

ПРОФ. В.В. ГОРИНЕВСКИЙ



Здоровье физкультурника

ОГИЗ ФИЗКУЛЬТУРА И ТУРИЗМ 1938

А

Проф. В. В. ГОРИНЕВСКИЙ

издано 1949

796 (04)
Т. 861

ЗДОРОВЬЕ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

✓
54642
1024404

пр 501

53445 инв. 1963г.



ФИЗКУЛЬТУРА И ТУРИЗМ

МОСКВА

1938

ПРОГРАММА

А

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Введение проф. В. Гориневской	5
I часть. Индивидуальная гигиена физкультурника	
Тренировка	7
Закаливание	11
Режим труда и отдыха	17
Физкультура и ремонт здоровья	24
Профилактика спортивного травматизма	28
Самоконтроль при физкультуре	33
Сам-контроль и гигиенические указания при подготовке к сдаче норм на значок ГТО I и II ступеней	37
II часть. Санитарно-гигиенический минимум	
Питание физкультурника	47
Одежда и обувь	66
Санитария и гигиена жилищ	77
Зарaza и борьба с ней	85
Приваивания	
Временная инструкция по питьевому режиму в походе	91
Содержание витаминов в главнейших пищевых продуктах	94
Обяснение некоторых специальных терминов и слов	95

Редакторы д-р Г. Котов и Л. Спиридонов Техн. редактор З. Мирнова

ОГИЗ — ФНТ № 1102 — Ф.
 Сдано в произв. 22/VIII 1937 г. Подлнс. к печ. 27/XII 1937 г.
 Бумага 60х92 см. 1/16 доля. Печ. лист. 6, у.-а. л. 7,3
 Колич. зп. в печ. листе 48776

Тираж 27000

И соблгорлит Б-6699

Заказ 593

17-я ф-ка нац. кн и ОбИЗв СФСР треста «Полиграфкнига».
 Москва, Щелковская набережная, дом № 10