**Лекція 6**

**Тема: Гігієнічні нормування фізичних навантажень під час занять фізкультурою**

Гігієнічно оптимальною величиною фізичних навантажень вважається таке навантаження, яке не створює суттєвого від'ємного впливу на функціональний стан організму людини.

Гігієнічне нормування фізичних навантажень школярів на заняттях фізичною культурою ґрунтується на відповідності потужності й обсягу виконаних фізичних навантажень віково-статевим можливостям організму. Вікові та статеві відмінності фізіологічної адаптації школярів до фізичних навантажень. Процеси акселерації. Гігієнічні нормування рухової активності школярів.

**Лекція 7**

**Тема:Особиста гігієна спортсмена**

Основні засади особистої гігієни, її фізіологічне, профілактичне та оздоровче значення для збереження і зміцнення здоров'я людини.

Особиста гігієна – сукупність гігієнічних правил зі встановленням певного способу життя, в основі якого є розпорядок дня з розумним поєднанням праці і відпочинку, занять фізичними вправами і спортом, гігієною тіла (доглядом за шкірою, волоссям, порожниною рота та ін.), раціональним збалансованим харчуванням, гігієною сну, одягу, взуття, житла і робочого місця, що їх дотримання сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини. Особиста гігієна чоловіків та жінок.

**Лекція 8**

**Тема: Основні засоби відновлення спортивної працездатності**

1. Вплив фізичних навантажень на функціональний стан людини. Втома при м’язовій діяльності, її класифікація. Гігієнічне обґрунтування використання медико-біологічних засобів відновлення та їх характеристика. Фармакологічні засоби відновлення працездатності. Педагогічні засоби відновлення. Розминка, емоційне тло, планування процесу тренування. Психологічні засоби відновлення. Психотерапія, психогігієна як засіб відновлення й підвищення працездатності. Фізіотерапія. Оксигенотерапія. Вправи на розтягнення.