

спортсменів – явище реальне. Гіпертрофія лівого передсердя безпосередньо впливає на кисневу транспортну систему, і зокрема, на стан гемодинаміки та скорочувальну функцію міокарда.

Артеріальна гіпертензія викликає низку адаптивних структурних змін судинної стінки, які призводять до раннього розвитку атеросклерозу. Поширеність артеріальної гіпертензії в Україні складає серед чоловіків – 40%, серед жінок – 41%. У даний час одним з провідних механізмів розвитку та прогресування гіпертрофії лівого шлуночка є вплив гемодинамічних факторів, серед яких, перш за все, варто назвати артеріальний тиск [1].

У процесі довготривалої адаптації до тривалої напруженої м'язової діяльності тиск може збільшуватись. На противагу цьому низка авторів вважає, що короткі підйоми артеріального тиску, навіть при статичних навантаженнях, недостатні розвитку гіпертрофії лівого шлуночка. Артеріальна гіпертензія і паління є найбільш небезпечними факторами ризику серцево-судинного захворювання.

За даними національної репрезентативної вибірки поширеність паління серед спортсменів складає 55%-60%. Найбільша поширеність паління спостерігається у віці від 18 до 38 років. Дані досліджень свідчать про те, що споживання алкоголю корелює зі зниженим розвитком атеросклерозу, а також зі зниженою захворюваністю та летальністю з його ускладнень [1].

Отже, виходячи з вище сказаного щодо проблеми впливу фізичних навантажень на ліпідний обмін спортсменів, можна припустити, що залежно від тих чи інших умов, фізичне навантаження може надавати як антиатерогенний так і атерогенний вплив.

Література:

1. Платонов В.Н. Адаптація в спорті. Київ : Здоров'я, 1988. 214 с.

ВПЛИВ ЕКЗОГЕННИХ ФАКТОРІВ НА СОН ШКОЛЯРІВ

Денисовець Т.М.

Квак О.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

denysovetsm@gmail.com;

kvakolga30@gmail.com

Однією із важливих і необхідних умов продуктивної діяльності людського організму є чергування сну та бадьорості. Третину свого життя людина проводить у стані сну, відповідно до біоритму. Розлади сну спричиняють виснаження нервової системи та порушення працездатності. Сон є фізіологічною потребою організму. Під час сну в організмі відбувається низка різних змін: розслаблюються м'язи, їхній тонус знижується, органи чуттів частково перестають сприймати звичайні подразники, дихання стає більш рідким і глибоким, робота серця уповільнюється, температура тіла знижується, відновлюються обмінні процеси, знімає інформаційне навантаження, відновлює працездатність. У наш час люди ведуть інтенсивний спосіб життя, наша психіка часто зазнає стресу і тому для організму потрібен здоровий сон.

Дослідженнями явищ сну вчені займалися впродовж багатьох років. Проте зараз проблемі сну приділяється все більше й більше уваги. Сон як фізіологічне явище вивчали багато відомих зарубіжних філософів, психологів та представників інших наук у різних країнах та в різні часи, зокрема: Платон, Аристотель, Штрюмпель, Р. Лежандр, А. П'єрон, З. Фрейд, Р. Боснак, С. Лаберж, Х. Рейнголд, Е. Берн, В. Коломбет, Л. Перев'язко та багато інших.

Організм людини підпорядкований багатьом ритмічним змінам, має певні спалахи й спади активності. Кожній людині треба вивчити свій біологічний годинник і відповідно до

нього планувати діяльність. Особливо важливо дотримуватися життєвого ритму, правильного чергування праці і відпочинку, харчування, фізичних навантажень і розслаблень.

Біоритми властиві кожній людині, вона успадковує їх від предків. Найголовніший біологічний ритм – це ритм сну та неспання.

Режим дня створює умови для зміцнення здоров'я й підвищення працездатності. При правильному й чіткому дотриманні режиму виробляється певний ритм життя всього організму. Це покращує його можливості й дозволяє найефективніше виконувати різні види робіт. Окрім того, виховується організованість, воля й дисциплінованість.

Режим дня вважається правильним, якщо забезпечує достатньо часу для необхідних елементів життєдіяльності і протягом всього періоду неспання сприяє високій працездатності. Правильно організований режим дня створює бадьорий настрій, інтерес до навчальної і творчої діяльності, ігор, сприяє нормальному розвитку школярів.

При побудові режиму дня необхідно передбачати наступні основні компоненти: - різні види діяльності, їх оптимальну протяжність; - раціональне чергування і регулярність; - відпочинок з максимальним перебуванням в умовах відкритого повітря; - регулярне харчування; - гігієнічно повноцінний сон [3].

Учні, які дотримуються розпорядку дня, краще працюють під час навчальних занять, швидше засинають і менше втомлюються.

У добовому часі учнів важливо виділити такі основні компоненти: - навчальні заняття в школі і вдома; - сон; - позашкільні заняття (музика, читання художньої і науково-популярної літератури, заняття іноземними мовами тощо); - самообслуговування; - виконання правил особистої гігієни; - вживання їжі; - перебування на свіжому повітрі; - заняття фізкультурою і спортом.

