

Досвід роботи та особисті спостереження за студентами дали змогу зробити висновок, що ефективний вплив на формування здорового способу життя мають, як фізична культура, так і різноманітні загартовуючі процедури, фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи.

Зокрема, слід виділити такі види фізкультурно-оздоровчих занять: реактивно-оздоровчі, профілактико-оздоровчі та кондиційне тренування [4]. Перші забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволення емоційних потреб. Профілактико-оздоровчі спрямовані на профілактику хронічних захворювань, використовуючи засоби тренувань та реабілітаційної фізичної культури. Кондиційне тренування відрізняється від спортивного тим, що воно використовує фізичне навантаження не для досягнення рухових результатів, а – з метою покращення фізичного стану до необхідного рівня.

Результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок, що для досягнення оздоровчого ефекту в процесі занять фізичними вправами та загартовувальними процедурами, необхідно враховувати індивідуальні та вікові особливості людини. З метою удосконалення здорового способу життя слід пропонувати різноманітні підходи до кожного студента індивідуально та до окремих груп, що дасть можливість зацікавити студентів фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою діяльністю, врахувавши їх можливості та бажання.

Лише в такому випадку вищезазначені заходи дадуть позитивний результат як у зміцненні та збереженні здоров'я студентської молоді, так і у формуванні їх здорового способу життя.

Враховуючи вищесказане та складний економічний стан в Україні, виникає потреба в пошуку ефективних шляхів та підходів для вирішення проблеми формування репродуктивного здоров'я студентської молоді.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що проблема залежності від негативних звичок є актуальною і потребує комплексного підходу до її вирішення.

#### **Перелік використаної літератури:**

1. Апанасенко Г. Л. Методика оценки уровня здоровья по прямым показателям / Г. Л. Апанасенко // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины: Респ. межвед. сб. – К., 1988. – Вып. 19. – С. 28 – 31.
2. Богдан Мицкан, Ганна Презлята. Оздоровча функція фізкультури: шляхи реалізації в умовах сучасної школи. Збірник наукових праць «Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні» – Рівне: редакційно-видавничий центр Міжнародного університету «РЕГІ» ім. академіка С. Дем'янчука, 2003. – Ч. II. – С. 59 – 64.
3. Іванова Г. Є. Спосіб життя студентів технічного вузу як фактор формування стану здоров'я у сучасному суспільстві. Збірник наукових праць ВДУ. – Луцьк: 1999. – С. 367 – 371.
4. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Круцевич Т. Ю. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – С. 213 – 218.
5. Формування здорового способу життя молоді: Проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакулєнко та ін. – К. : Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 15 с.
6. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М. : Медицина, 1991. – С. 28 – 65.

## **ВІДПОВІДНІСТЬ ПОБУТОВОГО ТА ВИРОБНИЧОГО ОДЯГУ ГІГІЄНИЧНИМ ВИМОГАМ ЯК ВАЖЛИВИЙ АСПЕКТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ**

*Чайка Марія Вячеславівна  
м. Полтава*

***Анотація.** У статті аналізуються гігієнічні вимоги та особливості поділу їх на групи. Розглянуто гігієнічні вимоги до тканин, побутового та виробничого одягу та взуття. Визначено вплив недотримання гігієнічних вимог на стан здоров'я людини.*

***Ключові слова:** побутовий одяг, виробничий одяг, гігієнічні вимоги до одягу, здоровий спосіб життя.*

В Україні діє велика кількість державних стандартів щодо виготовлення тканин, пошиття одягу, перевірки їх якості тощо. Документом, що регламентує гігієнічні вимоги є ДСТУ 4239:2003 «Матеріали та вироби текстильні і шкіряні побутового призначення – основні гігієнічні вимоги». Згідно нього гігієнічні вимоги поділяються на групи: 1) гігієнічне нормування хімічних речовин у складі продукції (допустимий рівень масової частки хімічних волокон у різних видах продукції); 2) гігієнічне нормування комфортності перебування людини

в одязі за показниками гігроскопічності, повітропроникності, питомого поверхневого електричного опору, рівня рН; 3) гігієнічне нормування вмісту шкідливих речовин та міграції їх з продукції до тіла людини та навколишнього середовища [1].

