

<<青少年运动健康促进导论>>

图书基本信息

书名：<<青少年运动健康促进导论>>

13位ISBN编号：9787513011860

10位ISBN编号：7513011869

出版时间：2012-7

出版单位：知识产权出版社

作者：谭思洁，王健，郭玉兰 主编

页数：216

字数：214000

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>

<<青少年运动健康促进导论>>

内容概要

青少年是国家的希望与未来。

对青少年实施有效的健康促进，是一项长远的战略目标，又是一项紧迫的现实任务。

其中，科学合理的运动对体质健康的作用已经得到越来越广泛的认可。

谭思洁、王健、郭玉兰主编的《青少年运动健康促进导论》顺应新形势下青少年提高体质健康水平的需要，充分分析影响青少年体质健康的多方面因素，详尽地解读青少年运动健康促进的基本理论；同时，尽可能收集国内外研究者的最新成果，并特别注意将简便易行、准确合理、适合青少年应用的运动健康促进方法收录书中，以帮助和引导青少年获得理想的体质健康水平。

实用、严谨、前沿是本书力图达到的目标。

《青少年运动健康促进导论》是教育部人文社科规划项目“我国青少年体质健康促进模型的构建及实证追踪研究”（编号：11YJAZH081）、国家科技支撑计划课题“青少年日常体力活动水平测量与能量消耗关键技术的研究

”（编号：2009BAK62801-012）的研究成果。

<<青少年运动健康促进导论>>

作者简介

谭思洁，天津体育学院教授，硕士研究生导师，天津体育学院体质监测中心常务副主任，天津体育学院学报编委。

中国体育科学学会体质研究分会委员。

近年主持完成六项省部级以上课题。

<<青少年运动健康促进导论>>

书籍目录

第一章 健康概述

第一节 有关健康的理论

- 一、健康的定义
- 二、健康体适能

第二节 健康的基本标志

- 一、世界卫生组织提出的10条健康标准
- 二、衡量健康的“五快”、“三良”
- 三、全适能

第三节 影响健康的因素

- 一、自然环境
- 二、社会环境
- 三、生活方式

第二章 健康促进的基本理论

第一节 健康促进概述

- 一、健康促进的概念
- 二、健康促进的内涵
- 三、健康促进基本构成

第二节 健康促进研究现状

- 一、健康促进理论研究与实践现状
- 二、青少年健康促进研究现状

第三章 青少年健康促进构成

第一节 生长发育

- 一、生长发育的概念
- 二、生长发育的一般规律
- 三、生长发育的影响因素
- 四、生长发育健康促进

第二节 生活习惯

- 一、生活习惯的概念
- 二、生活习惯评价
- 三、生活习惯与健康促进

第三节 平衡膳食

- 一、膳食营养概述
- 二、膳食营养评价
- 三、平衡膳食与健康促进

第四节 体育锻炼

- 一、体育锻炼概述
- 二、体育锻炼对青少年身体机能的影响
- 三、体育锻炼与健康促进

第五节 心理健康

- 一、心理健康概述
- 二、青少年心理健康评价

第四章 青少年体质健康评价

第一节 学生体质健康评价方法

- 一、学生体质健康评价概述
- 二、学生体质健康评价标准

<<青少年运动健康促进导论>>

第二节 青少年体适能评价方法

- 一、青少年健康适能概述
- 二、青少年健康适能评价方法

第五章 运动健康促进方法

第一节 青少年体力活动

- 一、体力活动概述
- 二、体力活动评价
- 三、科学的体力活动

第二节 学校体育

- 一、学校体育概述
- 二、学校体育与终身体育

第三节 运动健身

- 一、课外健身与体育课教学的区别
- 二、体育锻炼的生理效应
- 三、体育锻炼的基本方法

第六章 青少年运动健康促进实用运动处方

第一节 运动处方概述

- 一、运动处方基本组成
- 二、运动处方基本内容

第二节 实用运动处方

- 一、有氧运动处方
- 二、增长力量运动处方
- 三、提高速度运动处方
- 四、运动减肥处方

第七章 青少年体育运动的安全控制

第一节 青少年运动健身安全控制

- 一、心率自我监测
- 二、主观强度感觉
- 三、体重和食欲变化

第二节 运动中常见的生理反应及预防

- 一、运动中腹痛
- 二、肌肉酸痛
- 三、肌肉痉挛
- 四、运动性中暑

第三节 运动中常见的损伤和救助

- 一、软组织损伤
- 二、关节损伤
- 三、骨损伤
- 四、运动损伤的一般急救处理

第八章 青少年健康促进知识问答

- 一、健康的生活习惯
- 二、科学运动与健康
- 三、心理健康

主要参考文献

附录

<<青少年运动健康促进导论>>

章节摘录

版权页：插图：营养不良固然有害，但营养过剩同样妨碍儿童的生长发育。

肥胖给儿童带来的健康问题已经日益严重。

（三）疾病 任何急慢性疾病对儿童少年生长发育都有一定的负面作用，其影响的大小取决于病理变化的部位、病程的长短与严重程度，如某些器官的器质性改变，必然影响其本身乃至全身的机能，破坏新陈代谢的正常规律，从而影响生长发育。

