

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Сибирский федеральный университет

# **ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ И ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ**

Монография

Красноярск  
СФУ  
2017

УДК 796.015:613(571.51)  
ББК 75.08(2Р-4Крн)  
Г463

**Авторы:**

Л. И. Вериго, Е. Н. Данилова, Н. Н. Демидко,  
Л. Т. Сабинин, С. В. Соболев

**Рецензенты:**

*О. Ю. Иванова*, кандидат медицинских наук, доцент кафедры гигиены КрасГМУ им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого;

*Е. Н. Михайленко*, врач высшей категории, заместитель главного врача Красноярского краевого врачебно-физкультурного диспансера

Г463

**Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной и туристской деятельности в Красноярском крае : монография / Л. И. Вериго, Е. Н. Данилова, Н. Н. Демидко [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017. – 188 с.**

ISBN 978-5-7638-3670-7

Обобщены многолетний опыт работы авторов в сфере оздоровительной и спортивной тренировки, а также результаты исследований особенностей гигиенического обеспечения в ряде видов спорта и спортивно-оздоровительном туризме в Красноярском крае.

Предназначена для студентов институтов и колледжей физической культуры, спорта и туризма.

**Электронный вариант издания см.:**

**<http://catalog.sfu-kras.ru>**

**УДК 796.015:613(571.51)**

**ББК 75.08(2Р-4Крн)**

ISBN 978-5-7638-3670-7

© Сибирский федеральный  
университет, 2017

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>1. Гигиена физической культуры, спорта и туризма в Красноярском крае.....</b>	<b>7</b>
1.1. Эколого-гигиенические условия Красноярского края .....	7
1.2. Гигиеническая оценка спортивных сооружений .....	21
1.3. Гигиенические основы закаливания и личная гигиена спортсмена .....	36
1.4. Питание спортсменов .....	46
1.5. Гигиена спортивной одежды и обуви.....	68
1.6. Гигиенические аспекты занятий физической культурой и спортом. Биоритмология .....	73
1.7. Гигиенические аспекты занятий физической культурой, спортом и туризмом отдельных групп населения .....	104
1.8. Профилактика заболеваемости и травматизма у лиц, занимающихся физической культурой, спортом и туризмом.....	110
<b>2. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта, туризма и оздоровительной тренировки в Красноярском крае.....</b>	<b>121</b>
2.1. Легкая атлетика .....	122
2.2. Лыжные гонки .....	126
2.3. Плавание .....	129
2.4. Спортивные игры .....	133
2.5. Триатлон.....	140
2.6. Сложнокоординационные виды спорта .....	146
2.7. Единоборства.....	149
2.8. Спортивно-оздоровительный туризм.....	151
<b>Заключение.....</b>	<b>159</b>
<b>Словарь терминов.....</b>	<b>160</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>165</b>
<b>Приложение А.....</b>	<b>171</b>
<b>Приложение Б.....</b>	<b>177</b>