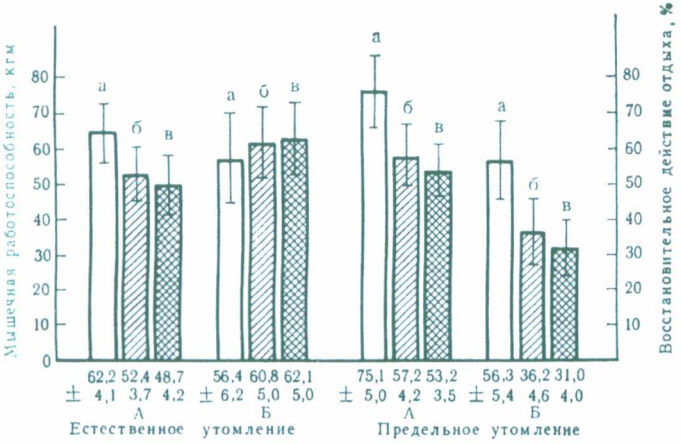


45.0  
M 62

А. А. Минх

# Очерки по гигиене физических упражнений и спорта



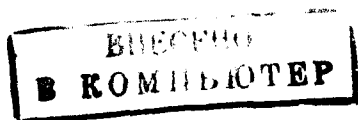
Альянс

*А. А. Минх*

# Очерки по гигиене физических упражнений и спорта

(Издание 2-е)

Стереотипное издание



МОСКВА  
Альянс  
2016

УДК 613.71

51.2

**А. А. Минх**

Очерки по гигиене физических упражнений и спорта: Учебно-практическое издание -  
Стереотипное издание. - М.: Альянс, 2016. - 384 с., ил.

ISBN 978-5-00106-035-2

Второе издание монографии (первое издание вышло в свет в 1976 г.) посвящено актуальным вопросам гигиены физической культуры и спорта. В нем содержится краткий обзор современного состояния научных основ гигиены физических упражнений и спорта, указаны задачи и пути их дальнейшего развития. Приведен фактический материал по важнейшим разделам данной профильной гигиенической дисциплины: физиологическому обоснованию оздоровительного значения физической культуры для современного человека, закаливанию организма, питанию спортсменов, гигиене спортивной тренировки, гигиеническим основам активного отдыха в условиях трудовой деятельности и при занятиях физическими упражнениями в пожилом возрасте, физическому воспитанию детей и подростков. При рассмотрении вопросов питания спортсменов дан анализ имеющихся собственных материалов автора и литературных данных о потребной калорийности и качественном составе пищевых рационов и дополнительном использовании отдельных пищевых ингредиентов в спортивной практике в специальных целях. При изложении проблемы спортивной тренировки больше место отведено гигиеническому нормированию физических нагрузок, режиму труда и отдыха, метеорологическим и другим условиям окружающей среды, личной гигиене, спортивной одежде, использованию вспомогательных средств повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов после работы. Физическое воспитание детей и подростков трактуется как важнейший гигиенический фактор в подготовке здорового, физически развитого подрастающего поколения. Оцениваются различные формы физического воспитания в школьном возрасте, его роль в системе профтехнического образования. Массовая физкультурно-оздоровительная работа представлена в связи с производственной гимнастикой и занятиями физическими упражнениями в пожилом возрасте.

Книга рассчитана на спортивных врачей, гигиенистов, преподавателей физического воспитания, тренеров и других специалистов физической культуры и спорта.

*Учебно-практическое издание*

**Минх Алексей Алексеевич**

## **ОЧЕРКИ ПО ГИГИЕНЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И СПОРТА**

Подписано в печать 30.08.2016 г. Формат 84x108/32.

Печать офсетная. Тираж 30 экз. Заказ №

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
БИБЛИОТЕКА

ИНВ. № 214314

ООО «Издательство Альянс»

125319, Москва, ул. Планетная, д. 47-3

Тел./факс (499) 155-71-95 (многоканальный)

изdat@aliansbooks.ru www.aliansbooks.ru

ISBN 978-5-00106-035-2



9 785001 060352 >

ISBN 978-5-00106-035-2

Отпечатано: ПАО «Т 8 Издательские Технологии»

