

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть первая. Основы гигиены и гигиена физических упражнений и спорта

Глава I. Введение	3
§ 1. Понятие о гигиене и ее задачах	—
§ 2. Краткие сведения о развитии гигиенической науки	5
§ 3. Гигиена физических упражнений и спорта и ее основные задачи	7
Глава II. Гигиена воздуха	9
§ 1. Краткая гигиеническая характеристика атмосферы	—
§ 2. Химический состав	10
§ 3. Механические примеси и микроорганизмы	12
§ 4. Физические свойства	14
§ 5. Влияние физических свойств воздуха на теплообмен организма и внешней среды	17
Глава III. Гигиена воды и водоснабжения	21
§ 1. Гигиенические требования к воде	—
§ 2. Организация водоснабжения	25
§ 3. Методы очистки воды	26
§ 4. Методы обеззараживания воды	28
Глава IV. Гигиена закаливания	30
§ 1. Значение и сущность закаливания	—
§ 2. Закаливание солнцем	32
§ 3. Закаливание воздухом	35
§ 4. Закаливание водой	—
§ 5. Закаливание в спортивной практике	36
Глава V. Личная гигиена	37
§ 1. Гигиена сна и постели	—
§ 2. Гигиена тела, полости рта и зубов	38
§ 3. Гигиена одежды и обуви	40
§ 4. Профилактика и первая помощь при обморожениях	44
§ 5. Понятие об эпидермофитии	46
Глава VI. Гигиена жилищ и спортивных сооружений	47
§ 1. Выбор места, ориентация и планировка	48
§ 2. Требования к отдельным частям спортивного сооружения	49
§ 3. Отопление	—
§ 4. Вентиляция	53
§ 5. Освещение	55
§ 6. Санитарные правила содержания мест занятий по физической культуре и спорту	60
§ 7. Методика оценки санитарного состояния спортивных сооружений	—

Глава VII. Гигиена питания	63
§ 1. Пищевые вещества, их значение и нормы	64
§ 2. Калорийность и усвояемость пищи	72
§ 3. Энергетические траты и методика их определения	74
§ 4. Пищевые нормы	76
§ 5. Режим питания	78
§ 6. Особенности питания спортсмена	79
§ 7. Методика расчета калорийности и состава пищевого пайка	91
Глава VIII. Гигиена тренировки и соревнований	92
§ 1. Учет индивидуальных особенностей тренирующихся	—
§ 2. Основные гигиенические положения тренировки	94
§ 3. Режим тренирующегося спортсмена	97
§ 4. Организация тренировки и соревнований	100
§ 5. «Гигиенические знания и навыки» в комплексе ГТО	102
§ 6. Методика составления распорядка дня спортсмена и тезисов беседы по «Гигиеническим знаниям и навыкам» в комплексе ГТО	104
Глава IX. Гигиена спорта	106
§ 1. Гимнастика	107
§ 2. Лыжный спорт	108
§ 3. Легкая атлетика	110
§ 4. Плавание	111
§ 5. Спортивные игры	114
§ 6. Туризм	115
Глава X. Гигиена производственной гимнастики	117
§ 1. Гигиеническое значение производственной гимнастики	—
§ 2. Подготовка к введению занятий производственной гимнастикой	118
§ 3. Медико-санитарный контроль за проведением занятий производственной гимнастикой	121
Часть вторая. Гигиена детского возраста	
Глава XI. Гигиеническая характеристика детского возраста	123
§ 1. Гигиена детского возраста, ее значение и задачи	—
§ 2. Особенности роста и развития	125
§ 3. Гигиена нервной системы	129
§ 4. Особенности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем	134
Глава XII. Гигиена физического воспитания и спорта в детском возрасте	144
§ 1. Гигиенические требования к физическому воспитанию и спорту	—
§ 2. Гигиена походов и экскурсий	149
§ 3. Нормы нагрузки и гигиенические требования к подготовке, организации и проведению спортивных соревнований	151
Глава XIII. Гигиена учебных помещений	156
§ 1. Гигиенические требования к участкам и зданиям школ	—
§ 2. Гигиеническая характеристика помещений школы	159
§ 3. Нормативные требования к школьной мебели, оборудованию мастерских и физкультурных залов	162