

забезпечення ефективної зайнятості населення. У процесі формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації важливо акцентувати увагу на стимулюванні професійного самовиховання, розвитку ініціативи та особистісного стилю реабілітаційної діяльності з урахуванням індивідуальності і рівня підготовки.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у виявленні та теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у процесі вивчення дисциплін циклу науково-предметної підготовки.

#### Література

1. Белікова Н. О. Перспективи розвитку вищої фізкультурної освіти в контексті професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичної реабілітації / Н. О. Белікова // Вісник Житомирського державного університету. – 2009. – Вип. 43. – С. 34-38.
2. Волошко Л. Б. Організаційно-педагогічні умови формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації в процесі медико-біологічної підготовки / Л. Б. Волошко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 24. – С. 42-44.
3. Лянной Ю. О. Професійна підготовка майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах: поняттєво-термінологічний аспект / Ю. О. Лянной, Н. В. Кукса // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2015. – № 9. – С. 307-319.
4. Сущенко Л. П. Формування мотивації до успішної професійної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації / Л. П. Сущенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 6. – С. 276-279.
5. Akgün, A.E., Lynn G.S., & Byrne, John C. (2003) : Organizational learning: a socio-cognitive framework, Human Relations, 56, 7, pp. 839-868.
6. Barnett R. Supercomplexity and the curriculum. Studies in Higher Education, 2000. 25(3), pp. 255–265.
7. Justice, C., Rice, J., Warry, W., & Laurie, I. Taking inquiry makes a difference – a comparative analysis of student learning. Journal of Excellence in College Teaching, 2007. 18(1), pp. 57-77.
8. Popkov V. A. and A.V. Korzhuyev, 2004. Theory and practice of higher education: Booklet for additional education system. New York: Academic Project, pp: 432.

**Кузьменко Н.В., Толмачева С.Е.**  
**Национальный Технический университет Украины**  
**«Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского**

#### ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ЕЁ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ СТУДЕНТОВ

*На основе анализа научно – методической литературы и мирового опыта по вопросам личной гигиены подрастающего поколения рассмотрен уровень здоровья студентов технических специальностей в вузе. Определены формы и продолжительность перенесенных студентами заболеваний. На основе проведенного исследования можно сказать, что состояние здоровья студентов ухудшается. Одним из путей решения этого вопроса является определение путей совершенствования физкультурно – оздоровительной работы в процессе физического воспитания студентов.*

**Ключевые слова:** гигиена, сохранение здоровья, физкультурно – оздоровительная работа.

**Кузьменко Н.В., Толмачева С.Е. особиста гігієна та її роль в формуванні здорового способу життя.** *На основі аналізу науково – методичної літератури та світового досвіду з питань особистої гігієни підростаючого покоління розглянутий рівень здоров'я студентів технічних спеціальностей в вищому навчальному закладі. Визначені форми та тривалість перенесених студентами захворювань. На основі проведеного дослідження можна сказати, що стан здоров'я студентів погіршується. Одним з шляхів вирішення цього питання є визначення шляхів вдосконалення фізкультурно – оздоровчої роботи в процесі фізичного виховання студентів.*

**Ключові слова:** гігієна, збереження здоров'я, фізкультурно – оздоровча робота.

**Kuzmenko N., Tolmachova S. The personal hygiene and its role at forming health mode of life of students.** *Together with the term "hygiene" it is used the term "sanitary" which it means health from Latin. But it is necessary to remember that there are main differences between these terms. The hygiene gives a knowledge about health and about what how a health to keep and to strengthen. A sanitary considers practical realization of hygiene requirements as well as control for keeping rules of hygiene.*

*Keeping rules of personal hygiene foresees first of all rational daily order, regular care for a body, hygiene of clothes and shoes.*

*Keeping rational daily order is the most important element of personal hygiene at which other elements find their reflections. This keeping creates optimal conditions for active activities and effective renewal of an organism; promotes increasing mental and physical workability. It is explained that during keeping such order it is appeared a certain condition of functioning organism because of a human can do various kinds of activities with the good effectiveness. A health influence of a right daily order is connected with that an organism faster adapts to relative constant conditions of environment. This at one's turn promotes increasing a quality of work and learning, normal digestion, qualitative dream.*

**Key words:** hygiene, saving health, physical and healthy work.

**Актуальность.** Личная гигиена рассматривается как один из важнейших компонентов здорового образа жизни человека. Знания правил личной гигиены необходимы каждому. Их строгое соблюдение в значительной степени способствует укреплению здоровья и перенесению психофизических нагрузок жизнедеятельности, высокой работоспособности.

