

体育运动学校教材

体育保健学 练习册

孙莉萍 / 葛庆财 / 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育保健学练习册/孙莉萍, 葛庆财编著. —北京: 人民
体育出版社, 2001
体育运动学校教材
ISBN 7-5009-2105-5

I. 体... II. ①孙... ②葛... III. 体育保健学-习题
IV. G804.3-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 21629 号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 6.875 印张 100 千字
2001 年 6 月第 1 版 2006 年 11 月第 6 次印刷
印数: 32,311—36,310 册

*

ISBN 7-5009-2105-5/G·2004
定价: 11.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 电挂: 9474
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

本书是以1998年4月第3版《体育保健学》教材为依据编写的，可作为体育运动学校配套教材。全书编写完全按照各章节的内容，分别以“名词解释”“填空”“是非判断题”“选择题”“问答题”的形式，分为习题及习题参考答案两部分。为便于学生查对，章节相互对应。本书突出了教材的重点，与运动实践紧密结合，有利于体育专业中等学校学生理解、掌握、应用《体育保健学》的基本知识与技能，以及提高学生解决运动中实际问题的能力。

本书习题的难易程度适宜、安排合理，做到学一课，练一课，从而达到复习和巩固知识的目的。同时希望在教师的指导下，学生能结合教材，独立思考，分析并解决问题。

本书受体育运动学校《运动保健学》教材编写组委托，由天津市职工体育运动技术学校孙莉萍、葛庆财高级讲师编写，最后由本教材编写组组长、北京体育大学王安利教授审定。

编著者

2001年1月

目 录

✻ 第一部分 习题

绪言	2
第一章 体格检查与机能评定	4
第一节 体格检查的概述	4
第二节 姿势检查	5
第三节 形态测量	6
第四节 身体发育水平的评定	8
第五节 机能检查及评定	10
第二章 体育运动的医务监督	13
第一节 健康分组	13
第二节 自我监督	13
第三节 体育教学和训练的医务监督	14

第四节 疲劳的产生与消除 15

第五节 兴奋剂 18

第三章 体育卫生与自然力锻炼 20

第一节 生活制度的卫生 20

第二节 皮肤卫生 21

第三节 烟酒对人体健康的影响 21

第四节 自然力锻炼 22

第五节 运动环境卫生 22

第六节 儿童少年体育卫生 25

第七节 女子体育卫生 27

第八节 几种常见病的预防 28

第四章 营养卫生 29

第一节 营养的意义 29

第二节 营养素 30

第三节 儿童少年的营养特点 34

第四节 运动与饮水 35

第五章 按摩 37

第一节 按摩的作用和注意事项 37

第二节 按摩的一般手法 38

第三节 治疗按摩	40
----------------	----

第六章 运动性伤病的原因、急救、处理及预防

.....	42
第一节 运动性疾病	42
第二节 运动损伤及其预防	45
第三节 运动损伤的急救	46
第四节 运动损伤的一般处理	48
第五节 常见运动损伤	51

✻ 第二部分 习题参考答案

绪言	56
----------	----

第一章 体格检查与机能评定	57
---------------------	----

第一节 体格检查的概述	57
第二节 姿势检查	57
第三节 形态测量	58
第四节 身体发育水平的评定	60
第五节 机能检查及评定	61

第二章 体育运动的医务监督 64

第一节 健康分组 64

第二节 自我监督 64

第三节 体育教学和训练的医务监督 65

第四节 疲劳的产生与消除 66

第五节 兴奋剂 68

第三章 体育卫生与自然力锻炼 70

第一节 生活制度的卫生 70

第二节 皮肤卫生 70

第三节 烟酒对人体健康的影响 71

第四节 自然力锻炼 71

第五节 运动环境卫生 71

第六节 儿童少年体育卫生 73

第七节 女子体育卫生 76

第八节 几种常见病的预防 77

第四章 营养卫生 78

第一节 营养的意义 78

第二节 营养素 79

第三节 儿童少年的营养特点 81

第四节 运动与饮水 82

第五章 按摩 84

第一节 按摩的作用和注意事项 84

第二节 按摩的一般手法 85

第三节 治疗按摩 87

**第六章 运动性伤病的原因、急救、处理及预防
..... 89**

第一节 运动性疾病 89

第二节 运动损伤及其预防 92

第三节 运动损伤的急救 93

第四节 运动损伤的一般处理 94

第五节 常见运动损伤 96

第一部分

习题

教学要求：了解体育保健学的概念、目的、任务和主要内容

绪 言

一、名词解释

体育保健学

二、填空

体育保健学的内容包括 _____、_____、_____、
_____及 _____等。

三、问答题

1. 学习体育保健学的主要目的是什么？

2. 为什么要学习体育保健学?

3. 体育保健学的主要任务是什么?

