

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

людини, тому ми вважаємо, що фізичний розвиток студентів є необхідною складовою в загально-освітньому розвитку.

Взаємозв'язок між розумовим розвитком та руховою функцією досить обґрунтовано представлений у роботі І. М. Сеченова «Элементы мысли». Також П. Ф. Лесгафт відмічав, що фізичні вправи мають важливе значення в розумовій діяльності, особливо тренування моторної функції, яка тренується при заучуванні рухів.

Дослідження, які проводила професор Т. Н. Бережна в роботі «О взаимодействии физических и интеллектуальных способностей», достовірно показують наявність взаємозв'язку між здібностями координаційних рухів та показниками дивергентного мислення й кмітливості в дорослих людей.

Наші погляди співпадають з висновками досліджень, що при більш високій координації рухів збільшується продуктивність мислення, тому на прикладі такого виду спорту, як волейбол, ми розглядаємо позитивний вплив фізичних вправ на розвиток координаційних здібностей, які, як було вище доведено, мають найбільший вплив на розумовий розвиток дорослої людини.

Посилаючись на дослідження фізіологів, визначаємо, що спритність (або координаційні здібності) – це взаємодія периферичного й центрального управління, які керують руховою системою організму. Тобто, для вирішення рухового завдання залучаються всі функції організму, які забезпечують м'язову діяльність.

Для того, щоб розвинути або підвищити ступінь координаційних здібностей, необхідно використовувати фізичні вправи, які спрямовані на швидке, правильне й раціональне виконання рухів зі зміною умов і тимчасових рамок.

Рухливі та спортивні ігри із застосуванням м'яча, а саме – гра в волейбол, доступні для будь-якого віку, бо є можливість дозувати навантаження залежно від рівня фізичної підготовки. Гра у волейбол вважається складнокоординаційним видом спорту, але в той же час це заряд емоцій і колективних дій. Із самого початку навчання технічним елементам потрібні зосередженість, уміння поєднати в одне ціле рух рук і ніг, правильний і своєчасний вихід до м'яча.

Гра у волейбол обумовлена нестандартністю дій, невизначеністю та різноманітністю способів вирішення рухового завдання. Більшість рухів вимагають тонкого відчуття простору й часу. У процесі тренування розвивається здатність точного визначення відстані між об'єктами, що рухаються, удосконалюється зорове сприйняття. Оскільки ігровий рух і швидкість польоту м'яча вимагають жорсткого ліміту часу, то в процесі тренувань виробляється максимальна швидкість реагування. Динамічна гра у волейбол вимагає сприймання великої кількості об'єктів і переходу від однієї рухової дії до іншої. Здатність максимального сприйняття того, що відбувається, аналіз, порівняння сприяють успіху в руховій діяльності.

Непередбачуваність і невизначеність інформації, що надходить під час ігрових дій, змушують гравця максимально оцінити ігрову ситуацію та прийняти необхідні уявні та рухові рішення. У грі здобуде перемогу та команда, гравці якої застосовують найбільш доцільні, оптимальні та ефективні варіанти ігрових дій.

Таким чином, удосконалюючи технічні та тактичні дії гравця, ми розвиваємо й удосконалюємо координаційні здібності. І чим вище майстерність і сильніший суперник, тим активніше проходить процес удосконалення та підтримки рівня координаційних здібностей, що благотворно відбивається на всіх діях людини в повсякденному житті.

Із вище сказаного ми робимо висновки, що заняття фізичними вправами – це допоміжна ланка в загальній освіті студентів, яка має благодійний вплив на дивергентне мислення. А також заняття з фізичного виховання в ЗВО – це один з доступних та оптимальних варіантів розвитку координаційних здібностей.

ВИЯВЛЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОДИНАМІЧНИХ І ВЕГЕТАТИВНИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Є. Г. Колеснік, завідувач лабораторії,

М. П. Малащенко, старший викладач, Г. В. Лозгачов, старший викладач

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського

«Харківський авіаційний інститут»

Фізіологічний стан і фізична підготовка студентської молоді різко погіршилися внаслідок зниження престижності турботи про власне здоров'я та недооцінки соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури і спорту.

Мета роботи: виконання наукових досліджень співробітниками кафедри фізичного виховання для вирішення питання щодо допуску першокурсників до занять фізичною культурою й формування груп здоров'я з урахуванням результатів щорічних медичних профілактичних оглядів.

Обстеженням було охоплено 364 студенти ХАІ віком 17–19 років (33,7 % від загальної кількості першокурсників). На початковому етапі в лабораторії «Здоров'я студентів» було створено базу антропометричних індексів цієї контрольної групи. Під час обстеження передбачалося визначення зросту й маси тіла, вимірювання артеріального тиску в положенні сидячи, підрахунок частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 10 секунд, а також проходження тесту для визначення рівня тривожності. Комп'ютерну діагностику проводили з метою оцінювання функціонального стану внутрішніх органів і систем студентів.

На основі отриманих результатів вимірювань було розроблено алгоритм виявлення серед обстежених студентів групи підвищеного