

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Глава 1. История развития гигиены	8
Глава 2. Основы общей гигиены. Предмет, задачи и методы гигиены	14
Глава 3. Медико-биологические методы исследования в гигиене	40
Глава 4. Организм человека и факторы окружающей среды. Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека	96
4.1. Воздух. Газообмен в воздушной среде	101
4.2. Вода. Водный баланс. Очистка воды	126
4.3. Почва	141
Глава 5. Гигиена физических факторов	146
5.1. Шум	147
5.2. Вибрация	150
5.3. Ультрафиолетовое излучение	151
5.4. Электромагнитные, электрические и магнитные поля	152
Глава 6. Здоровый образ жизни	155
6.1. Питание и здоровье	162
6.2. Психофизическая тренировка и здоровье	206
Глава 7. Психогигиена	216
Глава 8. Личная гигиена	223
8.1. Уход за полостью рта	224
8.2. Гигиена одежды и обуви	226
8.3. Гигиена мужчины	227
8.4. Гигиена женщины	227
8.5. Гигиена сна	228
8.6. Ванны, души. Баня и сауна	230
8.7. Гигиенический (оздоровительный) массаж	232
8.8. Самомассаж	234
Глава 9. Гигиена физического воспитания детей и подростков	241
Глава 10. Гигиена людей среднего и пожилого возраста, занимающихся оздоровительной физкультурой и спортом	258
Глава 11. Гигиена инвалидов-спортсменов	268
Глава 12. Средства для восстановления спортивной работоспособности	280
12.1. Педагогические средства восстановления	281

12.2. Медико-биологические средства восстановления.....	292
12.3. Психологические средства восстановления	342
Глава 13. Самоконтроль спортсмена	347
Глава 14. Биоритмы и физическая деятельность	356
Глава 15. Факторы, ухудшающие состояние здоровья человека	365
15.1. Алкоголизм	367
15.2. Табакокурение	370
15.3. Наркомания	373
15.4. Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД)	374
15.5. Избавление от лишнего веса	376
15.6. Аборт (прерывание беременности)	378
15.7. Жевательная резинка	382
15.8. Моржевание	382
Глава 16. Санаторно-курортное лечение и профилактика болезней. Рекреация и активный отдых	382
Глава 17. Инфекционные болезни. Профилактика инфекционных и паразитарных заболеваний	398
Глава 18. Гигиена спортивных сооружений и бань (саун)	425
Глава 19. Экогигиена физической культуры и спорта	444
Приложение 1. Краткий словарь медицинских терминов	462
Приложение 2. Краткие физиологические данные. Календарь профилактических прививок	471
Приложение 3. Гигиена физического воспитания и спорта. Программа для студентов факультета физической культуры университетов и институтов физической культуры	500
Список литературы	508