

<<运动人体科学实验指导>>

图书基本信息

书名：<<运动人体科学实验指导>>

13位ISBN编号：9787560171043

10位ISBN编号：7560171044

出版时间：2011-4

出版时间：吉林大学出版社

作者：苏艳红

页数：157

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>

<<运动人体科学实验指导>>

内容概要

《运动人体科学实验指导》特点： 1.运用新技术、新方法更新实验内容，多种测试手段相得益彰。

伴随新技术、高科技含量仪器的诞生，实验内容的更新势在必行。同时考虑到学生未来就业环境的差异，简单、易行的实验手段也没有完全丢弃，多种实验方法共存是此次修订的一个特色。

2.充分考虑各学科联系和知识的连贯性，增加了综合型、设计型实验项目，突出了课程的适用性。

针对运动解剖学是后续学科的基础，增加了“常用体表标志的活体辨识”等多项内容。为了满足大众健身中减肥、塑体等热点问题需要，增设了“人体一日需热量测定”等综合和设计型实验项目。

3.加强实验仪器操作技能培养，为学生独立从事科学实验研究打下基础。

<<运动人体科学实验指导>>

作者简介

苏艳红，女，教授，博士，硕士生导师。
1969年出生，辽宁省朝阳市人。
2005年毕业于北京体育大学运动人体科学专业。
长期以来从事运动解剖学、运动生理学等学科的教学及相关领域的科研工作，在各种学术会议和学术刊物上学术会议30余篇，主持和参与多项国家自然科学基金项目和省、市、校级科研和教改课题。
出版《骨骼肌的运动适应性研究》、《常见病的运动疗法与饮食调理》等多部著作。

<<运动人体科学实验指导>>

书籍目录

绪论第一章 常用实验仪器的简介与操作第一节 移液管和玻璃仪器的使用第二节 尿液分析仪第三节 YSI1500SPORT乳酸盐分析仪第四节 电子分析天平第五节 高速离心机第六节 恒温水浴锅第七节 动物实验跑台第八节 自动心率记录仪第九节 PHS-2C型酸度计第十节 POWERMAX- 功率自行车第十一节 MONARK839E功率自行车第十二节 BYS-25型电子血压计第二章 基础型实验实验一 细胞和组织的显微观察实验二 骨实验三 关节与骨骼肌实验四 内脏器官实验五 心脏与血管实验六 神经系统与感觉器官实验七 体育运动实践中常用体表标志的活体辨识实验八 血红蛋白浓度的测定实验九 血型测定实验十 心率的测定实验十一 人体动脉血压测定实验十二 心电图测试实验十三 肢体本体感觉的测定实验十四 视觉机能的测定实验十五 前庭机能的测定实验十六 血乳酸测定实验十七 肌酸激酶的测定实验十八 血尿素的测定实验十九 开放性软组织损伤的简易处理法实验二十 闭合性软组织损伤的简易处理法实验二十一 包扎实验二十二 止血实验二十三 骨折、脱位的临时固定和搬运实验二十四 心肺复苏术实验二十五 运动损伤的诊断与处理实验二十六 穴位与按摩第三章 综合型实验实验二十七 心脏功能的测定实验二十八 肺通气机能的测定实验二十九 反应时的测定实验三十 人体身体成分的推测实验三十一 尿十项测定实验三十二 身体素质的测定实验三十三 无氧阈测定实验三十四 PWC170机能测验实验三十五 磷酸原代谢能力的测定实验三十六 糖酵解代谢能力的测定实验三十七 最大摄氧量的测定实验三十八 人体一日需热量测定第四章 设计型实验实验三十九 发展肌肉力量与伸展性的实验研究实验四十 人体动作的综合分析与实践实验四十一 运动员及大众膳食营养分析实验四十二 运动员身体机能的综合评定实验四十三 一般运动处方的制订实验四十四 有氧耐力运动处方的制订实验四十五 运动性疲劳的判断实验四十六 运动负荷的生化监测实验四十七 体育课的生理负荷评定第五章 运动动物实验的基本知识与技术第一节 常用动物实验的特点与应用第二节 动物实验前的准备工作第三节 动物实验的基本操作技术第四节 运动实验动物模型的建立附录一：度量衡对照表附录二：常用试剂配制参考文献

<<运动人体科学实验指导>>

章节摘录

【实验器材】 经络穴位模型、按摩床等。

【实验步骤】 一、各种按摩基本手法练习 推法：用手或掌等部分着力于被按摩的部位上，进行单方向的直线推动为法。

擦法：用手的不同部位着力，紧贴在皮肤上，作来回直线的摩动为擦法。

揉法：用手的不同部位，着力于一定的部位上，作圆形或螺旋形的揉动，以带动该处的皮下组织随手指或掌的揉动而滑动的手法为揉法。

揉捏法：拇指外展，其余四指并拢，手呈钳形，将全掌及各指紧贴于皮肤上，作环形旋转的揉捏动作，边揉边捏边作螺旋形地向心方向推进的手法为揉捏法。

搓法：用双手挟住被按摩的部位，相对用力，方向相反，作来回快速地搓动的手法为搓法。

按法：用指、掌、肘或肢体的其他部分着力，由轻到重地逐渐用力按压在被按摩的部位或穴位上，停留一段时间（约30s），再由重到轻地缓缓放松的手法为按法。

7摩法：用食、中、环指指面或手掌面着力，附着于被按摩的部位上。

以腕部连同前臂，作缓和而有节奏的环形抚摩活动的手法为摩法。

拍击法：用手掌或手的尺侧面等拍击体表的手法为拍击法。

常用的有拍打法、叩击法和切击法。

抖法：肢体抖动法时，用双手或单手握住肢体远端，微用力作连续小幅度的上下快速抖动。

运拉法：用一手握住被按摩者关节远端肢体，另一手握住关节近端肢体，在关节的生理活动范围内作被动性的运动的手法为运拉法。

拿法：用单手或双手的拇指与食、中两指，或拇指与其他四指指面着力，作相对用力，在一定的穴位或部位进行有节律的提拿揉捏为拿法。

滚法：用手背近小指侧部分或小指、环指、中指的掌指关节突起部分着力，附着于一定部位上。通过腕关节伸屈和前臂旋转的复合运动，持续不断地作用于被按摩的部位上，此为滚法。

刮法：拇指屈曲，用指甲（也可用硬币、匙等代替）在病变部位作单方向的匀速刮动的手法为刮法。

掐法：用手指指端或指甲缘着力，切取一定的部位或穴位，用持续或间断的力垂直向下按压的手法为掐法。

弹筋法：用拇指与示、中两指或拇指与其他四指指腹将肌肉或肌腱速提速放的手法为弹筋法。

拨法：用双手的拇指指端陷压于一定部位上，适当用力作与韧带或肌纤维垂直方向来回拨动的手法为拨法。

理筋法：用拇指指腹压迫伤部，顺着肌纤维、韧带或神经行走的方向缓慢移动，以顺理其筋的手法为理筋法。

……

<<运动人体科学实验指导>>

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:<http://www.tushu007.com>