

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

запаморочення, при втраті 10% з'являються галюцинації. Втрата більше, ніж 20% води є фатальною для організму, тому надважливо дотримуватись питного режиму. Оптимальний питний режим означає збереження фізіологічного водного балансу, тобто потрапляння й виведення води мають бути врівноважені. Узагалі виведення води з організму здійснюється приблизно так: нирки – 1,2 л; 0,85л - з потом; 0,32 л – під час дихання; 0,13л – кишківником. Ці показники є приблизними, тому що велике значення мають фізичні навантаження, температура, вологість повітря та інші кліматичні умови, стан здоров'я студента, гормональний фон та інше. Добова норма води має бути вжита невеликими порціями упродовж дня, якщо випити всю добову кількість одразу, тоді вода дуже повільно виводиться із організму, перевантажує нирки, печінку, серце й не дає необхідної користі. Зранку воду п'ють натщесерце, щоб уникнути зневоднення, викликане тривалим сном, та за 30 хвилин до кожного прийняття їжі впродовж дня, щоб підготувати травну систему. Це особливо має значення для тих, хто страждає на гастрит, дуоденіт, печію, виразку шлунку, коліт та інші проблеми травної системи.

Отже, для того, щоб добову норму води було вжито й усіх умов вживання було дотримано, студент повинен пам'ятати прості правила та виконувати їх щодня. Пити потрібно завжди, коли відчуваєш спрагу, навіть під час їжі; через 2,5 години після їжі, щоб завершити процес травлення й усунути можливість зневоднення через розщеплення їжі; перед виконанням фізичних вправ, щоб створити запас вільної рідини для виділення поту. Необхідно також пам'ятати, що чай, кава, соки та інші напої не є замінниками води через те, що вони містять збезводнювальні речовини такі, як кофеїн та інші хімічні компоненти. Ці напої виводять з організму більше рідини, ніж було вжито, тому варто вживати якомога більше питної слабо мінералізованої негазованої води. Дотримання всіх цих правил є запорукою задовільнення питних потреб організму студента та його здорового розвитку й функціонування.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК СПОСІБ РАЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ

Д. І. Дусенко, професор,

В. І. Крамаренко, ст. викладач,

М. Д. Крилов, ст. викладач

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

Актуальність теми полягає в тому, що в закладах вищої освіти (ЗВО) все менше уваги приділяється фізичному розвитку студентів. У зв'язку з тим, що фізичне виховання студентів в ЗВО перебуває в стадії реформування, тому не в кожному навчальному закладі заняття з фізичного виховання є обов'язковими. Але, на нашу думку, заняття фізичними вправами мають взаємозв'язок з інтелектуальним розвитком