

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями

Работу выполняла
Павлова Александра
ГМУ-Б-О-3-2017-2

Понятие «Гигиена физической культуры»

- Гигиена физической культуры – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физической культурой и спортом.
- Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма.

При занятиях следует соблюдать санитарно-гигиенические требования:

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

Правила личной гигиены

- ❑ Заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды (но не натощак), в соответствующей спортивной форме. Недопустимы занятия в период болезни, в состоянии значительного утомления или недомогания.
- ❑ При занятиях физическими упражнениями кожа загрязняется больше, чем обычно, поэтому после тренировки следует обязательно принимать теплый душ.
- ❑ Спортивную одежду необходимо использовать во время спортивных занятий и регулярно стирать. Спортивная обувь обязательно должна быть эластичной, лёгкой и хорошо вентилироваться.



Спасибо за внимание!