

Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. — 3-е изд., стер. — М. : Академия , 2005. — 240 с. — ISBN 5-7695-1946-0.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Глава 1. Гигиена как отрасль медицинской науки.....	5
Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения	6
Гигиена физического воспитания и спорта	8
Глава 2. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта	12
Современные научные представления о здоровье	12
Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения.....	14
Физическое воспитание и здоровье.....	18
Глава 3. Гигиена воздушной среды	32
Физиологическое значение воздуха для человека	32
Гигиеническое значение физических свойств воздуха	33
Химический состав воздуха	40
Глава 4. Гигиена воды	46
Роль воды в жизнедеятельности человека.....	46
Органолептические свойства воды	50
Эпидемиологическое значение воды	53
Очистка и обеззараживание воды	59
Глава 5. Гигиена почвы	62
Гигиеническое значение состава и свойств почвы.....	63
Самоочищение почвы.....	65
Эпидемиологическое значение почвы	65
Химическое и радиоактивное загрязнение почвы	69
Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.....	70
Глава 6. Гигиена закаливания	72
Физиологические основы закаливания.....	72
Гигиенические принципы закаливания.....	74
Закаливание с помощью низких температур	75
Гигиенические нормы закаливания воздухом.....	78
Гигиенические нормы закаливания водой	80
Закаливание солнечным излучением.....	87
Глава 7. Гигиена питания	91
Понятие о достаточном и сбалансированном питании.....	92
Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.....	94
Глава 8. Особенности питания при занятиях физической культурой и Спортом	116
Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом	116

Общие гигиенические требования к режиму питания	121
Режим питания при занятиях физкультурой и спортом	123
Особенности питания спортсменов	125
Глава 9. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	133
Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений	134
Основные гигиенические требования к строительным материалам.....	135
Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений	137
Основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений.....	139
Основные гигиенические требования к открытым водоемам.....	142
Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.....	142
Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям	144
Глава 10. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой.....	147
Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников	150
Формирование двигательной активности школьников.....	152
Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников.....	155
Гигиеническое нормирование циклических нагрузок	156
Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.....	165
Глава 11. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	168
Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями	170
Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания	172
Глава 12. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	179
Гигиенические требования к планированию тренировки	179
Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок	182
Гигиеническое нормирование тренировочных занятий	187
Глава 13. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой	192
Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями	192
Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии	193
Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок, к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями	203
Глава 14. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.....	207
Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.....	207
Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.....	214

Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой	218
Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой	221
Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом	224
Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми	225
Гигиеническое обеспечение занятий плаванием	226
Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой	227
Литература	230