严重的慢性病、流行病和感染性疾病，对儿童少年生长发育的影响更大，如乙型脑炎、脑膜炎、中毒性痢疾、中毒性肺炎、小儿麻痹症等，由于侵犯大脑皮层细胞，对儿童少年的智力发育常常带来不可逆的损害；再如大骨节病、重症佝偻病、Ⅱ型糖尿病、先天性心脏病、内分泌障碍性疾病等，由于抑制了下丘脑、垂体、性腺等内分泌功能的正常发挥，都会影响儿童的体格和机能发育。

（四）气候和季节 非洲人地处热带，需要比欧洲人散发更多的热量，故上、下肢较长；在北极地带生活的人群腿短胸壁厚，这样在寒冷气候中更容易保温。

群体遗传学研究结果表明，不同人群的体重/身高指标与生活所在地的年平均气温的高低相关。种族之间在生长发育上的差异本身就是人类在长期进化过程中对环境（包括气候）的适应性反应。

季节对生长发育有明显的影响。

一般来说，春季身高增长最快，而秋季体重增长最快。

有人发现在身高增长较快的3~5月份，新的骨化中心出现要多于身高增长较慢的月份。

一般认为，不同季节中的温度、光照等外界刺激通过对皮层和皮层下某些中枢起作用，影响内分泌腺体的激素分泌活动。

（五）社会环境 社会因素对儿童少年生长发育的影响是综合性的，如经济状况以及与之有关的营养、居住、医疗、体育等条件。

国外早期的调查表明，富裕家庭的子女比同龄的贫寒家庭子女身高平均高出3cm，多子女者也比独生子女者平均矮2cm。

城乡差别也是社会因素对生长发育影响的表现。

据上海市统计，城市学生青春期生长突增的开始年龄和月经初潮出现年龄都比农村学生提前一岁。

国内外的调查均表明，城区儿童的发育水平高于近郊区，近郊区儿童的发育水平又高于远郊区。

心理因素也会导致儿童少年生长发育障碍。

如缺乏家庭温暖或遭遇歧视会给正处于生长期的儿童造成精神创伤，表现出生长发育迟缓、身材矮小、情感障碍等。

一般认为，这主要是不良环境对中枢神经系统形成的长期恶性刺激，导致下丘脑分泌生长激素和释放激素不足所引起的。

一些调查证实，改变恶劣环境后的儿童生长速度大大加快，有些最终可达正常生长发育水平。

近年来，环境污染也被认为是影响儿童少年生长发育的重要社会因素。

（六）体育锻炼 体育运动和体力劳动是促进身体发育和增强体质的最有利因素之一。

尽管遗传特征可以使机体自然增长，但体育锻炼作为自觉的有目的的自身改造手段，可以充分发挥机体的生长潜能，有效利用各种营养物质，促进代谢过程加强，全面提高人体形态、机能的发育水平，并且可以提高细胞免疫活性及机体免疫水平。

四、生长发育健康促进 生长发育的健康促进首先应遵循生长发育的规律，充分利用自然增长的机会和潜力，改善不利于生长发育的影响因素。

这是儿童少年健康成长的重要保障。

具体表现如下。

第一，优生优育已经引起人类极大的重视，保证父母拥有良好的生活习惯、无遗传性疾病和健康的体质是儿童发育的重要前提。

第二，科学合理的膳食是儿童良好发育的重要保证。

第三，适宜的体育运动可以通过调节机体的新陈代谢、改善神经内分泌系统功能等机制，对儿童少年生长发育产生有利的影响。

<<青少年运动健康促进导论>>

第四，保持儿童良好的心理状态和生长环境非常重要。

<<青少年运动健康促进导论>>

编辑推荐

《青少年运动健康促进导论》讲述了青少年是国家的希望与未来。对青少年实施有效的健康促进，是一项长远的战略目标，又是一项紧迫的现实任务。其中，科学合理的运动对体质健康的作用已经得到越来越广泛的认可，实用、严谨、前沿是《青少年运动健康促进导论》力图达到的目标。

<<青少年运动健康促进导论>>

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>