

<<大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787307039476

10位ISBN编号：7307039478

出版时间：2004-8

出版时间：2003-6

作者：易勤

页数：283

字数：441000

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>

## <<大学体育教程>>

### 内容概要

为了加强体育课程建设,提高教学质量,我们组织有关专家教授,按照2002年教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的基本要求,面对高校的现实状况,遵循体育课程建设的客观规律,广泛参阅多本优秀教材,编写了这本集理论与实践于一体的《大学体育教程》。

编写本书的指导思想是:切实贯彻教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》规定的原则和要求,以全新的体育健康观,牢牢把握素质教育、健康第一的指导思想,建立以增强学生体育意识、发展学生健康观,牢牢把握素质教育、健康第一的习惯为主线的教材体系。

借鉴和汲取体育界最新的研究成果,最大范围地满足现代大学生的需要,集科学性、先进性、时效性、全面性于一体,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,力争做到精炼规范、涵盖面广、通俗易懂、指导性强。

## &lt;&lt;大学体育教程&gt;&gt;

## 书籍目录

理论篇 第一章 学校体育概述 第一节 体育简述 第二节 学校体育教育的历史 第三节 高等学校体育的目的任务 第四节 体育欣赏 第二章 现代健康与身体锻炼 第一节 现代健康观 第二节 体育运动与大学生的心理健康 第三节 大学生道德与健康 第四节 大学生情绪、性格与健康 第五节 大学生生活环境对健康的影响 第六节 大学生人际关系对健康的影响 第七节 饮食与健康 第八节 科学的身体锻炼 第九节 运动处方 第三章 学生体质健康评价 第一节 学生体质测定与评价概述 第二节 《学生体质健康标准》的结构与内容 第三节 学生体质健康测试的操作方法 第四节 学生体质健康评分标准 第四章 运动性病症和运动性损伤 第一节 常见运动性病症及其处理 第二节 运动损伤及其急救处理 第三节 常见运动损伤及其处理 第五章 奥林匹克运动 第一节 现代奥林匹克运动 第二节 奥林匹克运动的宗旨、格言和精神 第三节 奥林匹克运动会的申办实践篇 第六章 田径 第七章 篮球 第八章 足球 第九章 排球 第十章 网球 第十一章 乒乓球 第十二章 羽毛球 第十三章 形体 第十四章 游泳 第十五章 健美操 第十六章 登山攀岩、野外生存 第十七章 武术

## 章节摘录

书摘第四章 运动性病症和运动性损伤第一节 常见运动性病症及其处理 运动性病症一般系指因机体对运动应激因子不适应或训练安排不当而造成体内紊乱所出现的一类疾病、综合症或机能异常,包括人体生理活动过程的有序性由于运动而受到暂时性破坏所导致的某种生理反应。

运动性病症在体育运动中较为常见,在学校体育中也是较为常见的。

一、延迟性肌肉酸痛(DOMS) 延迟性肌肉酸痛是指机体进行大运动量训练后,特别是大强度的离心训练或进行新的不习惯的练习之后一段时间,参与运动的肌肉所出现的酸痛现象。

到目前为止,其病因和发病机理还未完全清晰,也没有真正有效清除或减轻DOMS的方法。

(一)临床表现 一般在运动后24小时之内出现肌肉僵硬、酸痛和自觉酸痛部位肿胀,有压痛,多发生于双下肢主要伸、屈肌群,而肌肉远端和肌肉一肌腱移行处常常症状较重,严重者则肌肉全长发生疼痛,且以肌腹为主。