教学要求：了解体格检查的意义

初步掌握体格检查、身体姿势及形态测量的
方法

初步掌握机能检查及评定的标准

第一章 体格检查与机能评定

第一节 体格检查的概述

一、填空

1. 对参加运动训练的儿童少年进行体格检查应包括 _____， _____， _____， _____， _____ 及 _____ 等。
2. 了解青少年运动史应包括 _____， _____， _____ 及 _____ 等。
3. 运动员的体检复查时间可与 _____ 和 _____ 同时安排进行，以便将检查结果与技术测验结果作对比。

二、问答题

简述进行体格检查的意义。

第二节 姿势检查

一、填空

1. 身体姿势是评价_____的重要指标。
2. 正确的姿势, 可使人体各部位的空间位置处于_____状态, 从而减少_____, 有利于_____的发挥。
3. 姿势检查至少应包括_____, _____、_____的检查。
4. 人体的脊柱是由_____块颈椎、_____块胸椎、_____块腰椎和_____块骶骨组成, 周围有_____, _____和_____协同工作, 完成脊柱的功能。
5. 正常人的脊柱从侧面看, 颈部_____, 胸部_____, 腰部_____。
6. 按背(脊柱)的形状可分为_____, _____、_____和_____。
7. 根据脊柱侧弯的形状, 可分为_____弯曲和_____弯曲两类。
8. 腿的形状可分为_____, _____和_____。
9. 人的足弓由_____, _____和_____组成。足弓主要靠_____, _____及_____等的作用维持其形状。
10. 足弓的形状可分_____, _____、_____, _____及_____五种。
11. 反映人体发育的基本指标是_____, _____、_____。

二、是非判断题（对的画√，错的画×）

1. 正常人脊柱的生理弯曲从侧面看，颈部向后弯，胸部略向前弯，腰部向后弯。()
2. 出现脊柱侧弯，应尽快治疗。()
3. 长期处于不良姿势和做错误动作，会造成腿的形状不正常。()

三、选择题

1. 射击等项目易出现脊柱的_____弯曲。
a. “C”形 b. “S”形
2. 脊柱弯曲的矫治时间越_____越好。
a. 早 b. 晚

四、问答题

身体姿势对人体有什么重要性？

第三节 形态测量

一、名词解释

1. 身高
2. 体重

二、填空

1. 形态测量是了解_____和_____的主要方法。
2. 形态测量的常用指标是_____、_____
_____、_____、_____、_____、_____、_____

_____、_____、_____、_____、_____
_____. 其中以_____、_____和_____
最重要。

3. 最佳测体重的时间是_____。

4. 臂围反映_____的发达程度，测量位置为_____。

5. 肩臂长是指_____在_____位时的最大直线距离。

6. 胸围是反映_____, _____, _____和_____
的发育情况，并在一定程度上说明_____和_____的发育情况。

7. 测量胸围的方法是_____。

8. _____与_____的比例关系可以用来评价体型。

9. _____是反映人体生长发育情况的重要指标，尤其能反映骨骼
生长发育的情况。

10. 体重在一定程度上可反映人体_____, _____
及_____。

三、是非判断题（对的画√，错的画×）

1. 身高是指人站立时头顶正中线上最高点至地面的距离。（ ）

2. 测胸围是指测深吸气末时的胸围。（ ）

3. 测体重的时间最好在早餐前。（ ）

4. 肩臂长是指两手中指端之间在水平位时的最大直线距离。（ ）

四、选择题

1. 测身高、体重时间最好选择_____。

a. 早晨 b. 晚上

2. 呼吸差的测量误差不能超过_____。

a. 2 厘米 b. 1 厘米

五、问答题

为什么要进行形态测量？

第四节 身体发育水平的评定

一、名词解释

1. 瘦体重
2. 体脂%
3. 指数法
4. 体重指数
5. 肺活量指数

二、填空

1. 根据生理功效的不同，常把体重分为_____和_____。
2. 体成分通常以_____来表示。
3. 身体成分是评价_____常用的最重要的指标之一。
4. 身体上常用来测量皮脂厚度的部位是_____和_____。
5. 如果体脂比重过大，则机体做功能力相对_____，运动员难以发挥最大的技术水平。
6. 体重指数反映_____。指数大，则体重_____。
7. 比胸围指数表示_____，反映_____的情况。
8. 坐高指数表示_____，反映_____的长短。

三、是非判断题（对的画√，错的画×）

1. 优秀运动员的脂肪体重应大于去脂体重。（ ）
2. 测量肩胛下部皮脂厚度时应垂直将被测部位捏起。（ ）
3. 为了正确全面地反映人体的发育状况，可用指数法来进行评价。（ ）
4. 肺活量指数表示身高与肺活量的比例。（ ）

四、选择题

1. 测量皮脂厚度一般在身体的_____。
a. 右侧 b. 左侧 c. 中间
2. 全面反映体重状况可采用_____。
a. 体重指数 b. 比胸围指数 c. 体重、身高、胸围指数

五、问答题

1. 为什么要测定体成分？
2. 测量皮脂厚度的位置在哪里？测量的方法是什么？