**«Гигиена»** (в переводе с греческого означает: **«приносящий здоровье», «содействующий здоровью»**) - это одна из наук

о здоровье человека, средствах и методах его сохранения и укрепления.

«Личная гигиена» - это соблюдение основных принципов и правил данной науки каждым человеком в процессе его индивидуальной жизни.

Наряду с термином «гигиена» часто употребляют и термин «санитария», который в переводе с латинского означает - «здоровье». Однако следует помнить, что в содержании этих понятий имеются существенные различия. Гигиена даёт знания о здоровье, о том как его сохранить и укрепить, а санитария занимается практической реализацией требований гигиены, контролем за соблюдением установленных ею правил.

Следование правилам личной гигиены предусматривает прежде всего: рациональный суточный режим, тщательный уход за телом, гигиену одежды и обуви [2.3.6.9]

Соблюдение рационального **суточного режима** представляет собой наиболее важный элемент личной гигиены, в котором находят отражение и другие её элементы. Его соблюдение создаёт оптимальные условия для активной деятельности и эффективного восстановления организма, способствует повышению умственной и физической работоспособности. Объясняется это тем, что при соблюдении режима вырабатывается определённый ритм функционирования организма, благодаря чему человек оказывается способен выполнять различные виды деятельности с наибольшей эффективностью [8.10] Оздоровительное воздействие правильного режима дня обусловлено тем, что организм быстрее адаптируется (приспосабливается) к относительно постоянным условиям жизнедеятельности. Это, в свою очередь, способствует повышению качества работы и учёбы, нормальному пищеварению, повышению качества сна, который становится более глубоким и спокойным.[3.4.7.11]

Основой рационального суточного режима является правильное распределение времени для различных видов деятельности и отдыха, питания и сна в течение суток. При установлении суточного режима необходимо иметь в виду, что условия жизни каждого человека существенно отличаются, к тому же каждый человек характеризуется своими индивидуальными особенностями. По этим причинам нецелесообразно устанавливать жёсткий и единый для всех суточный режим.

**Цель статьи** заключается в определении значения личной гигиены и ее роли в формировании здорового образа жизни студента, а также в разработке педагогических условий её повышения на занятиях физическими упражнениями.

**Задача исследования:** провести анализ специальной литературы, рассматривающую влияние окружающей среды и инновационных технологий на здоровье человека.

**Методы исследования** включали изучение и анализ литературных источников, анкетирование, опрос.

**Результаты исследований.** Основные гигиенические положения в суточном режиме любого человека могут и должны быть едины и незыблемы. К ним прежде всего относятся следующие положения: - выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; - правильное чередование трудовой, учебной деятельности и отдыха; - регулярное, в одни и те же часы, питание; - регулярные занятия физическими упражнениями; - полезный досуг, полноценный сон.

Режим дня студентов устанавливается с учётом возраста учащихся, их индивидуальных особенностей, а также особенностей условий, в которых они живут и учатся. При его составлении и особенно выполнении необходимо иметь в виду то, что помимо уже отмеченного выше весьма положительного влияния на здоровье, физическое развитие и работоспособность, постоянное соблюдение режима оказывает большое воспитательное значение. Особо важное значение его соблюдение имеет в деле воспитания силы воли и самовоспитания.

По этой причине рациональный суточный режим должен восприниматься не как нечто навязанное извне, а как глубоко осознанное, личностно необходимое условие нормальной повседневной деятельности. Для этого очень важно, чтобы каждый учащийся сам принимал активное участие в его составлении и контроле за его соблюдением, руководствуясь при этом указанными выше незыблемыми требованиями. На основе этих требований, а также учёта индивидуальных особенностей и конкретных условий жизнедеятельности, для каждого студента должен быть составлен точный распорядок дня с указанием времени начала и окончания всех основных режимных моментов. В качестве возможных, наиболее удобных могут быть предложены следующие примерные варианты режимов дня для, обучающихся в разных сменах (табл.1).

