

1000 грн., та прибиральниці по 800 грн., працівники з кухні – 900. В ході діяльності буде здійснюватись стимулювання роботи працівників у залежності від отриманого прибутку.

Агрооселя працюватиме цілодобово, без вихідних. Робочий тиждень директора триватиме 5 днів, з понеділка по п'ятницю. Робочий час з 9: 00 до 18: 00, обід з 12: 00 до 14: 00.

Прибиральниці працюватимуть через день щодня, з 8:00 до 19:00, обід з 14:00 до 15:00. Адміністратори позмінно, через два дні.

Література:

1. Карп В. С. Гармонізація українського ринку туристичних послуг як обов'язкова умова інтеграції до загальноєвропейського туристичного простору / В. С. Карп // Європейські інтеграційні процеси і транскордонне співробітництво : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВДУ, 2006. – Т. 2. – С. 201–204.
2. Костриця М. М. Розвиток сільського туризму: європейський досвід для України / М. М. Костриця // Європейські інтеграційні процеси і транскордонне співробітництво: тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВДУ, 2006. – Т. 2. – С. 208–210.
3. Котенко Т. М. Розвиток сільського зеленого туризму як складова виходу України на європейський ринок туристичних послуг / Т. М. Котенко // Європейські інтеграційні процеси і транскордонне співробітництво : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВДУ, 2006. – Т. 2. – С. 204–207.
4. Туризм на порозі XXI століття // Освіта, культура, екологія : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. – К. : КНУФК, 1999. – 268 с.

МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ ДІЯЛЬНІСТЬ У СТУДЕНТІВ

Донець Ілона, Рибалко Дар'я

Українська медична стоматологічна академія (м. Полтава)

Здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді є важливим чинником фізичного потенціалу української нації. Але дослідження останніх років доводять, що зі вступом у вищі навчальні заклади для молоді характерним стає недостатній рівень рухової активності, що веде до низького функціонального стану та зниження фізичної підготовленості [1, 2].

Інтенсифікація процесу навчання в закладах освіти, зростання кількості інформації, фізична та емоційна насиченість занять, підвищення вимог до якості засвоєння навчального матеріалу роблять проблему підвищення фізичної та розумової працездатності і серцевої діяльності студентської молоді однією з найактуальніших на сьогодні.

Фізична і розумова працездатність мають спільну фізіологічну основу систем забезпечення і механізмів, пов'язаних між собою. Проблема діагностики, корекції та управління працездатністю все більше привертає увагу вчених (Н. А. Агаджанян, М. М. Амосов та ін.). Поряд з цим питання ефективності управління фізичною і розумовою працездатністю за допомогою конкретних форм та видів фізичних вправ, обсягу та інтенсивності тижневих навантажень почали вивчатися лише в останні десятиліття (М. Я. Віленський, А. В. Магльований, В. І. Філімонов) [2, 3]. Але особливості корекції та оптимізації показників працездатності під впливом фізичних навантажень на серцеву та розумову діяльність залишаються вивченими мало. Не встановлено також динаміки їх вияву протягом тривалого часу в залежності від рівня фізичної підготовленості і розвитку окремих фізичних якостей у тих чи інших груп учнівської та студентської молоді.

Дослідження полягає у встановленні особливостей впливу фізичних вправ на серцеву діяльність студентів.

Основними методами експериментального дослідження були спостереження, анкетування студентів УМСА.

Працездатність людини визначається кількома групами факторів, зокрема, фізіологічними: станом здоров'я, тобто нормальним функціонуванням основних систем організму, харчуванням, сном, інтенсивністю та раціональною організацією праці; та психічними: самопочуттям, настроєм, мотивацією. Висока працездатність можлива лише в тому випадку, коли життєвий ритм правильно поєднується з індивідуальними біологічними ритмами людини, в тому числі з так званими ритмами, оскільки дуже важливим є збіг початку розумової діяльності з піднесенням життєво важливих функцій організму, що впливає на загальну продуктивність праці.

