

<<大学生体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生体育与健康>>

13位ISBN编号：9787307090279

10位ISBN编号：7307090279

出版时间：2011-8

出版时间：武汉大学出版社

作者：颜鸿填，赵双云 主编

页数：289

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>

<<大学生体育与健康>>

内容概要

本书顺应目前我国高职体育课程的改革趋向，并结合我校在开展“阳光工程”系列活动中积累的经验，进行了全面的归纳与总结。

教材对拓展训练、新编传统16式太极拳、散打、跆拳道、街舞、瑜伽、田径、篮球、足球、排球、网球、羽毛球、乒乓球、毽球等适合我校开展的体育运动项目进行了整合和描述，为高校体育课程向选项课教学改革的方向转变提供了借鉴与参考。

<<大学生体育与健康>>

书籍目录

前言

第一章 体育与健康

第一节 健康新理念

第二节 体育与健康

第三节 贯彻实施学生体质健康标准

第四节 大学生心理健康与体育锻炼

第五节 营养与健康

第六节 运动损伤与预防

第七节 运动保健按摩

第八节 体育欣赏

第二章 拓展训练

第一节 拓展训练简介

第二节 项目介绍

第三节 拓展训练的方案设计

第三章 游泳

第一节 游泳运动概述

第二节 熟悉水性练习

第三节 蛙泳技术及练习

第四节 自由泳技术及练习

第五节 仰泳技术及练习

第六节 蝶泳技术及练习

第七节 游泳安全卫生知识与救护

第八节 游泳比赛规则

第四章 球类运动

第一节 篮球

第二节 排球

第三节 羽毛球

第四节 足球

第五节 乒乓球

第六节 网球

第五章 民族传统体育

第一节 武术锻炼的意义

第二节 16式太极拳

第三节 武术基本套路

第四节 散打

第六章 田径

第一节 概述

第二节 跑

第三节 跳跃

第四节 投掷

第五节 后掷实心球

第六节 田径竞赛规则与裁判法简介

第七章 休闲体育

第一节 跆拳道

第二节 瑜伽

<<大学生体育与健康>>

第三节 街舞

第四节 轮滑

第五节 风筝

第六节 飞盘

第七节 跳绳

第八节 毽球

第九节 定向越野

第八章 体育教学俱乐部

第一节 体育教学俱乐部的意义

第二节 体育教学俱乐部的实施

第三节 体育教学俱乐部竞赛活动的组织和章程

参考文献

章节摘录

版权页：插图：（4）疲劳时，不宜长时间剧烈运动。

（5）冬季运动要注意身体保暖。

4.运动中腹痛运动中腹痛多见于长跑等项目。

运动过程伴有腹部胀疼、抽痛或刺痛感觉。

造成运动中腹痛的主要原因有：剧烈运动前没做好准备活动，内脏器官不能适应急剧的肌肉活动，而引起腹部某些器官机能紊乱，造成局部疼痛。

较持久的剧烈运动，使心脏功能降低，血液回流受阻而引起肝部疼痛；或呼吸机能差，呼吸与动作不协调，膈肌产生异常活动或疲劳而致痛；大量排汗使体内盐分丧失过多，引起胃肠痉挛而腹疼；饭后立即进行剧烈活动，也会引起腹痛；腹痛还与运动者本身患有某些疾病有关，如患有胃肠溃疡、肠结核、慢性肝炎、慢性阑尾炎等疾病者，从事不适量的运动，也会引起腹痛。

预防运动中腹痛应注意：加强身体锻炼，提高健康水平和训练程度；运动前做好准备活动：运动中注意呼吸与动作的配合，做好身体全面检查。

运动中若出现腹痛，可适当减小运动强度，按压疼痛部位，并做深呼吸，大多可以缓解疼痛。

如经处理仍不见效，甚至疼痛越来越厉害，则应停止运动，请医生诊治。

5.重力性休克剧烈奔跑时，下肢肌肉活动加强，肌肉处于有节奏的收缩和舒张状态，使血液能顺利地回流至心脏。

若中长跑到达终点后突然停止，会影响全身血液的供应，特别是使脑部血液供应暂时不足而产生暂时性脑贫血。

这种现象在运动生理学上称为“重力性休克”。

重力性休克的症状有：眼前突然发黑、头晕、两腿软弱无力、全身发软、面色发白、心跳加速、气喘、出虚汗、恶心、呕吐甚至晕倒等。

造成重力性休克的主要原因有：若中长跑到达终点后突然停止，肌肉内的血管仍处于舒张状态，同时失去肌肉收缩对血管的挤压作用，加上重力作用对血液的影响，使大量血液滞留在下肢，不能及时回流到心脏，心脏没有足够的血液流入，也就没有足够的血液输出，造成心输出量突然减少，血压下降，因此，导致暂时性脑贫血。

重力性休克的预防应注意：跑步到达终点后，不能马上停下来，必须减慢速度再向前慢跑一段距离，或继续慢步一段时间，然后再慢慢停下来，最好边走边做深呼吸和放松肌肉运动，便于血液顺利回流至心脏。

最重要的是在运动过程中，加强保护工作，如看到运动者面色不正常、气喘很厉害，就应立即去搀扶。

较轻者可由人扶着慢慢走一走，症状即可消除。

重度的重力性休克者的上述症状延续时间较长，如果不赶快搀扶，病者就有突然倒在地上的危险。

<<大学生体育与健康>>

编辑推荐

《大学生体育与健康》是岭南书系之一。

<<大学生体育与健康>>

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>