

<<体育保健学>>

图书基本信息

书名：<<体育保健学>>

13位ISBN编号：9787040191523

10位ISBN编号：7040191520

出版时间：1986-7

出版时间：高等教育出版社

作者：姚鸿恩/国别：

页数：430

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<体育保健学>>

### 前言

全国体育教育本科专业主干课程（第四版）教材是依据国家教育部2003年6月颁发的教体艺厅（2003）7号文件（附件一）

## <<体育保健学>>

### 内容概要

《体育保健学》由国家教育部全国普通高等学校体育教学指导委员会顾问、华南师范大学博士生导师邓树勋教授审定。

《体育保健学》选择了实用和前沿的教学内容，较全面地介绍了体育保健学的基本理论、基础知识，并突出了基本技能的培养。

本书内容包括：健康概述，运动与环境，运动与营养，不同人群的体育卫生，运动性疲劳等。

《体育保健学》除作为体育教育专业本科学生的指定教学用书外，还可以用作高等学校、中等学校体育教师、教练员、体育社会指导员和有关医务人员的业务进修参考用书。

## 书籍目录

绪论第一章 健康概述第一节 现代健康观第二节 现代体育的健康观第三节 运动对个体健康的影响第二章 运动与环境第一节 环境污染对人体健康的危害第二节 环境卫生的防护第三节 环境对人体运动能力的影响第四节 运动建筑设备卫生第三章 运动与营养第一节 基础营养第二节 健康膳食指导第三节 营养、健身运动与慢性病第四节 运动员营养第四章 运动与人的行为和生活方式第一节 健康与行为和生活方式第二节 促进健康的积极生活方式——合理的体育运动第三节 体育行为与心理健康第五章 不同人群的体育卫生第一节 儿童少年体育卫生第二节 女子体育卫生第三节 中年人体育卫生第四节 老年人体育卫生第六章 体格检查第一节 体格检查的方法第二节 体格检查的内容第三节 体格检查的形式第四节 检查中几个问题的医学分析第七章 运动性疲劳第一节 运动性疲劳概述第二节 判断运动性疲劳的简易方法第三节 消除运动性疲劳的方法第八章 体育教育的医务监督第一节 体育课的医务监督第二节 早锻炼和课间操的医务监督第三节 课外活动的医务监督第九章 运动调练和比赛期的医务监督第一节 自我监督第二节 运动训练医务监督的要求第三节 运动训练医务监督的常用指标第四节 比赛期的医务监督第五节 比赛期的特殊医学问题第十章 运动性病证第一节 过度训练第二节 运动应激综合征第三节 晕厥第四节 运动员贫血第五节 运动中腹痛第六节 肌肉痉挛第七节 运动性血尿第八节 运动性血红蛋白尿第九节 运动性中暑第十节 冻伤第十一节 运动性脱水第十二节 运动性猝死第十一章 运动损伤概述第一节 运动损伤的概念与分类第二节 运动损伤的直接原因第三节 损伤的发病规律和潜在原因第四节 运动损伤的预防第十二章 运动损伤的病理和处理第一节 开放性软组织损伤的处理第二节 闭合性软组织损伤的病理与处理第十三章 运动损伤的急救第一节 急救的概述第二节 出血的急救第三节 急救包扎的方法第四节 骨折的急救第五节 关节脱位的急救第六节 心肺复苏第七节 搬运伤员的方法第八节 抗休克第十四章 运动损伤的治疗与康复第一节 中草药疗法第二节 针灸疗法第三节 拔罐疗法第四节 按摩疗法第五节 物理疗法第六节 固定疗法第七节 伤后康复锻炼第十五章 常见运动损伤第一节 软组织挫伤第二节 肌肉拉伤第三节 关节韧带损伤第四节 滑囊炎第五节 腱鞘炎第六节 疲劳性骨膜炎第七节 骨骺损伤第十六章 人体各部位运动损伤第一节 肩部运动损伤第二节 肘部运动损伤第三节 腕部运动损伤第四节 膝部运动损伤第五节 踝及足部运动损伤第六节 头及躯干部运动损伤第十七章 按摩第一节 概述第二节 常用按摩手法第三节 按摩的应用第十八章 医疗体育概述第一节 医疗体育的意义及理论基础第二节 医疗体育的方法与手段第三节 运动器官的功能评定第四节 医疗体育的应用第十九章 常见慢性伤病的医疗体育第一节 常见慢性运动系统伤病的医疗体育第二节 常见慢性病的医疗体育参考文献

## &lt;&lt;体育保健学&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：青春发育期是由儿童发育到成年的过渡时期，是生长发育突飞猛进的阶段，是性发育逐渐成熟的阶段，是决定人的一生体格、体质、心理和智力发育的关键时刻。

这个时期一般定为10 - 20岁，从10 - 14岁是生长发育的快速阶段，15 - 20岁生长发育速度逐渐缓慢下来。

青春发育期的开始年龄、发育速度、成熟年龄以及发育程度，由于性别、种族、遗传、环境、营养以及体育锻炼等因素的影响，每个人之间都会存在有较大的个体差异。

女孩一般较男孩的青春发育期开始早两年。

性发育成熟，无论男、女都有早熟、正常及晚熟三种类型。

青春发育期的主要特征表现为一系列的形态、生理机能、生化、内分泌及心理、智力、行为伪突变。

身体各器官、系统在此时期迅速发育，全身发育最晚的生殖系统在这个时期也迅速发育，逐渐达到性成熟。

青春发育期这些广泛、巨大的突变过程是受一系列内分泌变化影响的。

青春发育期，下丘脑和脑下垂体前叶迅速发育，在下丘脑的调节下，使垂体前叶所分泌的促性腺激素、促甲状腺素、生长素及其他激素分泌量增加，生长素可加速骨的生长，对四肢长骨生长作用更明显。

由于骨的加长，身高也就增长了。

促甲状腺素可以促进甲状腺分泌甲状腺素，甲状腺素有促进人体新陈代谢和促进组织分化、成熟的作用，使人体生长发育加快。

促性腺激素作用于人体的性腺，既可促使女性的卵巢发育成熟，开始排卵，出现月经；又可促进男性的睾丸发育成熟，产生精子，出现遗精。

在人体性腺迅速发育的过程中，性腺同时还分泌性激素，睾丸分泌性激素主要为睾丸酮和少量的雌激素。

卵巢分泌雌激素、孕激素及少量的雄激素。

这些性激素不仅促进了性器官（男性的阴茎、女性的子宫等）的发育，还使人体出现男女性征上的继发性特征，即第二性征，或称为副性征。

男女性腺和性器官的不同，这是在胚胎时期就存在的，为原发性特征即第一性征，也是男女的主要性征。

第二性征的主要征象是：男性喉结增大、突出，声调变粗、低沉、长胡须、多体毛、皮下脂肪少、肌肉发达、强健有力；女性音调变高、乳房逐渐膨起、乳头突出、皮下脂肪丰满、骨盆增宽。

随着第二性征的出现，男女之间性别上的差异就更加明显了。

<<体育保健学>>

编辑推荐

《体育保健学》由高等教育出版社出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>