

володінню усними видами комунікації, але, головне, написанню таких складних видів робіт, як дипломна, курсова та дисертаційна роботи.

Методика формування комунікативної компетенції іноземних тюркомовних студентів інженерного профілю в процесі навчання російської мови, запропонована З.І. Гирич, враховує недостатню початкову підготовку студентів, їхні когнітивні стилі, подібності та відмінності російської й тюркських мов, включає систему мовних, мовленнєвих вправ, спеціальні інженерні завдання та комплекс текстів зі спеціальності.

Пропоновані в цих дослідженнях методики дозволили, дотримуючись принципу автентичності використовуваного матеріалу, на практичних заняттях вивчати складні синтаксичні конструкції, багаторазово тренувати частотну глагольну і професійно значущу термінологічну лексику, враховувати особливості рідної мови, комунікативні потреби студентів, властиві їм когнітивні механізми і стиль, особливості інженерної освіти та специфіку подальшої професійної діяльності. Дослідження особливостей формування комунікативної компетенції дало можливість виявити значний потенціал розроблених методик для підвищення рівня сформованості мовної, професійної та мовленнєвої компетенції іноземних учнів інженерного профілю.

***ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ В СТУДЕНТСЬКІЙ  
СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З ГАНДБОЛУ ВНЗ***

*Кононенко Н. М., ст. викладач,*

*Білоус Н. С., ст. викладач,*

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»*

При організації навчально-тренувальних занять у спортивній секції з гандболу особлива увага приділяється навчанню й вихованню студентів. На заняттях студенти опановують техніку й тактику гри, підвищують рівень фізичної підготовки, навчаються організовувати та проводити змагання, здобувають теоретичні знання про режим праці й відпочинку.

Теоретичні знання з питань попередження травматизму й можливих ситуацій виникнення травм при виконанні спеціальних вправ чи технічних прийомів гри розглядаються ще на перших заняттях. Викладач повинен роз'яснювати правила тренування, дотримання яких попереджає небажанні наслідки: зіткнення, травми при неправильній боротьбі за м'яч, поганий стан інвентарю та ігрового майданчика; передбачати можливість зіткнення й перебудови тренувального процесу з урахуванням попередження травматизму. Це є однією з головних умов підвищення рівня спортивної майстерності студентів на заняттях з гандболу.

Спортсмени, пересуваючись з великою швидкістю під час гри, нерідко зіштовхуються один з одним, травмуються при падінні й розтягують м'язи та зв'язки. При грі в гандбол найчастіше відбуваються пошкодження

зв'язок гомілковостопного й колінного суглобів (унаслідок різких поворотів тулуба при нерухомому положенні ноги або через невдалі приземлення після стрибків), а також травми пальців рук у результаті удару м'яча або удару противника. У гравців частіше пошкоджуються нижні кінцівки. У воротарів, крім того, можуть виникати травми пальців, променево-зап'ясткового суглоба в наслідок падіння на руки при прийомі м'яча. Для попередження травм студент повинен відпрацювати техніку гри: кидки й ловлю м'яча, основну стійку й приземлення при кидку м'яча в стрибку. Увага студентів має бути спрямована на попередження не тільки важких ушкоджень, але й легких травм, що при неодноразовому повторенні можуть стати причиною зниження фізичної працездатності й більш важкого травмування.

Причинами пошкоджень, що виникають на заняттях з гандболу, можуть бути наступні фактори:

- недостатні технічна й фізична підготовки;
- ігнорування принципу поступовості фізичних навантажень;
- недоліки лікувального контролю;
- дисциплінарні порушення, порушення техніки безпеки та правил гри в процесі навчально-тренувальної або змагальної діяльності;
- погане обладнання місць занять, несправність інвентарю, недостатнє освітлення;
- непридатність одягу та взуття.

Також необхідно стежити за виконанням встановлених санітарних норм на кожного гравця: повинно бути не менше шести квадратних метри площі на одного з тих, хто займається в спортзалі. Для профілактики травматизму також необхідне правильне розташування освітлювальних приладів у місцях, де відбуваються тренувальні заняття та змагання.

