

<<运动人体科学概论>>

图书基本信息

书名：<<运动人体科学概论>>

13位ISBN编号：9787040117349

10位ISBN编号：7040117347

出版时间：2008-9

出版时间：王健 高等教育出版社 (2008-09出版)

作者：王健 编

页数：228

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>

<<运动人体科学概论>>

内容概要

《运动人体科学概论（运动训练专业）》讲述了运动人体科学是一门应用人体解剖学、生理学、营养学和体育保健学等多种人体科学学科的理论和方法研究体育运动对人体形态结构、生理功能的影响以及体育运动中的保健规律和措施的综合性科学知识体系，是我国体育职业教育中的一门重要基础课程。

《运动人体科学概论（运动训练专业）》共计12章，系统介绍了人体基本形态结构、生理功能特点和运动伤病的基本知识；适当介绍了人体基本组成、运动员营养和运动按摩；而对运动训练更为重要的身体素质、运动中人体机能变化规律和运动代谢，作了较为详细的叙述。

《运动人体科学概论（运动训练专业）》是我国中等体育职业教育的国家规划教材，供全国中等体育职业教育运动训练等专业使用，也可作为教练员、运动员和医务人员的参考用书。

<<运动人体科学概论>>

书籍目录

第一章 绪论第一节 运动人体科学概述第二节 人体化学组成第三节 人体基本组成第四节 人体功能活动概述复习与思考第二章 人体运动的物质与能量代谢第一节 物质与能量代谢概述第二节 人体运动的能量供应复习与思考第三章 运动系统第一节 骨第二节 关节第三节 肌肉复习与思考第四章 神经和内分泌系统第一节 神经系统及其整合功能第二节 脑的高级功能与运动技能学习第三节 内分泌系统复习与思考第五章 氧运输系统第一节 血液第二节 呼吸第三节 血液循环第四节 运动对氧运输系统的影响复习与思考第六章 运动与营养第一节 营养物质的消化吸收第二节 儿童少年营养第三节 运动的营养要求复习与思考第七章 身体素质第一节 力量素质第二节 耐力素质第三节 速度素质第四节 柔韧和灵敏素质复习与思考第八章 运动中人体机能变化规律第一节 赛前状态与准备活动第二节 进入工作状态与稳态第三节 运动性疲劳第四节 身体机能恢复复习与思考第九章 年龄、性别、环境与运动第一节 年龄第二节 性别第三节 环境复习与思考第十章 功能检查与评价第一节 体格检查第二节 机能检查与评定第三节 运动员医务监督复习与思考第十一章 按摩第一节 运动按摩的作用与注意事项第二节 保健按摩第三节 治疗按摩复习与思考第十二章 运动伤病的防治第一节 运动性疾病第二节 运动损伤及其预防复习与思考参考文献

<<运动人体科学概论>>

章节摘录

插图：二、儿童少年的营养特点（一）合理营养的意义营养水平与儿童少年的形体发育有关，在这个年龄，供给足够的营养，即各种儿童生长发育必需的营养素，可促使身高增长。

儿童少年时期不仅是形态、功能迅速猛长阶段，也是智力发育的重要阶段，是人的一生中学习的最佳时期。

此阶段大脑所需的营养特别多，科学家曾对食物营养与大脑功能的关系作了系统的研究，发现人的思维、记忆、情绪，甚至对疼痛的感觉都受到营养的影响。

营养素中的多糖类已被实践证明能提高人的免疫功能，抵抗多种由于免疫功能低下而引起的疾病。

营养与儿童少年的运动能力或运动成绩有密切关系。

膳食中有足够的热能、蛋白质及维生素，可以减轻疲劳、提高效率。

青少年时期营养还与视力和性发育有关。

营养不良会引起贫血、免疫功能低下、智力和身体发育迟缓等一系列问题；但营养过剩，使儿童过于肥胖，也会带来对健康和成长发育不利的多方面影响。

合理的营养是青少年生长发育和维持身体健康的物质基础，可以更有效的促进身体的生长发育和提高健康水平。

营养物质主要来源于食物。

所谓合理营养，是指对人体提供符合卫生要求的平衡膳食，使膳食的质和量都能适应人体的生理、生活、劳动以及一切活动的需要。

平衡膳食由多种食物构成，它提供足够数量的热能和各种营养素，满足人体正常生理需要。

而且，还要保持各种营养素之间数量平衡，以利于消化、吸收和利用。

（二）热能供给儿童少年身体的生长发育需要原料，体内基础代谢较高，又活泼好动。

16岁的青少年要比10岁的青少年增长约30cm，体重平均增长20~25 kg。

加上脑力劳动和体力劳动的增加，热能需要量剧增。

同时由于性别之间、个体之间、不同年龄之间，甚至同一个人在不同的发育阶段，生长发育速度和持续时间都存在着较大差异，所需的热能多并且变化较大。

<<运动人体科学概论>>

编辑推荐

《运动人体科学概论(运动训练专业)》为高等教育出版社出版。

<<运动人体科学概论>>

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>