

<<体育保健学>>

图书基本信息

书名：<<体育保健学>>

13位ISBN编号：9787040298185

10位ISBN编号：704029818X

出版时间：2011-2

出版时间：赵斌、姚鸿恩 高等教育出版社 (2011-02出版)

作者：赵斌，姚鸿恩 编

页数：282

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>>

### 内容概要

《体育保健学》是普通高等教育“十一五”国家级规划教材和全国普通高等学校体育教育专业主干课教材之一，经全国高等学校体育教学指导委员会审定。主要内容包包括体育运动与健康、体育运动的卫生要求、体育运动的医务监督、运动与合理膳食、运动性病症、运动伤害的现场急救、运动损伤概述、常见运动损伤、身体各部位运动损伤、体疗康复和运动按摩，并配有运动按摩辅学光盘。既可作为体育专业学生的教学用书，也可作为中学体育教师、运动员、教练员、运动队医、校医以及普通的体育运动参加者的学习参考书。

## &lt;&lt;体育保健学&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论第一章 体育运动与健康第一节 健康概述第二节 体育运动对健康的影响第二章 体育运动的卫生要求第一节 个人卫生与传染病预防第二节 运动环境卫生第三节 不同人群的体育卫生要求第三章 体育运动的医务监督第一节 健身运动的医务监督第二节 学校体育的医务监督第三节 竞技体育的医务监督第四节 运动性疲劳与疲劳消除第四章 运动与合理膳食第一节 一般营养学知识第二节 运动锻炼与合理营养膳食第三节 常见慢性病患者运动锻炼的营养膳食第四节 运动员营养膳食第五章 运动性病症第一节 运动性应激综合征第二节 运动性腹痛第三节 运动性中暑第四节 肌肉痉挛第五节 运动性低血糖症第六节 运动性贫血第七节 运动性血尿第八节 运动性猝死第六章 运动伤害的现场急救第一节 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 抗休克第八节 脑震荡第九节 搬运伤员的方法第十节 开放性软组织损伤的急救第十一节 闭合性软组织损伤的急救第七章 运动损伤概述第一节 运动损伤的概念和分类第二节 运动损伤的原因第三节 运动损伤的预防原则第四节 运动项目中损伤的发病规律及预防措施第八章 常见运动损伤第一节 肌肉拉伤第二节 关节韧带损伤第三节 滑囊炎第四节 创伤性腱鞘炎第五节 创伤性滑膜炎第六节 骨骺损伤第九章 身体各部位运动损伤第一节 颈部和腰背部常见运动损伤第二节 肩部损伤第三节 肘部损伤第四节 腕及手部损伤第五节 髋部及大腿部损伤第六节 膝部损伤第七节 小腿损伤第八节 足踝部损伤第十章 体疗康复第一节 体疗康复的原则与方法第二节 常见慢性病的体育疗法第三节 体疗康复的安全评估与疗效评价第四节 运动处方第十一章 运动按摩第一节 概述第二节 常用运动按摩手法第三节 运动按摩的应用第四节 穴位按摩主要参考文献

## &lt;&lt;体育保健学&gt;&gt;

## 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性的应用科学。它是伴随着体育运动的发展并在体育运动与医疗保健相结合的进程中，逐渐发展起来的一门交叉科学。

它从卫生保健学的角度去研究不同的体育运动形式与环境对人体的不同影响，以及人体对体育运动所表现出来的反应与适应，从而寻找出最符合个体生理状况的体育运动形式，以增进人体的健康，促进体质的增强和提高运动能力。

同时还将体育运动作为防病治病的一种手段和方法，解决和处理慢性病或身体残障等病症，以促进身体健康，更好地生活和工作。

体育保健学要研究人体对运动的反应和适应，就必须在认识人体机能活动基本规律的基础上，掌握不同年龄、性别，不同健康状况和不同运动训练水平的人的解剖生理特点，探讨体育运动对人体结构、机能、素质发展变化的影响。

这就需要具有坚实的运动人体科学基本理论与知识；在体育教育、运动训练、竞赛的医务监督工作中，在运动创伤的预防、诊治、急救和运动伤病的鉴别、诊断、处理以及运动员伤病的体育康复等实践中，都需要具备一定的预防医学、临床医学、康复医学等领域的基本理论知识与技能。

因此，体育保健学不但涵盖了运动人体科学各个基础理论学科的知识，还涉及了三个医学研究领域。

<<体育保健学>>

编辑推荐

《体育保健学》：全国高等学校体育教学指导委员会审定

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>