**Уход за телом** включает в себя: уход за кожей, волосами и полостью рта.

Таблица 1

Примерный режим дня учащихся			
Первая смена	Время	Вторая смена	Время
Подъем, утренняя гимнастика, уборка постели, водные процедуры, умывание		Подъем, утренняя гимнастика, уборка постели, водные процедуры, умывание	
Завтрак	7.00	Завтрак	7.00
Дорога в вуз	7.30	Пребывания на воздухе	7.30
Занятия в вуз	7.50	Подготовка занятий	7.50
Дорога из вуз	8.30	Свободные занятия	8.20
Обед	14.30	Пребывания на воздухе	11.30
Пребывания на воздухе	15.00	Обед	12.00
Подготовка занятий	15.30	Дорога в вузе	13.00
Ужин и свободные занятия	17.00	Занятия в вузе	13.30
Приготовление ко сну	21.00	Дорога из вузе	14.00
Сон	22.30	Ужин и свободные занятия	20.00
	23.00	Приготовление ко сну	20.30
		Сон	22.30
			23.00

Уход за кожей. Кожа имеет исключительно важное значение для нормального состояния организма. Человеческая кожа, являясь наружным покровом тела, представляет собой сложный орган, выполняющий множество важных функций, главными из которых являются: защита внутренней среды организма; выделение из организма продуктов обмена веществ; участие в деятельности терморегуляционных механизмов организма.

Кожа представляет собой тонкий и сложный чувствительный прибор. В ней расположено большое количество нервных окончаний. Подсчитано, что на 1 см поверхности тела приходится около 100 болевых, 12-15 Холодовых, 1-2 тепловых и около 25 точек, в которых сосредоточены окончания рецепторов, воспринимающих атмосферное давление. Такая мощная рецепторная оснащённость позволяет коже обеспечивать постоянную информацию организма о всех действующих на тело раздражителях.

При этом следует помнить, что все эти важные функции могут выполняться в полном объёме только здоровой, крепкой и чистой кожей. Но такое её состояние поддерживать не просто. Дело в том, что кожа человека постоянно обновляется, постепенно отмирает и слущивается её верхний слой. Омертвевшие чешуйки кожи вместе с потом, жиром и попадающей на неё пылью образуют грязь, которая закупоривает поры, затрудняя обмен веществ. Всё это способствует возникновению кожных заболеваний и неблагоприятно отражается в целом на здоровье человека.

У тех, кто не выполняет гигиенические требования, кожа быстро грубеет, в ней образуются болезненные трещины, через которые в организм проникают болезнетворные микробы. Для предотвращения этого необходимо повседневно следить за чистотой своего тела и обеспечивать тем самым процессы самоочищения организма и его защиту.

Главным средством ухода за кожей является регулярное мытьё горячей водой с мылом и мочалкой. Это надо делать не реже одного раза в 4-5 дней, меняя каждый раз при этом нательное бельё. Наиболее загрязнённые участки тела - лицо, шея, подмышечные и паховую области, стопы ног необходимо мыть дважды в день, утром и вечером.

Особого внимания требуют кисти рук. Необходимо помнить, что их всегда следует тщательно мыть с мылом перед едой, после возвращения с улицы, посещения туалета, обращая особенное внимание на полости под ногтями. Подчёркивая исключительную важность систематического выполнения этого гигиенического требования, выдающийся русский хирург Н. И. Пирогов говорил, что есть истины, которые нужно повторять без конца, и обязательное мытьё рук - именно такая истина.

Уход за волосами предусматривает своевременную стрижку и мытьё, предохранение от чрезмерного загрязнения во время физкультурно-спортивных занятий и активного отдыха. Нельзя использовать для мытья волос хозяйственное мыло и синтетические порошки, предназначенные для стирки белья. Каждый человек должен иметь индивидуальную расчёску или специальную массажную щётку.

