

ЛЕКЦІЯ 6. ОЗДОРОВЧІ СИЛИ ПРИРОДИ ТА ГІГІЄНІЧНІ ЧИННИКИ

1. **Оздоровчі сили природи;**
2. **Гігієнічні чинники.**

Засоби фізичного виховання

- Сонце;
- Повітря;
- Вода.



У процесі фізичного виховання оздоровчі сили природи використовуються у двох напрямках



- як супутні умови виконання фізичних вправ;
- як спеціально організовані процедури.

Головна мета використання оздоровчих сил природи



- загартування організму;
- підвищення опірності до негативних чинників навколишнього середовища;
- збільшення функціональних резервів організму.

**Гігієнічні
чинники у
фізичному
вихованні**

**Гігієна праці,
відпочинку**

**Оздоровче
харчування**

Гігієна одягу

**Гігієна фізичних
навантажень**

Особиста гігієна

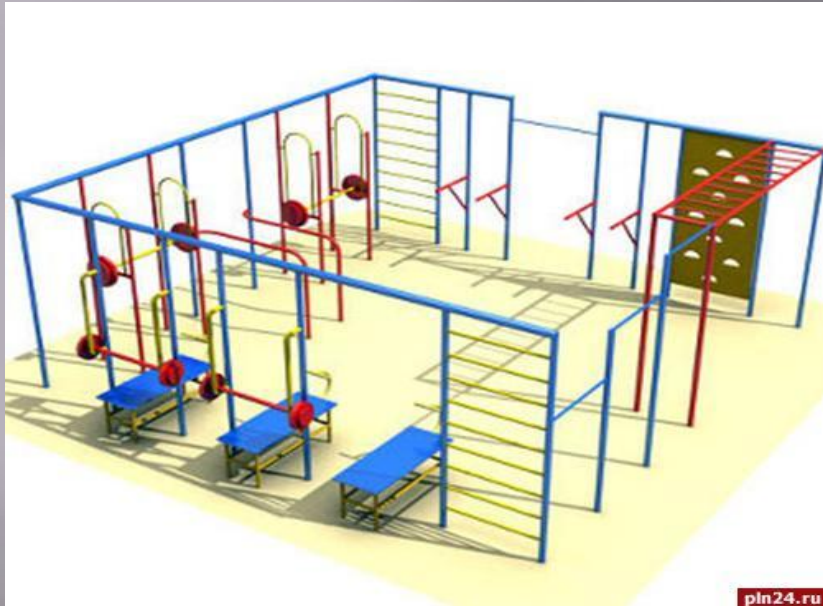
**Гігієна
навколишнього**

Особливе значення для загартування організму мають наступні чинники



- оптимізація режиму навантажень і зовнішніх умов занять (чистота, вентиляція, освітленість, зручність інвентарю та приладів);
- а також умов, що сприяють відновленню фізичних сил після занять (душ, сауна, масаж тощо).

До гігієнічних чинників належать також:



Безпечність навчальних пристроїв, що використовуються в інтересах фізичного виховання.

Якість навчальних пристроїв, що використовуються в інтересах фізичного виховання.



Література

1. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т. Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. - с. 85-86.
2. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. / Под общей ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. - с. 64-86.
3. Основи теорії і методики фізичного виховання. / За ред. М. Є. Догіна. Посібник для студентів факул. фіз. виховання пед. ін-тів. К.: “Рад. Школа”, 1967. – с. 57-76