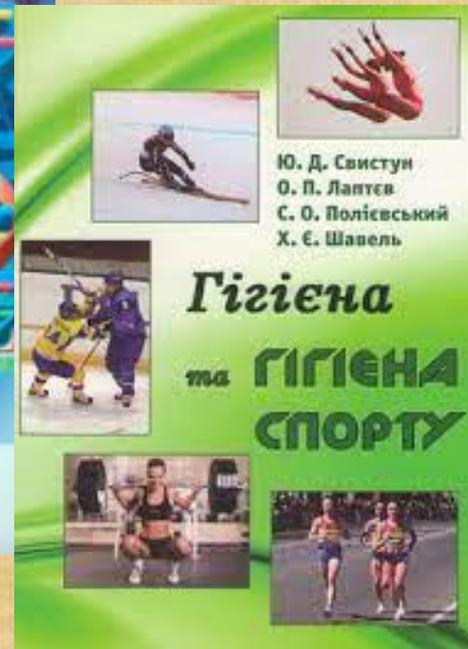
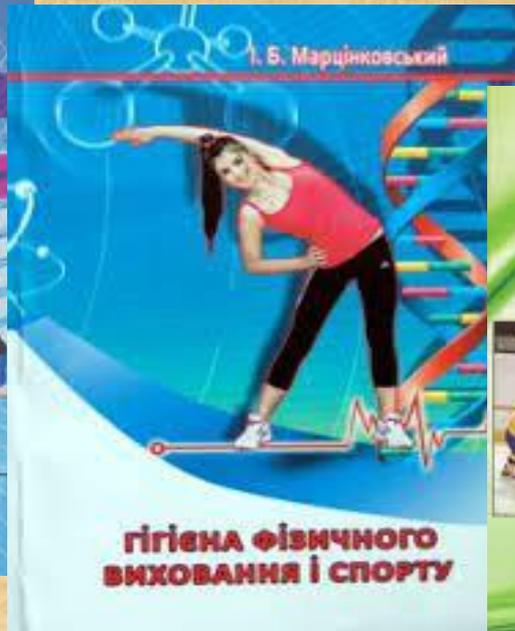
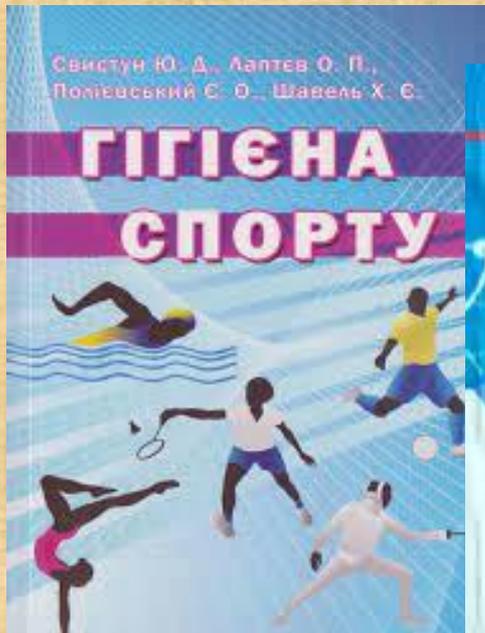


ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ



Слово «гігієна» походить від грец. «hygieinos», що перекладається як «та, що приносить здоров'я».

Історія виникнення цієї назви пов'язана з древньогрецькою легендою про Асклепія (Ескулапа) – сина бога Сонця – Аполлона.

З дитинства Асклепій був слабкою і хворобливою дитиною. Батько Асклепія, бог Сонця Аполлон, який сам займався лікуванням, вирішив поселити його у Сонячній долині під наглядом кентаврів. Вони вилікували його від усіх недуг. Зміцнившись духом і тілом, Асклепій і сам почав лікувати людей, ставши богом лікарського мистецтва. Був народжений смертним, але за високе лікарське мистецтво отримав безсмертя. Обвитий змією жезл Асклепія використовується як медичний символ.

У цьому йому допомагали його діти - сини Махаон і Подалірій (лікували травми і захворювання героїв Троянської війни), і дочки - Гігієя («здоров'я»), Іасо («лікування») і Панацея («зцілення»). Панацея допомагала лікувати, а Гігієя, за віруваннями стародавніх греків, була богинею здоров'я і прагнула запобігати виникненню захворювань.

І ось від імені однієї з дочок Ескулапа (Гігієї) - і виникла назва профілактичної науки – гігієна.

Старша
дочка бога
лікування
Гігієя –
богиня
здоров'я.



svadbo-love-prom.ua



www.theoi.com



World Health Organization



Символи чаші і змії стали міжнародними атрибутами медицини і фармації. Посудину Гігієї можна зустріти в будь-якій аптеці і лікарні.

Основними завданнями вивчення дисципліни «ГІГІЄНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ»

Є:

- 1. ознайомитися із науково-обґрунтованими санітарно-гігієнічними вимогами до чинників зовнішнього середовища, розміщення, планування та утримання спортивних споруд;
- 2. навчитися використовувати знання основ санітарного законодавства для раціональної організації тренувального процесу, проведенні змагань;
- 3. зрозуміти важливість раціонального харчування для збереження здоров'я осіб, що займаються фізичною культурою та спортом;
- 4. набути умінь використовувати засвоєні знання при складанні плану гігієнічного забезпечення тренувального процесу та учбово-тренувальних занять з урахування віку та статі.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання:

Знати:

- Вплив на організм людей різного віку заняття фізичною культурою та спортом;
- Гігієнічні засоби, що підвищити ефективність тренувального процесу;
- Науково обґрунтовані санітарно-гігієнічні вимоги до чинників зовнішнього середовища, розміщення, планування та утримання спортивних споруд;
- Основні принципи використання природніх факторів для зміцнення здоров'я та досягнення високих спортивних результатів.

Вміти:

- Складати план гігієнічного забезпечення тренувального процесу, навчально-тренувальних занять;
- Оцінювати санітарно-гігієнічний стан спортивних споруд;
- Складати і оцінювати харчовий раціон спортсмена з урахуванням виду спорту, віку та статі спортсмена.

СТРУКТУРА КУРСУ

Змістовий модуль 1. Теоретичні та практичні основи гігієни та гігієни фізвиховання та спорту.

- **Тема 1. Гігієна як основа профілактики захворювань та здорового способу життя.**

Змістовий модуль 2. Основи гігієни спортивних споруд

- **Тема 2. Основи комунальної гігієни.**
- **Тема 3. Основи гігієни спортивних споруд.**

Змістовий модуль 3. Гігієнічна система підготовки спортсменів.

- **Тема 4. Екогігієна фізичної культури та спорту.**
- **Тема 5. Хроногігієна спорту.**
- **Тема 6. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і дозування навантажень під час занять великим спортом.**
- **Тема 7. Гігієнічна характеристика окремих видів спорту.**

Змістовий модуль 4. Основи раціонального харчування спортсменів

- **Тема 8. Харчування спортсменів.**