



# Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями

## ОПЫТ УЧЁНЫХ

Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями  
Знание и соблюдение правил личной гигиены необходимо каждому человеку, но особенно важно для занимающихся активной физкультурно-спортивной деятельностью. Строгое их выполнение способствует повышению эффективности воздействий учебно-тренировочных и оздоровительных занятий, способствует сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков культурного поведения. Разработкой таких правил занимается специальное направление гигиенической науки - гигиена физических упражнений.

Основной задачей данного направления является изучение влияния различных факторов внешней среды на занимающихся физическими упражнениями. На основании получаемых в исследованиях данных разрабатываются гигиенические правила, нормативы, организуются мероприятия, направленные на укрепление здоровья, повышение работоспособности физкультурников и спортсменов, а также на создание оптимальных условий для осуществления наиболее эффективного процесса физического воспитания и спортивной тренировки.

Результаты исследований, проводимых в рамках этого научного направления и опыт практической деятельности позволили сформулировать следующие основные санитарно-гигиенические требования, выполнение которых необходимо при организации занятий физическими упражнениями:



## ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ

- гигиенически допустимое состояние мест, где организуются занятия.
- наличие необходимого, исправного и специально подготовленного инвентаря и спортивного оборудования;
- соблюдение занимающимися правил личной гигиены;
- соответствие погодных условий основным гигиеническим требованиям;
- учёт экологической обстановки в районе места занятий физическими упражнениями;
- наличие у занимающихся соответствующей условиям занятий специальной спортивной одежды и обуви;
- принятие водных процедур после занятий физическими упражнениями.

## ГДЕ МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Заниматься физическими упражнениями можно только в специально предназначенных для этого местах. Нельзя заниматься на запылённых площадках, вблизи загрязнённых территорий. Специальные физкультурно-спортивные помещения всегда должны быть чистыми и хорошо проветренными. Полы в них после каждого занятия следует протирать влажными тряпками. Температура в таких помещениях должна соответствовать гигиеническим требованиям.

Крайне важно перед занятиями, на занятиях и после них соблюдать правила личной гигиены. На занятия или соревнования следует приходить с хорошо вымытым телом и ногами. Особенно строгие требования в этом отношении предъявляются при организации занятий спортивными единоборствами и плаванием.



## КАК И В КАКОЙ ОДЕЖДЕ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ И КАК ЗА НЕЙ УХАЖИВАТЬ

В физкультурных залах следует заниматься в шёртах и в майках. В такой форме наиболее удобно заниматься и на открытом воздухе при благоприятных погодных условиях и температуре не ниже 17 градусов. В прохладную погоду необходимо одевать спортивный костюм. Для занятий зимними видами спорта должна использоваться специальная одежда и обувь. И летнюю, и зимнюю специальную спортивную обувь обязательно одевают на носки: летом желательно, чтобы они были простыми, хлопчатобумажными, а зимой - шерстяными.

Спортивная одежда и обувь всегда должны содержаться в чистом и опрятном виде. Их необходимо регулярно, значительно чаще, чем повседневную одежду и обувь, стирать и чистить. Надевать их следует только для проведения занятий физическими упражнениями и участия в соревнованиях. Недопустимо спортивную одежду и обувь использовать в качестве повседневной.

Заниматься можно только на исправных спортивных снарядах, спортивном оборудовании, используя исправный спортивный инвентарь. Размер спортивных снарядов, инвентаря, принадлежностей, а также их вес должны соответствовать росту, возрасту, индивидуальным возможностям занимающихся. Все занимающиеся должны принимать активное участие в ремонте спортивного инвентаря и оборудования, создании условий для его хранения в чистом, опрятном виде, как в школе, так и, особенно, дома.

A wide-angle photograph of a sunset over a vast, calm blue ocean. The sun is partially visible on the left side of the horizon, creating a bright, shimmering reflection on the water's surface. The sky is a deep, clear blue with some light, wispy clouds. The word 'КОНЕЦ' is written in large, bold, red Cyrillic letters across the center of the image.

КОНЕЦ