109316 Москва, Волгоградский проспект, дом 42, корпус 5

Тел.: 8 495 221-89-80

© А. А. Минх, 1980

© Оформление. Издательство Альянс, 2016

## Оглавление

Предисловие . . . . .	3
<b>Глава I. Гигиена физических упражнений и спорта, ее задачи, содержание и пути развития. А. А. Минх . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>Глава II. Физиологическая оценка физических упражнений. К. М. Смирнов . . . . .</b>	<b>27</b>
Физическая культура и ее значение для современного человека . . . . .	27
Изменения в организме под влиянием мышечной деятельности . . . . .	32
Эмоции и физические упражнения . . . . .	37
Активный отдых . . . . .	42
Особенности различных видов физических упражнений . . . . .	44
Упражнения и тренировка . . . . .	54
Влияние на организм отдельных видов спорта и физической культуры. А. А. Минх . . . . .	60
Гимнастика . . . . .	60
Легкая атлетика . . . . .	61
Спортивные игры . . . . .	63
Фехтование . . . . .	64
Лыжный спорт . . . . .	64
Конькобежный спорт . . . . .	65
Плавание . . . . .	66
Туризм . . . . .	68
Альпинизм . . . . .	68
Бокс, борьба, тяжелая атлетика . . . . .	69
<b>Глава III. Закаливание организма . . . . .</b>	<b>71</b>
Сущность и физиологические принципы закаливания. К. М. Смирнов . . . . .	71
Закаливание воздухом. А. А. Минх . . . . .	77
Закаливание водой . . . . .	80
Закаливание к высоким температурам . . . . .	86
Солнечные ванны . . . . .	87
Искусственное ультрафиолетовое облучение . . . . .	98
Закаливание и физические упражнения. К. М. Смирнов . . . . .	106
<b>Глава IV. Питание спортсменов. А. А. Минх . . . . .</b>	<b>110</b>
Физиология и гигиена питания . . . . .	110
Потребность спортсменов в энергии и калорийность пищи . . . . .	114
Качественный состав пищевых рационов спортсменов . . . . .	134
Потребность в белках, жирах и углеводах . . . . .	136

Использование пищевых веществ в специальных целях . . . . .	153
Значение витаминов, минеральных веществ и обмен воды . . . . .	159
Витамины . . . . .	159
Минеральные вещества . . . . .	170
Кислотно-щелочное равновесие . . . . .	174
Обмен воды . . . . .	176
Режим питания . . . . .	181
Составление пищевых рационов . . . . .	189
Особенности питания в детском возрасте . . . . .	197
<b>Глава V. Гигиена спортивной тренировки. А. А. Минх . . . . .</b>	<b>202</b>
Роль гигиены при тренировке . . . . .	202
Формирование тренировочных групп . . . . .	203
Гигиенические указания к планированию и проведению тренировки . . . . .	206
Планирование тренировки . . . . .	209
Особенности спортивной тренировки женщин . . . . .	215
Внешние условия при тренировке . . . . .	217
Гигиенические мероприятия, способствующие акклиматизации и устойчивости к метеорологическим факторам . . . . .	219
Гигиена спортивных сооружений . . . . .	222
Режим жизни и личная гигиена спортсменов . . . . .	231
Уход за телом . . . . .	233
Одежда и обувь . . . . .	238
Вспомогательные средства повышения спортивной работоспособности и ускорения ее восстановления . . . . .	245
Душ . . . . .	246
Массаж . . . . .	247
Бани . . . . .	249
Ультрафиолетовое облучение . . . . .	257
Ионизированный воздух . . . . .	259
Кислород . . . . .	264
Стимуляторы растительного происхождения . . . . .	265
Фармакологические стимуляторы . . . . .	267
<b>Глава VI. Гигиенические основы производственной гимнастики. А. А. Минх, И. В. Муравов . . . . .</b>	<b>271</b>
Общие данные . . . . .	271
Формы проведения занятий производственной гимнастикой . . . . .	273
Вводная гимнастика . . . . .	273
Физкультурная пауза . . . . .	278
Принципы составления комплексов производственной гимнастики . . . . .	287
Нормирование физической нагрузки . . . . .	290
Методы исследования эффективности производственной гимнастики . . . . .	292
Гигиенические условия проведения занятий производственной гимнастикой . . . . .	296
<b>Глава VII. Гигиена физического воспитания детей и подростков. А. А. Минх . . . . .</b>	<b>303</b>
Значение физического воспитания учащихся . . . . .	303
Влияние физических упражнений на организм школьников . . . . .	308
Содержание и формы физического воспитания в школе . . . . .	315
Уроки физической культуры . . . . .	316

Утренняя гигиеническая гимнастика . . . . .	318
Гимнастика до уроков . . . . .	319
Физкультурные паузы . . . . .	320
Спорт . . . . .	321
Нормирование физических нагрузок . . . . .	324
Массовые физкультурные мероприятия школьников . . . . .	330
Физический труд . . . . .	334
<b>Глава VIII. Гигиена занятий физическими упражнениями в</b>	
<b>пожилом возрасте.</b> И. В. Муравов, А. А. Минх . . . . .	338
Принципы организации двигательного режима . . . . .	341
Формы и методы занятий физическими упражнениями . . . . .	352
Групповые занятия . . . . .	353
Утренняя гигиеническая гимнастика . . . . .	361
Ходьба . . . . .	362
<b>Л и т е р а т у р а . . . . .</b>	<b>363</b>