

# Гігієна спорту

Викладач вищої категорії  
Романцова С.О.

VESTAROM

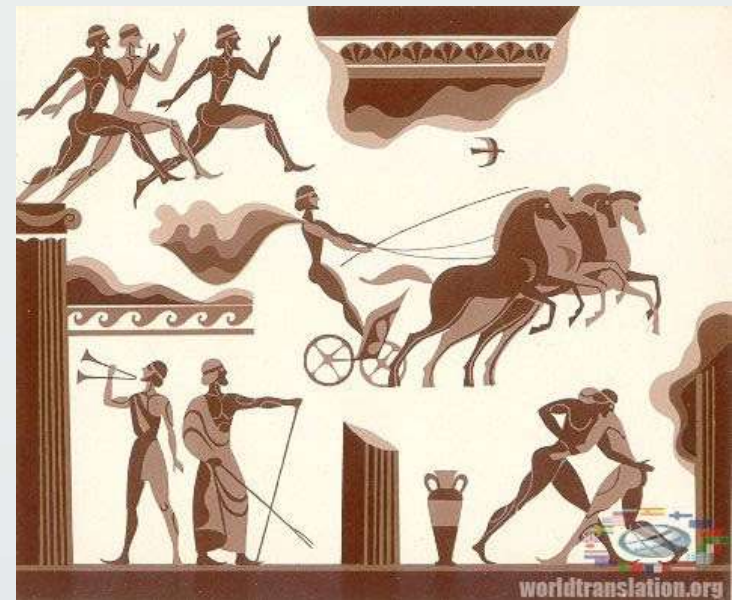
# Чи існує планка, вище якої не може стрибнути людський організм?

Де межі спортивних можливостей людини?



Древнім олімпійцям і не снилися ті спортивні рекорди, які нині встановлюють сучасні атлети.

Гасло «швидше, вище, сильніше!» спонукує їх до нових і нових спортивних досягнень. На останніх Олімпійських іграх вже побито чимало світових рекордів.



Існують абсолютні межі, вище яких не можуть стрибнути навіть найвидатніші спортсмени. Приміром, забіг на 100 метрів швидше, ніж за 9 чи 8 секунд – незалежно від того, наскільки людство розвинеться у фізичному плані – ми собі не можемо уявити ще протягом щонайменше наступних ста років».

Шанси спортсменів встановити новий світовий рекорд дедалі падають. Це видно навіть по тому, що протягом останнього часу зросли не лише випадки використання допінгу, але й цілком легальне вживання знеболюючих засобів, до яких змушені вдаватися спортсмени через перенавантаження організму.

Натомість наука про спорт прагне кожного спортсмена привести до особистих рекордів здоровим.



деякі з найвидатніших рекордів Літньої Олімпіади, які досі не побиті

## Легка атлетика

- 100 і 200 метрів (чоловіки): 9,63 секунди та 19.30 секунд. Ці рекорди належать **Усейну Болту** (Ямайка). Перший він встановив у Лондоні у 2012 році, а другий — у 2008 у Пекині. Цікаво, чи є люди, які хоч раз не чули його ім'я?
- Стрибки в довжину: 8,90 метрів. Цей рекорд було встановлено у 1968 році у Мехіко американцем **Бобом Бімоном**. І є одним з найстаріших в історії Олімпіади.
- Штовхання ядра: 22,45 метрів. Цей рекорд було встановлено у 1980 році **Ілоною Слюп'янек з НДР**.



# Навіщо вивчати гігієну спорту?



## Мета гігієни фізичного виховання та спорту

полягає в профілактиці різноманітних захворювань, пов'язаних із дією факторів фізичної культури та спорту в осіб, які займаються фізичними вправами, у підвищенні оздоровчої ефективності занять фізичними вправами на основі створення умов, організації і змісту занять фізичною культурою та спортом.



Слово “гігієна” походить від імені древньогрецької богині здоров'я Гігеї – дочки бога лікування Асклепія (Ескулапа).



Пізніше виникла **наука гігієна**, яка вивчає умови, що впливають на здоров'я людини; розробляє норми і вимоги, спрямовані на збереження здоров'я.



