

судин мікроциркуляції. Після закінчення оклюзії і протягом наступних 3-5 хвилин реєструвалася реакція параметру мікроциркуляції у ході відновлення кровотоку: ПМтах у середньому дорівнював $9,47 \pm 0,24$ перф. од. Тобто, у період відновлення реєструвалася більша амплітуда вазомоцій, ніж у стані спокою. Так, різниця між ПМтах та ПМвих. у середньому дорівнювала $3,14 \pm 0,23$ перф. од. Показник резистентності при оклюзійній пробі у тварин коливався від 415,65% до 174,22%. Ці відмінності обумовлені станом нейрогенної регуляції, яка забезпечує необхідний рівень тонуусу мікросудин, та особливостями кровотоку у мікроциркуляторному руслі.

Література

1. Козлов В. И., Азизов Г. А. Лазерная доплеровская флоуметрия в оценке состояния и расстройств микроциркуляции крови: методическое пособие. Москва: РУДН ГНЦ лазер. мед.; 2012. 32 с.
2. Крупаткин А. И., Сидоров В. В. Лазерная доплеровская флоуметрия микроциркуляции крови. Москва: Изд-во «Медицина». 2005. 254 с.
3. Чуюн Е.Н., Древетняк Н.А., Богданова О.Д., Раваева М.Ю., Трибрат Н.С. Типологические особенности микроциркуляции животных // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Биология. Химия. 2012. №3 (64). 222-239.

ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Денисовець Т.М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Фізичні вправи сприятливо впливають не тільки на тіло, але і на психіку. Зв'язок між фізичними вправами і психічними функціями, як показали дослідження багатьох років, може бути більш тісним і безпосереднім. Фізична підготовка, як і будь-яка інша активність людського організму, провокує в ньому різні електрохімічні процеси. Саме завдяки їм, фізична активність зміцнює не тільки м'язові і хрящові тканини, але і покращує розумові і когнітивні здібності людського мозку.

Користь занять фізичними вправами відома давно. Регулярні заняття спортом позитивно впливають на людину в будь-якому віці. Темп життя постійно збільшується, зростає психологічне навантаження, що служить пред'явленню високих вимог до фізичного стану людини. Під час навчання у ЗВО в студентів спостерігається підвищене емоційне і розумове напруження, так як змінюється місце проживання, більшість студентів живуть в гуртожитках, внаслідок чого змінюється режим сну, відпочинку і харчування, збільшується розумове навантаження. ЗВО ставить завдання сформуванню у студентів низку компетенцій, пов'язаних з

зміцненням і збереженням здоров'я, які є якісною основою для майбутньої професійної діяльності. У студентів необхідно сформувати дбайливе ставлення до власного здоров'я, вміння гарантувати профілактику шкідливих звичок, інфекційних захворювань, усвідомлено орієнтуватися на здоровий спосіб життя. Сучасна держава ставить високі завдання перед ЗВО – готувати фахівців, які повинні відповідати вимогам суспільства, бути мобільними, мати високий рівень інтелекту. Молода людина, яка веде рухливий спосіб життя, здатна виконувати свою роботу більш ефективно, ніж людина, що веде малорухливий спосіб життя.

Фахівці в галузі фізичної культури і спорту виділяють два взаємопов'язані компоненти в процесі фізичного виховання: – базовий (основи фізичної культури); – варіативний (спирається на базовий, але при цьому доповнює його з урахуванням інтересів, потреб і індивідуальності кожного студента).

Фізична культура повинна поєднуватися з режимом праці та відпочинку молоді, а також відповідати рівню його фізичної підготовленості і стану здоров'я. Оптимально підібраний режим фізичної активності позитивно впливає на психічний стан людини і формує у нього розумову стійкість до напруженої інтелектуальної діяльності. Для цього необхідно виконувати фізичні вправи оптимальної тривалості та інтенсивності. Це призведе до підвищення їх розумової працездатності.

Оптимально підібрані навантаження збільшують розумову і фізичну працездатність. Однак, значне збільшення обсягу і інтенсивності інтелектуальної і фізичної активності викликає у людини зниження працездатності і швидке стомлення. Поява стомлення є симптомом перенапруги організму. В останні десять років кількість здорових студентів стрімко зменшується. Такому різкому погіршенню здоров'я юного покоління сприяє низький рівень існуючої системи фізичного виховання дітей, в основі якої відсутній принцип єдності психічного і фізичного розвитку.

Грамотно підібрана фізичне навантаження до, в процесі і після закінчення інтелектуальної діяльності сприяє активній роботі головного мозку і підвищення загальної працездатності людини. Важливим моментом у такій ситуації має визначення саме того рівня рухової активності, при якому найкращим чином досягається максимальна планка працездатності. Вчені виділяють такі чинники, які сприяють підвищенню розумової працездатності студентів і допомагають їм подолати емоційне і фізичне перенапруження: – студентам необхідно систематично вивчати навчальні предмети, а не активізуватися тільки перед сесією; – організація розумової праці повинна бути системною і ритмічною; – педагогам необхідно підтримувати емоцію інтересу; – необхідне вдосконалення міжособистісних відносин студентів між собою і викладачами ВНЗ; – режим праці, харчування, сну і відпочинку повинен

бути організований раціонально; – необхідно відмовитися від шкідливих звичок: вживання алкоголю і наркотиків, куріння та тосикоманії; – необхідно постійно підтримувати організм в стані оптимальної фізичної тренованості.

Отже, виходячи з особливостей зміни працездатності, необхідно розробляти оптимальні, збалансовані режими праці і відпочинку, відповідно до індивідуальних особливостей кожного студента. Заняття фізичною культурою і спортом, хоча б на базовому рівні, роблять позитивний вплив на успішність і працездатність студентів.

ХАРЧУВАННЯ НАСЕЛЕННЯ ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ ЯК ФАКТОР СТАЛОГО РОЗВИТКУ

*Ермішев О. В., Корж О. Б., Дев'ята А. С.
Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця*

20 жовтня 1987 на Пленарному засіданні 42 сесії Генеральної Асамблеї ООН була прийнята резолюція з визначенням основного принципу сталого розвитку людства. «Сталий розвиток має на увазі задоволення потреб сучасного покоління, не загрожуючи можливості майбутніх поколінь задовольняти власні потреби». Принаймні два очевидних аспекти харчування людини істотно впливають на сталий розвиток. З одного боку здоров'я майбутніх поколінь безпосередньо залежить від того, чим харчуються їхні попередники, а з іншого боку виробництво продуктів харчування глобально впливає на навколишнє середовище, і відповідно, зі зміною структури харчування людини пов'язано безліч глобальних змін в природі і суспільстві.

Указ Президента України 722/2019 від 30.09.2019 року Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року містить 17 цілей сталого розвитку, дві з яких безпосередньо пов'язані із харчуванням населення. Ціль № 2 – подолання голоду, досягнення продовольчої безпеки, поліпшення харчування і сприяння сталому розвитку сільського господарства та Ціль № 3 – забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці.

За останні кілька десятиліть в більшості європейських країн, в тому числі і в Україні різко змінилася структура харчування – збільшилося споживання м'ясних продуктів, тваринних жирів, скоротилося споживання зернових, свіжих овочів і фруктів, збільшився ступіть технологічної обробки і рафінації їжі. Для поліпшення зовнішнього вигляду, збільшення термінів зберігання, урізноманітнення смакових якостей до складу їжі стали вводити численні штучні компоненти. Сучасні технології виробництва продукції сільського господарства дозволяють збільшити виробництво і