Погіршення режиму рухової активності – один з важливих факторів виникнення межових та патологічних станів у молоді в ході навчального процесу. Одним із найбільш патогенних факторів

навчального процесу є емоційний стрес у поєднанні з довготривалою гіподинамією. Такий стан, характерний для студентів та учнів упродовж навчального року, за рядом джерел, призводить до порушень вегетативної регуляції серцево-судинної системи та гострих серцевих патологій.

При захворюваннях серцево-судинної системи необхідно враховувати, що в основі розвитку функціонального пристосування хворого до фізичних навантажень лежить процес дозованого тренування. Під впливом тренування досягають високої злагодженості функції кровообігу, обміну речовин, дихання та ін.; при цьому провідною ланкою, що координує діяльність усіх основних систем організму людини, є нервова система з її вищим відділом – корою головного мозку.

Як відомо, серцево-судинна система здійснює ряд функцій розподілу крові, що характеризується чотирма основними гемодинамічними факторами:

- скороченнями міокарда (кардіальний фактор);
- участю судинної системи у протіканні крові (екстракардіальний фактор судинного походження);
- впливом процесів обміну на функцію кровообігу (фактору тканинного обміну);
- групою екстракардіальних факторів крообігу (кардіоваскулярна функція діафрагми, м'язовий насос, суглобовий насос).

Фізичні вправи у процесі їх виконання стимулюють взаємопов'язані трофотропні й енерготропні впливи. При фізичних вправах значно збільшується приплив крові у коронарну систему, розширюються судини міокарда, збільшується кількість функціонуючих капілярів, посилюються окисно-відновні процеси, що приводить до поліпшення трофічних процесів у м'язі серця. При підвищенні артеріального тиску на 50 % через вінцеві судини протікає втричі більше крові, ніж у спокої, розширення ж судин міокарда зумовлено як нервовими, так і гуморальними впливами (вуглекислий газ, адреналін).

Отже, збільшення систолічного об'єму в людей при заняттях фізичними вправами є наслідком збільшення як сили скорочення серцевого м'яза, так і припливу до нього крові. Внаслідок скорочення лівого шлуночка, хвиля крові, розподіляючись по судинах, зазнає

опору. Останнє зумовлено в'язкістю крові, тертям об судинні стінки її формених елементів, подоланням маси гідростатичного стовпа та іншими причинами. Через це при віддаленні хвилі у периферичному напрямку артеріальний тиск поступово спадає. Це спадання особливо виражене в зоні дрібних артеріальних судин, що передують капілярам.

Таким чином, в результаті проведених експериментальних досліджень було виявлено, що різне за інтенсивністю фізичне навантаження по різному впливає на показники серцево-судинної системи. Експериментально доведено, що оптимальні за інтенсивністю фізичні навантаження позитивно впливають на рівень фізичної й розумової працездатності, попереджають перевтому, поліпшують самопочуття у студентів.

Література:

1. Апанасенко Г. Л., Волков В. В., Науменко Р. Г. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. – К.: Здоров'я, 1987. – С. 50–51.
2. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 34–35.
3. Меерсон Ф. З., Пшеничникова М. Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – С. 183–184.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТОК-ФУТЗАЛІСТОК У ПЕРІОД ЗМАГАЛЬНОЇ ТА ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Завгородня Софія

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Актуальність. На підставі літературних джерел, інтернет-ресурсів та спостережень за навчально-тренувальним процесом встановлено, що проблема підвищення рівня професіоналізму в будь-якому виді діяльності вимагає високих показників стану здоров'я і наявності визначених психофізіологічних властивостей і особливостей мислення. Однак підготовка студентських футзальних команд має свої складності в зв'язку протиріччям у завданнях, зв'язаних з необхідністю прагнення до максимальних спортивних результатів, і необхідністю професійного удосконалення в обраному виді спорту.