## Фізкультура чи професійний спорт?

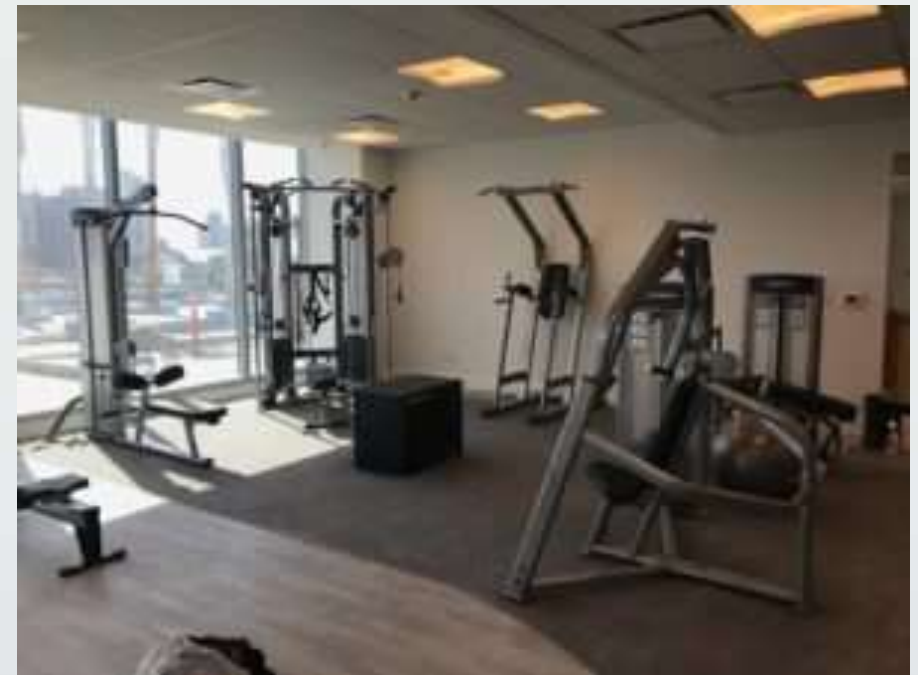
**Фізкультура** – це активність, спрямована на відновлення, зміцнення і розвиток здоров'я, формування особливого ставлення до організму як до джерела сили і довголіття. Це також сукупність знань і цінностей, спрямованих на реалізацію принципів здорового способу життя, вдосконалення інтелектуальної діяльності.



**Спорт** – це постійні тренування, робота на межі своїх сил і можливостей.



**В останні роки отримані наукові дані, що дозволяють здійснити гігієнічне забезпечення занять фізичною культурою та спортом з урахуванням вікових, статевих і професійних функціональних можливостей та індивідуальних особливостей осіб, які займаються фізичними вправами та спортом, кліматичних та інших факторів.**



*VESTAROM*



Реалізація оздоровчого принципу фізичного виховання можлива тільки за умови, що педагог із фізичної культури, тренер з виду спорту знайомі з основними положеннями гігієни.



Попередження можливого несприятливого впливу різноманітних факторів фізичної культури і спорту, покращення стану здоров'я, фізичного розвитку, підвищення загальної і спортивної працездатності осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, здійснюються через наступні гігієнічні чинники:

- оптимізацію умов, режимів і змісту, форм і засобів, застосовуваних у процесі занять фізичними вправами;
- раціональне і збалансоване харчування;
- оптимізацію фізичних навантажень на заняттях;
- активний і повноцінний відпочинок.

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.



Прослухавши курс **«ГІГІЄНА СПОРТУ»**  
ви будете знати та вміти:

Гігієну  
спортивного  
одягу та взуття.



засвоїти гігієнічні  
принципи  
раціонального  
харчування  
людини



Гігієну  
спортивних залів  
та обладнання.

Прослухавши курс **«ГІГІЄНА СПОРТУ»**  
ви будете знати та вміти:

Гігієнічне  
забезпечення  
спортивних  
тренувань і  
змагань.



Комплексне  
використання різних  
гігієнічних факторів  
для оптимізації  
підготовки  
спортсменів.

засвоїти гігієнічні вимоги  
до використання засобів  
фізичного виховання для  
дітей, підлітків, осіб  
зрілого, середнього та  
похилого віку;

