

《运动保健学习指导》

图书基本信息

书名：《运动保健学习指导》

13位ISBN编号：9787563336364

10位ISBN编号：7563336362

出版时间：2008-2

出版社：

作者：赵斌 编

页数：170

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.tushu111.com

《运动保健学习指导》

内容概要

《运动保健学习指导》是普通高等院校体育专业专科主干课程指导丛书之一。本次推出的“普通高等学校体育专业专科主干课程学习指导丛书”，是针对广西师范大学出版社2008年出版的普通高等教育“十一五”国家级规划教材编写的。本丛书的编写从高等学校体育教育专业人才培养目标和我国实施素质教育的需要出发，紧密联系体育科学与教育发展的新成果，以帮助学生提高自学能力，尽快掌握书本所介绍的基本理论、基础知识和体育技能，开阔视野为目的，力求体现对教材的充实、发展和提高。

本次推出的学习指导书有《运动生理学学习指导》、《运动保健学习指导》、《运动解剖学学习指导》和《运动训练学习指导》4种。《运动保健学习指导》按四篇编写。第一篇为“教材剖析与学法提示”，针对学习目标分析本章重点、难点，结合学科发展进行知识拓展，介绍学习方法和学习资源，以帮助学生理解、理解和掌握教材所介绍的基础知识与基本技能。第二篇为“自我测试”，结合本课程教学与测评要求，设计分章测试和综合测试两类标准化自测题，以帮助学生了解自我，改进学习方法，巩固并提高所学知识。第三篇“实验观察与肌力练习”，分五个实验和三项练习，五个实验包含了运动系统、消化系统、心血管系统和神经系统的内容，这些是研究人体运动所必需掌握的知识。三项练习的内容是从四肢到躯干的力量练习方式，这些方法仅起参考作用，学生需根据需要加以变化拓展。第四篇为“实践应用与学科展望”，按专题介绍本学科的发展前景、科研成果和相关应用，旨在为学生开启一扇研究探索之门。

《运动保健学习指导》

书籍目录

第一篇 教材剖析与学习提示第一章 运动与健康第二章 体育卫生第三章 营养卫生第四章 儿童少年及女子的体育卫生第五章 中小学体育的医务监督第六章 运动性疾病第七章 运动损伤第八章 运动按摩第九章 运动疗法第二篇 自我测试第一部分分章测试第一章 (运动与健康)测试题第二章 (体育卫生)测试题第三章 (营养卫生)测试题第四章 (儿童少年及女子的体育卫生)测试题第五章 (中小学体育的医务监督)测试题第六章 (运动性疾病)测试题第七章 (运动损伤)测试题第八章 (运动按摩)测试题第九章 (运动疗法)测试题第二部分 综合测试综合测试卷一综合测试卷二第三部分 参考答案第三篇 实践应用和学科展望专题一 体育保健学的研究现状和发展趋势专题二 体育卫生的研究现状和发展趋势专题三 运动医务监督的研究现状和发展趋势专题四 运动创伤防治的研究现状和发展趋势专题五 医疗体育的研究现状和发展趋势

章节摘录

1. 运动损伤发生的机制不同的运动项目各有不同的损伤易发部位及专项多发病。也就是说，运动损伤的发生与运动项目的关系非常密切。这是因为专项运动具有特殊技术的要求，以及身体某些部位存在一定的解剖生理弱点。例如，篮球的技术特点是滑步、急停、起跳、上篮等，要求膝关节处于半蹲位（130~150度角）时做屈伸和扭转动作，因此，膝关节的负担量较大。而膝关节在这个角度恰恰是它的解剖弱点，其关节稳定机能相对减弱，很容易扭伤，并且髌骨与下肢骨关节面之间易发生异常的错动、撞击和捻转摩擦而发生髌骨劳损。又如踝背伸70°-60度角发力（足底）屈时，跟腱处于极度紧张状态，但胫后肌及腓骨则较松弛，因此，体操运动员突然发力踏跳，易发生跟腱断裂。

2. 休克发生的原理休克是指人体受到强烈的有害因素的作用而产生的一种急性循环功能不全综合征，是临床上各种严重疾病中常见的并发症。运动损伤中发生的休克多见为外伤性休克，主要是严重损伤引起的剧烈疼痛所致，多见于骨折、脑损伤、脊髓损伤、睾丸挫伤等，神经作用使周围血管扩张，有效血容量相对减少，静脉回心血量减少，心排出量降低而使有效循环血量不足所致。其次是低血容量休克，损伤引起大出血，如腹部挫伤、肝脾破裂，造成腹腔内出血，使血容量迅速降低，有效循环血量不足，引起全身组织和脏器的血流灌注不良，导致组织缺氧、代谢紊乱和脏器功能障碍（包括心、肺、脑、肾等重要器官功能障碍）。

3. 骨折、脱位的诊断运动中发生骨折和脱位，是运动性损伤中较为常见的，也较为严重的两类损伤。正确诊断骨折和脱位，及时进行有效的现场急救，能保护伤病员的生命安全，避免再度损伤，减轻伤员的痛苦，预防并发症，并为伤病员的转运和进一步治疗创造条件。

《运动保健学习指导》

编辑推荐

《运动保健学习指导》由广西师范大学出版社出版。

《运动保健学习指导》

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.tushu111.com