

Министерство информатизации и связи Республики Татарстан  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Казанский техникум информационных технологий и связи»

Проект по физической культуре

*«Гигиенические требования и нормы на занятиях физической культурой»*

---

Юрий Юрьевич и Алексей Николаевич  
Проект выполнила:  
студентка 1 курса группы № 108 ССПО  
Муталлапова Ландыш Шаукатовна.

# Гигиена

- Знание гигиенических правил необходимо любому человеку, особенно людям, которые активно занимаются физкультурой и спортом. Строгое выполнение правил повышает эффективность оздоровительных занятий, укрепляет здоровье и формирует навыки культурного поведения. На основании изучения влияния разнообразных внешних факторов разрабатываются специальные нормативы и гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями.

# Санитарно-гигиенические нормы:

- соблюдение правил индивидуальной гигиены;
- гигиеническое состояние места, где проводятся занятия;
- наличие специального исправного спортивного инвентаря;
- гигиенические требования к погодным условиям;
- учёт экологического состояния в определённом районе;
- наличие специальной спортивной обуви и одежды;
- обязательное проведение водных процедур по окончании занятий.

Чтобы физкультура принесла человеку максимальную пользу, необходимо проводить её под контролем врача, соблюдая при этом основные правила гигиены, без которых занятия могут нанести вред. Выполняя физические упражнения, следует учесть состояние здоровья занимающегося человека, его анатомические и физиологические особенности.

# личная гигиена

Индивидуальная гигиена состоит из суточного рационального режима, ухода за полостью рта и телом, а также гигиены обуви и одежды. Строгое соблюдение определённых правил помогает укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность, а также достичь спортивных достижений. В основе суточного рационального режима лежит правильное и ритмическое чередование отдыха, труда и дополнительных видов деятельности. В первую очередь суточный режим основывается на биологическом ритме человека, правильное соблюдение которого позволяет нормализовать функцию организма, что поможет более эффективно выполнять различные виды работ.

Организация суточного режима:

- подъём в определённое время;
- выполнение зарядки и процедур закаливания;
- выполнение работы в одинаковое время;
- регулярные занятия спортом;
- ежедневные прогулки на воздухе;
- полноценный сон.

## Важность ухода за телом

Индивидуальной жизнедеятельности организма, улучшению обменных процессов, пищеварения, кровообращения, дыхания и развитию интеллектуальных и физических способностей. От состояния кожи зависит и здоровье человека, сопротивляемость организма многим заболеваниям и его работоспособность. Уход за телом должен включать в себя не только уход за кожными покровами и волосами, но и за ротовой полостью. Индивидуальная гигиена тела способствует

# Гигиена обуви и одежды

Спортивная одежда и обувь должна соответствовать требованиям, которые предъявляет специфика занятий и правила проведения различных спортивных соревнований. Одежда не должна стеснять движений и по возможности быть лёгкой. Изготавливают спортивную одежду, как правило, из эластичной ткани, которая имеет высокую воздухопроницаемость, хорошо впитывает пот и способствует его испарению.

Спортивная обувь обязательно должна быть эластичной, лёгкой и хорошо вентилироваться. Также следует обращать внимание, чтобы водоупорные и теплозащитные свойства обуви соответствовали природным условиям и погоде. Таким требованиям лучше всего отвечает натуральная кожаная обувь, которая имеет хорошую эластичность, малую теплопроводимость и способность сохранять свою форму в случае намокания.

Спортивная обувь и одежда нуждаются в регулярном уходе. Бельё нужно стирать каждый раз после тренировки, намокшую или загрязнённую обувь необходимо очищать, сушить и смазывать специальным кремом. Хранить спортивную амуницию следует в хорошо проветриваемом месте.

# Рациональное питание

Правила рационального питания построены на определённых научных основах, которые обеспечивают правильное формирование организма и его рост, способствуют более длительному сохранению здоровья, высокой интеллектуальной и физической работоспособности, а также продлевают творческое долголетие. При занятиях физическими упражнениями грамотное рациональное питание помогает быстрее восстановить силы после утомления и достичь значительных спортивных результатов.

# Гигиенические правила содержания спортивных сооружений:

- необходимо проведение регулярного санитарного надзора спортивных помещений;
- соблюдение взаимосвязи таких служебных помещений, как гардеробные, раздевалки, душевые и туалеты;
- внутренняя отделка помещений должна быть ровной, без лепных украшений и выступов, обладать устойчивостью к ударам и допускать регулярную влажную уборку;
  - создание в спортивном зале оптимального микроклимата, обеспечение необходимого воздухообмена при помощи системы вентиляции;
- установка равномерного рассеянного освещения согласно нормам;
  - наличие медицинского пункта возле спортивного зала;
- поддерживание спортивного инвентаря в исправном состоянии;
  - проведение ежедневной влажной уборки;
- проведение медицинского осмотра для лиц, посещающих бассейн.



## Заключение

Причинами травматизма и заболеваний, которые могут возникнуть при занятиях физическими упражнениями, являются различные нарушения правильного обеспечения тренировок, нерациональная организация и методика занятий, неполноценное техническое и материальное обеспечение, а также неудовлетворительное здоровье занимающихся. Для профилактики таких отрицательных явлений рекомендуется придерживаться ряда необходимых условий.

Заниматься физическими упражнениями следует в одно и то же время, однако не раньше, чем через 2 часа после приёма пищи. Сложные упражнения необходимо разучивать последовательно, равномерно увеличивая их количество и нагрузку.

Очень важно соблюдать гигиенические правила касательно спортивного инвентаря, обуви и одежды. Место, где проводятся спортивные занятия, также должно соответствовать санитарным нормам.

## Нормативы на Украине.

### Нормативы по физической подготовке

Упр. КЮ	Подтягивание		Отжимание		Пресс	
	муж.	дев.	муж.	дев.	муж.	дев.
10	5	2	30	15	30	15
9	7	3	40	20	40	20
8	8	4	60	20	60	20
7	10	5	65	35	80	35
6	10	5	70	40	95	40
5	10	5	75	45	105	45
4	10	5	80	50	110	50
3	11	6	85	55	115	55
2	12	7	90	60	120	60
1	13	8	95	65	125	65
1 Дан	14	9	100	70	130	70

## Нормативы на Бразилии.

### Нормативы по физической подготовке

Упр. КЮ	Подтягивание		Отжимание		Пресс	
	муж.	дев.	муж.	дев.	муж.	дев.
10	5	2	30	15	30	15
9	7	3	40	20	40	20
8	8	4	60	20	60	20
7	10	5	65	35	80	35
6	10	5	70	40	95	40
5	10	5	75	45	105	45
4	10	5	80	50	110	50
3	11	6	85	55	115	55
2	12	7	90	60	120	60
1	13	8	95	65	125	65
1 Дан	14	9	100	70	130	70