

<<大学体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康>>

13位ISBN编号：9787030344359

10位ISBN编号：7030344359

出版时间：2012-8

出版时间：高等学校体育与健康教育教材编委会 科学出版社 (2012-08出版)

作者：高等学校体育与健康教育教材编委会 编

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>

<<大学体育与健康>>

内容概要

## <<大学体育与健康>>

### 书籍目录

前言 第一章 体育的概述 第一节 体育的概念与组成 第二节 体育的起源与中国体育的发展 第三节 体育的功能 第二章 体育对人发展的影响 第一节 体育与大学生生活 第二节 体育与未来人生 第三节 大学生的生理特征与体育锻炼 第四节 大学生的心理特征与体育锻炼 第三章 体育与社会发展 第一节 体育与社会发展的关系 第二节 体育与社会适应能力 第三节 奥林匹克运动 第四章 体育保健与营养 第一节 健康的概念 第二节 健康管理 第三节 个人健康管理规划 第四节 体育运动与营养 第五节 营养状态的自我评价 第五章 体育锻炼的原则与方法 第一节 体质健康的测量与评价 第二节 体育锻炼的原则 第三节 体育锻炼的方法 第四节 运动安全及运动损伤的防治 第五节 运动处方(体育锻炼计划)的制定 第六节 女子运动及卫生保健 第六章 运动项目概览 第一节 田径运动 第二节 球类运动 第三节 体操类运动 第四节 民族民间体育运动 第五节 时尚与休闲体育运动 第六节 水上运动 第七节 体育舞蹈 第八节 瑜伽 第九节 攀岩 第十节 定向运动 第十一节 体育游戏 第十二节 野外生存 第七章 《国家学生体质健康标准》相关文件与锻炼方法 第一节 《国家学生体质健康标准》相关文件 第二节 大学生体质健康标准测试项目及分值 第三节 大学生体质健康标准测试项目和评价指标的解说 第四节 《国家学生体质健康标准》锻炼方法 参考文献

## &lt;&lt;大学体育与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：3)挫伤(1)原因与症状。

因撞击器械或练习者间相互碰撞而造成挫伤。

单纯性挫伤在损伤处出现红肿，皮下出血，并有疼痛；内脏器官损伤时，则出现头晕，脸色苍白，心慌气短，出虚汗，四肢发凉，烦躁不安，甚至休克。

(2)处置。

在24小时内冷敷或加压，包括抬高患肢或在患处敷中药；24小时后，可按摩或理疗；进入恢复期可进行一些功能性锻炼。

如果怀疑内脏损伤，则做临时性处理后，送医院检查和治疗。

4)肌肉拉伤(1)原因与症状。

通常在外力直接或间接作用下，使肌肉过度主动收缩或被动拉长时引起肌肉拉伤。

特别是由于准备活动不充分，运动不协调以及肌肉弹性、伸展性、肌力差等原因更容易导致拉伤。

损伤后伤处肿胀，压痛，肌肉痉挛，触诊时可摸到硬块，严重的肌肉拉伤是肌肉撕裂。

(2)处置。

轻者可即刻冷敷，局部加压包扎，抬高患肢；24小时后，可按摩或理疗。

肌肉大部分或完全撕裂者，在加压包扎急救后，立即送医院手术治疗。

2.关节扭伤1)肩关节扭伤(1)原因与症状。

一般因肩关节用力过猛以及反复劳损所致，也有的因技术错误，违反解剖学原则而造成损伤，如投掷、排球扣球、大力发球时常出现这类损伤。

其症状有压痛、疼痛，急性期有肿胀，慢性期三角肌可能出现萎缩，肩关节活动受限。

(2)处置。

单纯韧带扭伤，可采用冷敷，加压包扎；24小时后，可以采用理疗、按摩和针灸治疗。

出现韧带断裂时，应立即送医院缝合和固定处理。

当肩关节肿胀和疼痛减轻后，可适当施行功能性锻炼，但不宜过早活动，以防转入慢性。

2)髌骨损伤(1)原因与症状。

膝关节局部长期负担过度，反复的细微操作积累或一次直接外伤，如髌骨部位受冲撞或牵扯，均可造成髌骨劳损。

其症状表现膝软，膝痛，半蹲，尤其是单膝半蹲时，症状明显。

(2)处置。

采用中药外敷、针灸、按摩等。

平时加强膝关节的肌群力量练习，如采用高位静力半蹲，每次保持3~5分钟即可。

病情好转时，可逐渐增加时间，每日进行1~2次。

3)踝关节扭伤(1)原因与症状。

运动中由于场地不平，碰撞或跳起落地后失去平衡，使踝关节过度内翻或外翻，身体疲劳，动作不协调或准备活动不充分都可能发生踝关节扭伤。

其症状表现为伤处疼痛、肿胀，韧带损伤处有明显压痛，皮下淤血。

(2)处理。

受伤后，应立即冷敷，用绷带固定包扎，并抬高伤肢；24小时后，根据伤情采取综合治疗，如外敷伤药、理疗、按摩等，必要时作封闭治疗。

等病情好转后，施行功能性练习。

对严重患者，可用石膏固定。

4)急性腰伤(1)原因与症状。

运动时，身体重心不稳定或肌肉收缩不协调，引起腰扭伤。

多数因腰部受力过重，或脊柱运动时超过了正常生理范围。

例如挺身式跳远中，展体过大，举重上挺时过分挺胸塌腰，跳水时下肢后摆过大，都有可能造成腰部肌肉扭伤。

损伤后，当场出现疼痛，有时听到瞬间“格格”的响声，有时出现腰部肌肉痉挛和运动受限。

<<大学体育与健康>>

编辑推荐

<<大学体育与健康>>

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>