

《体育保健学》

图书基本信息

书名：《体育保健学》

13位ISBN编号：9787040110470

10位ISBN编号：7040110474

出版时间：2002-7

出版社：高等教育出版社

作者：姚鸿恩 编

页数：432

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《体育保健学》

内容概要

《体育保健学(专升本)》在编写过程中紧密围绕本专业培养目标,面向中学体育教学实际,详细而全面介绍了体育保健的基本理论和基本知识,尤其注重学生基本技能的培养,使他们在今后从事体质与健康教育的工作实践中能够树立“健康第一”的学校教育指导思想,掌握体育运动中人体的保健规律,了解不同性别,年龄人群的体育保健特点和具体要求,从而指导人们从事符合自身生理规律的运动。本教材内容新颖、结构合理。体育保健学也是体育教育专业核心课程之一。主要内容包括营养、保健体质、体育卫生、医务监督、运动损伤、医疗体育、特殊人群的体育保健等。

《体育保健学(专升本)》也可作为全国普通高等学校体育教育专业本专科通用教材以及从事体育保健和运动营养方面人员的参考书。

《体育保健学》

书籍目录

绪言第一章 运动环境卫生第一节 环境与健康第二节 环境对人体运动能力的影响第三节 运动建筑设备卫生第二章 营养卫生第一节 营养素第二节 热能第三节 合理营养第四节 运动员营养特点第五节 营养状况的评定第三章 儿童少年、女子及中老年人体育卫生第一节 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 老年人体育卫生第四章 体格检查第一节 询问一般史和运动史第二节 体格检查内容第三节 体格检查的形式第四节 几种异常现象的医学分析第五章 体育教学与训练的医务监督第一节 健康分组第二节 体育课生理负荷的测量第三节 自我监督第四节 运动训练的医务监督第五节 比赛期的医务监督第六节 不同运动项目的医务监督第七节 疲劳的消除第十章 运动性病症第一节 过度训练第二节 过度紧张第三节 低血糖症第四节 运动性贫血第五节 运动性血尿第六节 运动性腹痛第七节 肌肉痉挛第八节 中暑第九节 冻伤第十节 游泳性中耳炎第十一节 运动员病毒性心肌炎第十二节 运动员高血压第十三节 运动性月经失调第七章 运动损伤第一节 概述第二节 运动损伤的急救第八章 推拿第一节 基本理论第二节 推拿手法第三节 推拿应用原则第四节 保健推拿第五节 运动推拿第六节 损伤治疗推拿第九章 运动疗法概论第一节 概述第二节 运动疗法的种类和方法第三节 运动处方第十章 常见病症的运动疗法第一节 高血压病第二节 冠心病第三节 慢性支气管炎第四节 肥胖症第五节 糖尿病第六节 脊柱侧凸第七节 肩周炎第八节 慢性腰腿痛附表附录 推拿常用经络脉穴

《体育保健学》

章节摘录

版权页：插图：体育保健学是研究人体在体育运动过程中，保健规律与措施的一门综合、应用科学。它是在医疗卫生和体育运动相结合的过程中发展起来的一门新兴的综合、交叉学科。它所研究的本质是研究体育运动对人体各方面的影响以及人体如何对体育运动进行积极性适应的理论与实践。研究、学习体育保健学的目的是运用现代医学保健的知识和方法对体育运动参加者进行医学监督和指导，以达到促进身体生长发育；增进身心健康，增强体质；防治运动性伤病并促进运动能力的提高。体育保健学是体育教育专业全日制本、专科主干课程之一，学生应在学习过解剖学、生理学、生物化学等专业基础理论课程的基础上学习这门课程。自体育教育专业设立成人教育专升本的教学层次以来，体育保健学也一直是必修的主干课程之一。体育保健学的主要任务是运用以上基础理论课程以及卫生学等有关临床医学的基本理论、知识与技能，研究体育运动参加者的身体发育、健康状况和训练水平，为合理安排体育教学、运动训练和比赛提供科学依据，并给予监督和指导；研究影响体育运动参加者身心健康的各种外界环境因素并制定相应的体育卫生措施；研究常见运动性伤病的发生、发展规律以及防治措施；研究伤病后的训练以及多种疾病的体育康复的手段与方法。体育保健学的主要内容包括有体育卫生、医务监督、运动性疾病、运动损伤、推拿及运动康复等几个部分。

《体育保健学》

编辑推荐

《体育保健学(专升本)》：教育部师范教育司组织编写的“中学教师进修高等师范本科(专科起点)”系列教材。

《体育保健学》

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:www.tushu000.com