З усіх травм забої спостерігаються найбільш часто. В основному вони виникають в результаті падінь, ударів, зіткнень з іншими гравцями. При цьому ушкоджень шкіри не спостерігається, але відбувається підшкірний крововилив, і кров просочується всередину тканин.

Головною причиною травматизму під час товариських ігор і спортивних змагань є слабка виховна робота зі студентами, у результаті чого з'являються недисципліновані гравці, які проявляють грубу поведінку й використовують заборонені прийоми гри. Тому основним завданням викладача є вміння протягом усього навчального року приділяти увагу вихованню трудової та змагальної дисципліни серед студентів-спортсменів. Дуже важливо по можливості індивідуалізувати навчання й вдосконалити підготовку, звертаючи увагу на студентів, які відстають. На початковому етапі необхідно підбирати суперника, щоб він був близький за своєю фізичною й технічною підготовленістю.

На заняттях необхідно особливу увагу звертати на підготовку суглобів до різких рухів тому, що значна частина пошкоджень при заняттях

гандболом припадає на суглоби верхніх і нижніх кінцівок і виникає в більшості випадків за недостатнього розвитку м'язів. За недостатнього розвитку м'язів ніг відбувається пошкодження менісків колінного суглоба. Наслідки від цих травм можуть бути різними.

Для захисту від травм необхідно використовувати захисні спортивні засоби: еластичні наколінники та налокітники. Особливу увагу необхідно відводити підбору спортивного взуття та одягу. У кожній спортивній залі необхідно мати аптечку (на відкритих спортивних майданчиках – переносну аптечку) з набором медикаментів, різних пристосувань й інструкцію з надання першої медичної допомоги у разі травм та ушкоджень.

Отже, за правильної організації навчального процесу, спрямованого на поступовість підвищення фізичних навантажень, навчання технічним прийомам, починаючи від простих ситуацій з поступовим переходом до більш складних, може стати кращою профілактикою попередження травматизму на заняттях у спортивних секціях з гандболу у ВНЗ.

### ***ОСОБЛИВОСТІ ВЖИВАННЯ ПИТНОЇ ВОДИ ДЛЯ СТУДЕНТА: ЯК, КОЛИ І В ЯКІЙ КІЛЬКОСТІ***

*Піддубна О.П., старший викладач каф. 705*

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «ХАІ»*

Вода – це джерело всього живого на Землі, без неї людина може прожити не більше, ніж три доби. Студент так само, як і будь-яка доросла людина, на 65 % складається з води. Уживання чистої питної води має великий вплив на здоров'я студента. Важливість води для організму людини посідає друге місце після кисню. Незважаючи на те, що вода не має жодної харчової цінності, вона відіграє дуже важливу роль у процесах речовинного обміну, розчиняє щільні поживні речовини в кишковому тракті та перетворює їх на рідину; бере участь в очищенні та виведенні токсинів; постачає поживні речовини до кожної клітини; регулює температуру тіла; забезпечує внутрішню стабільність нашого середовища. У середньому, для того, щоб організм людини нормально функціонував, необхідно вживати 1,5 - 2 літри чистої води щодня, а якщо студент активно займається фізичною культурою, спортом, танцями або просто живе достатньо активним життям, тоді 2,5-3 літри на день, тому що втрата рідини під час таких навантажень є дуже значною.

Людина дуже гостро відчуває зміну кількості води в організмі. Втрата води до 1-1,5 літра призводить до негативного балансу води в організмі, й людина відчуває спрагу; при цьому зменшується вага тіла, збільшується в'язкість крові, порушується забезпечення тканин киснем, прискорюється пульс, дихання, виникає нудота і, як наслідок, погіршується якість життя, втрачаються зацікавленість навчанням та креативність, знижується працездатність. При втраті води 6-8% від загальної маси тіла відчувається