

**Назаренко І. І.**

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ГІГІЄНА**

Заняття фізичними вправами, незалежно від їх форми і змісту, обов'язково повинні сприяти зміцненню здоров'я особи, яка ними займається, що відповідає оздоровчій спрямованості всієї системи фізичного виховання.

Реалізація оздоровчого принципу фізичного виховання можлива тільки за умови, що педагог із фізичної культури, тренер з виду спорту знайомі з основними положеннями гігієни. Знаючи про можливість несприятливої дії зниженої або надмірної рухової активності, недостатнього чи надмірного фізичного навантаження, нераціонального харчування і режиму тренувань, незадовільних умов проведення тренувань, можна отримати потрібний результат від занять фізичними вправами.

Без дотримання відповідних гігієнічних норм і вимог у процесі занять фізичною культурою та спортом не можна забезпечити оптимальні умови для нормального фізичного розвитку, збереження і зміцнення здоров'я осіб, які займаються фізичними вправами, для підвищення спортивних досягнень.

Знання гігієнічних правил необхідно будь-якій людині, особливо людям, які активно займаються фізкультурою і спортом. Строге виконання правил підвищує ефективність оздоровчих занять, зміцнює здоров'я і формує навички культурного поведінки. правила і норми поведінки людини

Особиста гігієна – це догляд за тілом, одягом, взуттям, загартовування та інші моменти повсякденного побуту. Особистої гігієни необхідно дотримуватися завжди і всюди: у побуті, на виробництві, на відпочинку. особливо вона важлива для тих, хто займається фізкультурою і спортом.

Спортивний одяг і взуття завжди повинні бути в чистоті й охайному вигляді.

Їх необхідно регулярно, значно частіше, ніж повсякденний одяг та взуття, прати і чистити. Надягати їх слід тільки для проведення занять фізичними вправами. неприпустимо спортивний одяг і взуття використовувати як повсякденний.

Займатися фізичними вправами можна тільки в спеціально призначених для цього місцях. не можна займатися на запилених майданчиках, поблизу забруднених територій. Спортивні приміщення завжди повинні бути чистими і добре провітреними. Підлоги в них після кожного заняття слід протирати вологою ганчіркою. Температура в таких приміщеннях повинна відповідати гігієнічним вимогам.

Пам'ятайте, що здоровий спосіб життя складається не тільки з дотримання правил гігієни. щоб залишатися здоровим, молодим і красивим довгі роки необхідно відмовитися від шкідливих звичок, займатися спортом, забезпечити організму правильне харчування і здоровий сон.