Розглянемо гігієнічні вимоги до тканин і одягу. Головне призначення одягу – естетичне та захисне від холоду: вітру, дощу, спеки, механічних пошкоджень, різних видів опромінення, хімічних чинників тощо. Основна функція одягу – підтримання мікроклімату підодежного простору в оптимальних для теплової рівноваги організму параметрах.

Тому тканини одягу повинні мати відповідно такі основні гігієнічні якості [2; 3]: низьку (для зимового одягу) або високу (для літнього одягу) теплопровідність, пористість, легкість, низькі гігроскопічність, водоемкість, водопроникність, високі паропровідність та випаровуючу здатність, а також міцність, носкість, низькі абсорбційні властивості у відношенні до хімічних сполук, протиелектростатичні властивості, тощо.

Ці якості залежать від природи волокон (бавовна, льон, конопля, шерсть, шовк, синтетичні тканини), товщини тканин, їх збігання та ущільнення при змочуванні, пранні, від імпрегнації в процесі носіння пилом, шкіряним салом, технічними маслами, солями кальцію і магнію при пранні з милом у жорсткій воді тощо.

Якість тканин залежить також від їх хімічної природи та розчинності у воді і жирах (шкірне сало) фарбників, якими вони окрашені (з вмістом миш'яку, сурьми, свинцю, аніліну, пікрінової кислоти, урсолу, кораліну).

В тканинах одягу при її носінні можуть накопичуватися і зберігати вірулентність бактерії, грибки, паразити та їх яйця (збудники туберкульозу, дифтерії, сибірки, стрептококи, пневмококи, черевно-тифозні, гниди вошей).

Зупинимось на особливостях гігієнічних вимог до взуття. Взуття повинно захищати ноги від несприятливих умов навколишнього середовища: холоду, механічних пошкоджень, забруднень, за конструкцією відповідати усім фізіолого-анатомічним особливостям будови та розміру стопи, підтримувати амортизаційну, ресорну функцію стопи, повинно бути зручним, легким, повітро- і паропроникним, водостійким, відповідати умовам праці, побуту, клімату, сезону року, а також бути носким, міцним, стійким до деформацій, які сприяють розвитку платопедії.

Недотримання цих вимог може призводити до порушення нормального крово- та лімфообігу, нормального функціонування опорно-рухового апарату, появи мозолів та потертостей. Низька повітро- та паропровідність матеріалу взуття сприяє потінню ніг, утворенню запальних процесів.

Для виготовлення взуття використовують у першу чергу, шкіру, яка, завдяки порам, забезпечує необхідну вентиляцію, випаровування поту, завдяки жирності є водостійкою, м'якою, еластичною. Використовують також хутряні, шерстяні, а для літнього взуття тканини з бавовни та льону. Для виготовлення підшов нині частіше використовують пористу або щільну гуму, поліуретан. Гумовий чи інший водонепроникний матеріал (кірза, штучна шкіра) використовують для верхньої частини виробничого спецвзуття, призначеного для робіт на відкритому ґрунті (у сільському господарстві, будівництві тощо).

Використання взуття із синтетичних полімерних матеріалів, які нині вживаються досить широко, може призводити до підвищення пітливості ніг, розвитку грибкових уражень (епідермофітія), до накопичення значних рівнів (до 500-2000 В/см) статичної електрики, до дії на шкіру ніг хімічних речовин, які виділяються з полімерних матеріалів: можуть виникати дерматити, алергії. Проте недостатність та відносна дороговизна шкіри, естетичний вигляд та відносна дешевизна полімерних матеріалів сприяють поширенню їх використання у взуттєвій промисловості.