Нередко на голове появляется перхоть. Причиной её возникновения может быть нарушение обменных процессов в организме, которое наблюдается при заболеваниях желудка и кишечника, болезни почек, жёлчного пузыря. Причиной появления перхоти могут быть и некоторые кожные заболевания, например псориаз, себорейная экзема. Но чаще всего она возникает из-за частого загрязнения головы, окраски сухих волос химическими красителями, химической завивки и т.п.

Избежать перхоти позволяет правильный уход за волосами. Жирные волосы моют мылом типа: «банное», «лесное», ополаскивают отваром ромашки, крапивы, тысячелистника, мяты. Сухие волосы рекомендуется мыть один раз в 10-12 дней мылом «косметическое», «детское», «бархатное», в которых содержатся специальные жировые добавки, и ополаскивать водой, подкисленной лимоном, уксусом.

Правильный уход за зубами и полостью рта предохраняет организм от множества инфекций и нарушений работы желудочно-кишечного тракта. Чтобы зубы были крепкими и здоровыми, необходимо полноценное питание с достаточным количеством в пище кальция и витаминов «В» и «АВ». Очень полезны свежие овощи, лук, чеснок.

Заболевание зубов легче предупредить, чем вылечить. Для своевременного обнаружения порчи зубов необходимо 2-3 раза в год проходить профилактический осмотр у врача-стоматолога.

Утром, перед сном и по возможности после каждого приёма пищи необходимо в течение 2-3 минут тщательно чистить зубы щёткой и пастой с наружной и внутренней стороны как по горизонтали, так и по вертикали. Полезно полоскать рот слабым раствором поваренной соли. Во время еды желательнее избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд.

Соблюдение правил личной гигиены является одним из неперемных условий, которыми характеризуется поведение культурного человека.

**Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями.** Знание и соблюдение правил личной гигиены необходимо каждому человеку, но особенно важно для занимающихся активной физкультурно-спортивной деятельностью. Строгое их выполнение способствует повышению эффективности воздействий учебно-тренировочных и оздоровительных занятий, способствует сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков культурного поведения. Разработкой таких правил занимается специальное направление гигиенической науки - гигиена физических упражнений.

Основной задачей данного направления является изучение влияния различных факторов внешней среды на занимающихся физическими упражнениями. На основании получаемых в исследованиях данных разрабатываются гигиенические правила, нормативы, организуются мероприятия, направленные на укрепление здоровья, повышение работоспособности физкультурников и спортсменов, а также на создание оптимальных условий для осуществления наиболее эффективного процесса физического воспитания и спортивной тренировки.

Результаты исследований, проводимых в рамках этого научного направления, и опыт практической деятельности позволили сформулировать следующие основные санитарно-гигиенические требования, выполнение которых необходимо при организации занятий физическими упражнениями: - гигиенически допустимое состояние мест, где организуются занятия; - наличие необходимого, исправного и специально подготовленного инвентаря и спортивного оборудования; - соблюдение занимающимися правил личной гигиены; - соответствие погодных условий основным гигиеническим требованиям (температура воздуха, влажность, ветер, осадки и др.); - учёт экологической обстановки в районе места занятий физическими упражнениями (недопустимость проведения занятий вблизи свалок, очистных сооружений, экологически вредных производств); - наличие у занимающихся

соответствующей условиям занятий специальной спортивной одежды и обуви; - принятие водных процедур после занятий физическими упражнениями.

Заниматься физическими упражнениями можно только в специально предназначенных для этого местах. Нельзя заниматься на запылённых площадках, вблизи загрязнённых территорий. Специальные физкультурно-спортивные помещения всегда должны быть чистыми и хорошо проветренными. Полы в них после каждого занятия следует протирать влажными тряпками. Температура в таких помещениях должна соответствовать гигиеническим требованиям. Крайне важно перед занятиями, на занятиях и после них соблюдать правила личной гигиены. На занятия или соревнования следует приходить с хорошо вымытым телом и ногами. Особенно строгие требования в этом отношении предъявляются при организации занятий спортивными единоборствами и плаванием.