Отже, врахування біологічних ритмів та дотримання режиму дня є основою раціональної регламентації розпорядку життя підлітка, оскільки висока працездатність і хороше самопочуття можуть бути досягнуті лише в тому випадку, коли ритм життя відповідає властивому організму ритму фізіологічних функцій. Раціональна організація розумової праці сприятиме ще більшому розкриттю духовних сил, вольових якостей та інтелектуальних можливостей школярів і вкрай необхідно, щоб знання та навички правильної організації розумової діяльності були закладені в шкільні роки.

На правильний сон впливає індивідуальний біоритм кожної людини, а також збалансоване харчування. Варто звернути особливу увагу на те, що потрапляє на тарілку перед сном. Виважене, відповідальне планування страв допоможе позбутися порушень сну.

Останньою стравою перед сном мають бути продукти, які легко перетравлюються та забезпечують організм триптофаном. Триптофан – амінокислота, котра піднімає рівень серотоніну та мелатоніну – гормонів, важливих для спокійного сну. Вони входять до складу білків, тому на вечерю рекомендується вживати білі сири, молоко і молочні вироби, котрі є багатим джерелом цього продукту. Триптофан міститься в більшості рослинних білків, особливо багаті нею бобові. Вибирайте страви, зварені на воді чи на пару – це може бути риба чи пісне м'ясо. Це означає, що якщо перед сном вживати їжу, багату триптофаном, то можна поліпшити якість свого сну [2].

За порушення сну відповідає й нестача вітамінів групи В. Особлива увага приділяється вітаміну В₁₂, котрий регулює правильну діяльність нервової системи. Головним джерелом вітаміну В₁₂ є м'ясо, риба, жовтки яєць, а також молочні продукти. Спокійному сну сприяє також належний рівень магнію в організмі. Нестачу цього елемента можна доповнити вживанням горіхів, сої, гречаної каші, бананів, какао і кунжуту [1,4]. За правильний перебіг сну також відповідає вітамін В₆, котрий наявний як у рослинних, так і у тваринних продуктах. Його нестача викликає депресивні стани. Порушення сну можуть також бути спричинені нестачею вітаміну В₁, котрий перш за все наявний у всіх продуктах рослинного походження. Ці вітаміни можемо знайти в

зернових продуктах, хлібобулочних виробках із непросіяного борошна, овочах, жовтках яєць, м'ясі, рибі та молочних продуктах.

Страшним ворогом сну є кофеїн. Найбільше кофеїну міститься в каві, але також його можна знайти в шоколаді, міцному чаї, збуджуючих напоях і «Кока-колі». Велика кількість кофеїну вимиває з організму такі речовини як кальцій і магній. Спокійному сну також можуть перешкоджати гострі чи дуже солодкі страви, вживання яких часто закінчується печією. Варто уникати алкоголю та куріння сигарет. Алкоголь спершу викликає сонність, але утруднює глибокий неперервний сон. Краще уникати продуктів, які містять жирні насичені кислоти, особливо жовтий сир, червоне м'ясо, а також жирні молочні продукти. Вечеря не має містити тираміни, котрі стимулюють виділення адреналіну. Адреналін спричиняє, серед іншого, зростання кров'яного тиску, прискорення серцебиття, що не сприяє відпочинку. Особливо багато тирамінів містять жовті сири, шоколад, перезрілі банани, маринована, копчена та солена риба, соєвий соус.

Отже, на якість сну впливає вміст і правильне співвідношення вуглеводів, білків, жирів у їжі, а також вміст вітамінів групи В, мінералів: кальцію, магнію, цинку, міді та заліза. Варто пам'ятати про те, що безсоння – це не захворювання, а лише один з симптомів якоїсь глибшої проблеми. Тому, для ефективного лікування безсоння у школярів необхідне з'ясування його причини.

Література:

1. Born J., Wilhelm I. System consolidation of memory during sleep. *Psychological Research*. 2012. Т. 76. № 2. С. 192–203.
2. Cairney S. A. et al. Complementary roles of slowwave sleep and rapid eye movement sleep in emotional memory consolidation. *Cerebral Cortex*. 2015. Т. 25. № 6. С. 1565–1575.
3. Carr M., Nielsen T. Daydreams and nap dreams: content comparisons. *Consciousness and Cognition*. 2015. Т. 36. С. 196–205.
4. Cartwright R. et al. Role of REM sleep and dream affect in overnight mood regulation: A study of normal volunteers. *Psychiatry Research*. 1998. Т. 81. № 1. С. 1–8

ВПЛИВ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦМЕРЕЖ НА ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Єфименко А. Р., П-211 група,
студент, голова центру організації наукової діяльності
факультету психології і соціальної роботи.
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
artem.yefymenko03@gmail.com

Яланська С. П.,
декан факультету психології і соціальної роботи,
доктор психологічних наук, професор.
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка.
yalanskasvetlana@gmail.com

На сьогодні надзвичайно гострою є проблема впливу залежності соціальних мереж на особистісні ресурси студентської молоді. У тезах дослідження висвітлені поняття «інтернет-залежність» та «особистісні ресурси». Розкриті основні ознаки та симптоми залежності від соціальних мереж (Instagram, TikTok). Продемонстровані характерні етапи розвитку відповідного феномену. Охарактеризована важливість обізнаності щодо негативних наслідків зловживання вище згаданими соцмережами. Розроблені практичні рекомендації щодо попередження інтернет-залежності та збереження особистісних ресурсів здобувачів вищої освіти в умовах сьогодення.