Виробничий спецодяг масового пошиття включає 11 груп:

1. Для використання в умовах підвищеної вологості.
2. Кислото-лугозахисні костюми.
3. Нафто-маслозахисні костюми для нафтовиків, газовиків.
4. Для захисту від органічних розчинників (бензину та ін.).
5. Пилюзахисні костюми для нетоксичного та скафандри для токсичного пилу.
6. Отрутохімзахисні для авіаторів сільськогосподарської авіації.
7. Костюми, комбінезони, халати, інший спецодяг для захисту від механічних шкідливостей, загальних виробничих забруднень механізаторів сільського господарства, лісорубів, монтажників та інших.
8. Костюми, комбінезони, скафандри для роботи в умовах високих температур гарячих

цехів (металурги, сталевари), в умовах низьких температур (будівельники, монтажники-висотники).

9. Електрозахисний спецодяг для робіт з високими напругами.

10. Костюми для захисту від біологічних чинників (кліщів, кровососних комах, збудників особливо небезпечних інфекцій).

11. Сигнальний спецодяг (яскраво-жовті, червоні жилетки, фартухи, головні убори).

Виробниче спецвзуття: для роботи в гарячих цехах (з негорючим покриттям); для роботи в хімічних виробництвах (стійких до агресивних сполук); для монтажників металоконструкцій (захищають від травм); для електромонтажників високих напруг (з діелектричними властивостями); водозахисне спецвзуття (для рибалок, фахівців м'ясо-молочної промисловості та інших подібних виробництв); антистатичне спецвзуття (для захисту від статичної електрики); для робіт при високих та низьких температурах та інші.

Таким чином, одними з найголовніших в комплексі загальних вимог до одягу та взуття є гігієнічні вимоги. Науковцями накопичена велика кількість матеріалів стосовно гігієнічної оцінки одягу та проведено дослідження з вивчення впливу різного за тканинним складом та конструктивним виготовленням одягу на стан фізіологічних функцій організму людини.

#### **Перелік використаної літератури:**

1. ДСТУ 4239:2003 «Матеріали та вироби текстильні і шкіряні побутового призначення – основні гігієнічні вимоги».
2. Делль Р. А., Афанасьєва Р. Ф. Гигиена одежды. – М.: Легпромбытиздат, 1991.
3. Куликов Б. П., Сахарова Н. А., Костин Ю. А. Гигиена, комфортность и безопасность одежды. Уч. пособие. – Иваново: ИГТА, 2006.
4. Бузов Б. А. Технічне регулювання, технічний регламент і гігієнічні вимоги до одягу // Швейна пром. – 2005. – №3. – С. 29 – 31.

## **ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПРИ ВИВЧЕННІ РОЗДІЛУ «ТЕХНОЛОГІЯ ПОБУТОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»**

*Ткаченко Анастасія Анатоліївна  
м. Полтава*

***Анотація.** У статті розглянуто проблему формування в учнів основ здорового способу життя на уроках трудового навчання. Проаналізовано змістове наповнення розділу «технологія побутової діяльності» та визначено можливості формування в учнів основ здорового способу життя засобами його змісту.*

***Ключові слова:** трудове навчання, розділ «Технологія побутової діяльності, здоровий спосіб життя, процес навчання*

Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності серед учнівської молоді. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей від початку навчання й до одинадцятого класу зменшується у 3-4 рази [1, 2]. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування навичок здорового способу життя (ЗСЖ) є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

Виховання фізично і психічно здорової особистості є одним із найважливіших завдань сучасної школи. Проблема збереження здоров'я дітей шкільного віку, їх оздоровлення та профілактика найбільш розповсюджених «шкільних» хвороб є предметом дослідження багатьох науковців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аспекти формування здорового способу життя людини розроблялися з погляду медицини, біології, гігієни, психології (Г. Л. Апанасенко, І. В. Муравов, Є. Г. Булич, В. І. Берзін, С. І. Болтівець, С. Д. Максименко та ін.). Учені-педагоги теоретично і практично висвітлювали проблему формування здорового способу життя учнівської і студентської молоді, становлення світогляду й ціннісних орієнтацій (В. І. Бобрицька, Л. А. Животковська, О. Д. Дубогай та ін.) [2, 3]. Але ця проблема залишається актуальною і на сьогодні.

Метою статті є аналіз умов формування в учнів основ здорового способу життя при вивченні розділу «Технологія побутової діяльності».

Реалізація оздоровчої функції освіти на уроках трудового навчання полягає у збереженні