

## **ГІГІЄНА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

Фізична культура та спорт є важливим засобом зміцнення здоров'я і продовження життя людини. Здоровий спосіб життя має міцно увійти у повсякденний побут сучасної людини. Для цього необхідно забезпечити виховання, починаючи з самого раннього віку, фізично міцного молодого покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних сил.

Охорона та зміцнення здоров'я населення – це важливе державне завдання, а також справа кожного громадянина. Принципом, ідеологією охорони здоров'я населення є профілактичний напрям. Сюди потрібно включити цілий комплекс заходів і програм – соціально-економічних, медико-санітарних, сфери фізичної культури та спорту, які спрямовані на охорону здоров'я людей.

Знання з гігієни фізичного виховання і спорту багато в чому допоможе попередити захворювання, скорегувати функціональний стан організму людини засобами фізичної культури і спорту, підвищити стійкість організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища [3, с. 4-8].

Гігієна – одна з найстаріших галузей медичних знань, а також наука, що вивчає вплив навколишнього середовища і діяльності людини на її здоров'я. Мета гігієни як науки – збереження, зміцнення і підвищення здоров'я, профілактика захворювань як окремої людини, так і суспільства загалом. Гігієна узагальнює дані теоретичних і клінічних дисциплін у сфері профілактики, інтегрує всі знання про здоров'я людини, розробляє принципи й системи профілактичних заходів [2, с. 11].

Реалізація оздоровчого принципу фізичного виховання можлива тільки за умови, як що викладач 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 та режиму тренувань, незадовільних умов проведення занять, можна отримати потрібний результат від занять фізичною культурою та спортом.

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

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

Суворий гігієнічний контроль у плавальних басейнах спрямований на те, щоб попередити розповсюдження захворювань шкіри. Користуватися в басейні індивідуальними гумовими капцями, виконувати всі поради викладача. Перед входом у басейн треба помити все тіло гарячою водою з милою і мочалкою. Все це сприяє профілактиці можливих захворювань. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття для занять фізичним вихованням зумовлені кліматичними і характерними особливостями виду спорту. Вони повинні бути легкими, бажано з натуральних тканин, не сковували рухи, добре оберігати організм від зайвої втрати тепла, від атмосферних опадів. Спортивний одяг та взуття слід одягати лише на тренування або заняття, а після них одяг прати, а взуття добре просушити.

Взуття повинно відповідати особливостям будови ступні і не бути тісним: тісне взуття призводить до деформації стоп, затримує кровообіг, викликає потертості та сприяє охолодженню кінцівок під час занять на вулиці.

Сприяє підтриманню необхідних гігієнічних вимог у спортзалі, чисте спортивне взуття, вологе прибирання, провітрювання, заборона паління в приміщеннях, очищення кошиків для сміття [1, с. 87].

Температура в приміщеннях повинна відповідати гігієнічним вимогам. Гігієна, а також природні умови зовнішнього середовища (вплив сонячних променів, повітря, води) є засобами фізичного виховання. Фізична культура не повинна вичерпуватися лише одними фізичними вправами у вигляді спорту, гімнастики, рухливих ігор, але й має обіймати суспільну та особисту гігієну, гігієну праці та побуту, використовувати природні сили та правильний режим праці та відпочинку.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко Г.Л., Карпюк І.Ю., Дакал Н.А. та ін. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: Навч. посіб. – КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ. 2018. 543 с.
2. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту : курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять : навч. посібник. Миколаїв: НУК, 2015. 328 с.
3. Марченко І.Л. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Краматорськ : ДДМА, 2021. 160 с.