В физкультурных залах следует заниматься в трусах и в майках. В такой форме наиболее удобно заниматься и на открытом воздухе при благоприятных погодных условиях и температуре не ниже 17 градусов. В прохладную погоду необходимо одевать спортивный костюм. Для занятий зимними видами спорта должна использоваться специальная одежда и обувь (лыжный костюм, лыжные, конькобежные ботинки и т.п.). И летнюю, и зимнюю специальную спортивную обувь обязательно одевают на носки: летом желателно, чтобы они были простыми, хлопчатобумажными, а зимой - шерстяными.

Спортивная одежда и обувь всегда должны содержаться в чистом и опрятном виде. Их необходимо регулярно, значительно чаще, чем повседневную одежду и обувь, стирать и чистить. Надевать их следует только для проведения занятий физическими упражнениями и участия в соревнованиях. Недопустимо спортивную одежду и обувь использовать в качестве повседневной. Заниматься можно только на исправных спортивных снарядах, спортивном оборудовании, используя исправный спортивный инвентарь. Размер спортивных снарядов, инвентаря, принадлежностей (лыжи, коньки, скакалки, набивные мячи и др.), а также их вес должны соответствовать росту, возрасту, индивидуальным возможностям занимающихся. Все занимающиеся должны принимать активное участие в ремонте спортивного инвентаря и оборудования, создании условий для его хранения в чистом, опрятном виде, как в вышем учебном заведении, так и особенно дома.

**Выводы.** Одним из приоритетных заданий системы физического воспитания есть формирования у студентов знаний и навыков личной гигиены, осмысленного отношения к сохранению своего здоровья. В данное время количество эффективных информационно – методических систем, направленных на формирование основ здорового образа жизни и их использование в системе физического воспитания студентов очень незначительные и требуют дальнейшей научной разработки.

В связи с этим в дальнейших исследованиях стает актуальным и необходимым всестороннее изучение роли процесса физического воспитания, обеспечение здоровья студентов и формирование основ здорового способа жизни, определение путей совершенствования физкультурно – оздоровительной работы в процессе физического воспитания студентов.

#### Литература

1. Бешковська Н.В. Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації: Дис. канд. наук: 14.02.01.
2. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів [ монографія ] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во: «Рута» – 2008 - с. 119-121
3. Лаптев А.П. Гигиена: Учебник для институтов техн. вузов. / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. –М.: Фик, 1990 - С.160-174.
4. Марчук С.А. Некоторые аспекты здоровьесбережения студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. 2004 - № 4. –с. 13-15.
5. Минх А.А. Очерки по гигиене физических упражнений и спорта / А. А. Минх – М.: Медицина, 1990 –с. 71-109.
6. Уваров В.А, Ковалёв Н.К. Анализ изменения физической подготовленности, физического развития и здоровья студентов за последние десятилетия. / В сб. «Организация и методика учебного процесса, физкультурно – оздоровительной и спортивной работы» / Материалы Международ. конф. Ч.1. –М.: МГУ, 2000 – 256 с.
7. Handbook of teacher of physical culture. Ed. L. Kofman. - М.: "Physical culture and sport", 2005. - 312 p.
8. Pedagogy // ed. V. Belorusova and J. Resheten. - М.: "Physical culture and sport", 2004. - 309 p.
9. Psychology // Ed. V. Melnikov. - М.: "Physical culture and sport", 2005. - 127 p.
10. Rummyantsev G., Vorontsov M. Total gijiena.- М, 2004. - 432 p.
11. V. Shaposhnikova Evaluate your own health / V. Shaposhnikova - SPb.: Peter, 2003 - 256 p.

**Латенко С.Б., Колочинська Ю.В.**

**Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського, м. Київ**

#### МЕТОДОЛОГІЯ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИОТЕРАПІЇ З МЕТОЮ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

*У статті представлений аналіз причин і перспектив використання сучасних технологій фізіотерапії в спорті, систематизовано основні підходи і особливості їх використання з метою відновлення і підвищення фізичної працездатності спортсменів на різних етапах тренувального процесу і під час змагань.*

**Ключові слова:** фізіотерапія, спорт, відновлення фізичної працездатності спортсменів.

**Латенко С.Б., Колочинская Ю.В. «Методология использования современных технологий физиотерапии с целью восстановления физической работоспособности спортсменов». В статье представлен анализ причин и перспектив использования современных технологий физиотерапии в спорте, систематизированы основные подходы и**