

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	3
-------------------	---

## РАЗДЕЛ I ОБЩАЯ ГИГИЕНА

Глава 1. Гигиена воздушной среды .....	12
Глава 2. Гигиенические проблемы водной среды и почвы .....	25
2.1. Водная среда .....	25
2.2. Почва .....	35
Глава 3. Основы личной гигиены и профилактики инфекционных заболеваний .....	42
3.1. Уход за телом, кожей и полостью рта .....	42
3.2. Характеристика инфекционных заболеваний .....	48
3.3. Биотерроризм .....	54
3.4. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними .....	55
3.5. Опасное инфекционное заболевание — симптом приобретенного иммунного дефицита (СПИД) .....	57
3.6. Профилактика приема психоактивных веществ .....	59
3.7. Наркомания .....	61
Глава 4. Принципы и средства закаливания .....	64

## РАЗДЕЛ II СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИГИЕНА

Глава 5. Возрастные особенности развития школьников, состояние здоровья, девиантное поведение .....	77
5.1. Возрастные особенности развития школьников .....	77
5.2. Характеристика детских и подростковых групп социального риска. Девиантное поведение .....	88
5.3. Трудновоспитуемость и ее особенности в подростковом возрасте .....	91
5.4. Формирование здорового образа жизни детей и подростков. Физическая культура и становление личности учащихся .....	94

5.5. Занятия ФКиС здоровых детей, детей с ограниченными возможностями и детей-инвалидов .....	102
Глава 6. <b>Гигиена спортивных сооружений</b> .....	113
6.1. Спортивные вредности .....	128
6.2. Цветовое оформление и дизайн спортивных сооружений .....	131
Глава 7. <b>Гигиена спортивной одежды и обуви</b> .....	135
7.1. Спортивная одежда .....	135
7.2. Спортивная обувь .....	138
7.3. Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви .....	140
7.4. Подбор, эксплуатация и уход за одеждой и обувью занимающихся ФКиС .....	141
Глава 8. <b>Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях различного профиля</b> .....	146
8.1. Гигиенические особенности учебно-воспитательного процесса .....	146
8.2. Гигиенические параметры режима и условия учебно-тренировочного процесса .....	170
Глава 9. <b>Питание занимающихся ФКиС</b> .....	182
9.1. Компоненты пищевого рациона .....	185
9.2. Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные пищевые добавки (БАД) .....	206
Глава 10. <b>Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности</b> .....	212
10.1. Гидропроцедуры .....	212
10.2. Восстановительные процедуры в рамках адаптивной физической культуры (АФК) .....	217
10.3. Бани в системе восстановления физической работоспособности .....	219
10.4. Комплексное использование дополнительных гигиенических средств восстановления .....	221
Глава 11. <b>Физическая культура и гигиенические мероприятия при различных заболеваниях и травмах</b> .....	224
11.1. Профилактика заболеваний и оздоровление .....	224
11.2. Профилактика травматизма .....	236
11.3. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях .....	252
11.4. Гигиеническое обеспечение физического воспитания детей-инвалидов .....	260
Рекомендуемая литература .....	270
Приложения .....	272