшувалося бажання займатися спортом з великою старанністю. Для підвищення інтересу до спорту студентів та стимулювання їх до фізичного навантаження, слід залучати батьків та друзів до занять фізичною культурою та спортом, до сприяння та створення можливостей для спільної практики, освіти щодо важливості їх соціальної підтримки для фізичної активності студентів та рекомендації щодо надання різних форм.

Література:

1. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні = The current state of physical education of students in higher education institutions during the war in Ukraine / В. Бабаджанян, Н. Семаль, Н. Беседа, В. Фаріонов, О. Курій // Наука і техніка сьогодні. Серії: право, економіка, педагогіка, техніка, фізико-математичні науки. – Київ, 2023. – № 2 (16). – С. 167–176.

2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2010. – 246.

3. Стасюк Р. М. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ / Р. М. Стасюк, І. Ф. Востоцкая, І. Л. Осипова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – №3. – С. 146-149.

УДК 811.111

**Орешко А.
Тішечкіна К.В.**

THE BASICS OF FORMATION AND MANAGEMENT OF AN INVESTMENT PORTFOLIO

У роботі розглядається процес формування та управління інвестиційним портфелем, який є важливою складовою фінансового планування. Описано основні етапи цього процесу, зокрема визначення мети інвестування, оцінка ризиків, диверсифікація активів, вибір інвестиційних інструментів та регулярне ребалансування портфеля. Також звернуто увагу на різні типи інвестиційних портфелів, такі як консервативний, агресивний, збалансований та спеціалізований, кожен з яких має свої переваги та рівень ризику. Акцентовано важливість постійного моніторингу та коригування портфеля для досягнення фінансових цілей та мінімізації потенційних ризиків в умовах змінюваного ринку.

Ключові слова: диверсифікація, ризики, доходність, стратегії інвестування, типи портфелів, фінансові цілі.

The paper examines the process of forming and managing an investment portfolio, which is an important component of financial planning. The main stages of this process are described, in particular, determining the investment goal, assessing risks, diversifying assets, choosing investment instruments and regularly rebalancing the portfolio. Attention is also paid to different types of