24~48小时内,酸痛达到高峰,之后可自行缓解,5~7天消失。

其过程较少受外界因素(如各种治疗措施)的影响。

大强度、大运动量锻炼或训练,较长时间未锻炼后刚开始锻炼,长时间登山及大强度离心运动(如长距离下坡跑、肌肉牵拉)等均可能引起DOMS。

它既可发生于高水平运动员,亦可发生于未经训练者,既可发生于极限强度下,亦可发生于次极限强度下。

(二)处理 (1)热敷。

(2)伸展状态下的静力牵张。

即患部关节伸直,慢慢拉长受伤肌肉,牵拉2分钟后休息1分钟,重复进行几次。

(3)按摩。

主要采用揉捏法,即将掌心及各指紧紧贴于酸痛部位皮肤,拇指与其余四指相对用力,开始时动作要轻,适应后逐渐加重,结束前放松。

(4)口服维生素C。

(5)理疗。

(三)预防 (1)循序渐进,把握运动强度及运动量的递进性原则。

(2)降低训练环境的温度,尤其要避免在炎热的气温条件下进行大强度的肌肉离心性工作练习。

(3)大强度力量练习后,对主要工作肌肉进行推拿按摩。

二、极点和第二次呼吸 (一)极点 剧烈运动时,由于运动开始阶段内脏器官的活动满足不了运动器官的需要,氧债不断积累,大量乳酸性代谢产物堆积在血液中,而引起呼吸循环系统暂时失调、机能下降。

出现呼吸困难、肌肉酸痛、动作迟缓、胸闷难忍、下肢沉重和不愿再运动下去等现象,这在运动生理学上被称为“极点”。

(二)第二次呼吸 “极点”出现后,若适当降低运动速度并有意识地加深呼吸,上述生理反应将逐渐缓解与消失,随后人体植物性机能的惰性被克服,氧供应增加,各器官系统的机能活动开始进入一种稳定状态,此时呼吸变得均匀而加深,动作感到轻快,一切不舒适的感觉都消失。

这种现象在运动生理学上被称为“第二次呼吸”。

“极点”和“第二次呼吸”是长跑运动中常见的生理现象,只要坚持经常锻炼,“极点”现象是可以延缓和减轻的,并且,只有在锻炼中不断克服“极点”,人体机能才能逐步得到提高。

三、肌肉痉挛 肌肉痉挛(俗称抽筋),是肌肉不自主的强直性收缩。

它是运动中较为常见的一种症状,尤其是在田径、游泳、足球等一些时间长、强度大的运动项目中,发生率高。

(一)临床表现 运动中最易发生痉挛的肌肉是小腿腓肠肌,其次为足底的屈趾肌和屈趾肌。

痉挛的肌肉僵硬或隆起,疼痛难忍,痉挛肌肉所涉及关节的伸屈功能有一定障碍;痉挛缓解后,局部仍有酸痛不适感。

(二)处理 1.牵引痉挛肌肉。

## &lt;&lt;大学体育教程&gt;&gt;

如腓肠肌痉挛，可伸直膝关节，同时用力将踝关节背伸；如屈跖肌和屈趾肌痉挛，可用力背伸踝关节和足趾。

牵引时用力宜均匀、缓慢，切忌暴力。

2. 配合局部按摩。

一般几分钟后即可缓解。

3. 游泳时如发生肌肉痉挛，首先不要惊慌，应立即呼救，在无人或呼救无果时，可自行解脱痉挛。其具体方法是：（1）小腿腓肠肌或脚趾痉挛时，先吸一口气，仰卧水上，用痉挛肢体对侧的手握住痉挛的脚趾，并用力向身体方向拉，另一手掌压住痉挛肢体的膝关节，以帮助膝关节伸直。

（2）大腿肌肉痉挛时，深吸一口气，仰卧水面，弯曲痉挛大腿的膝关节，然后用双手抱着小腿用力使它贴在大腿上，并用力向前伸直。

（3）胃部肌肉痉挛时，先吸一口气，仰卧水上，迅速屈髋、屈膝（大腿、小腿折叠），并使大腿靠近腹部，用双手稍抱膝，随即下肢向前伸直，注意用力不要过大。

（4）手指肌肉痉挛时，用力握拳，然后用力迅速把手张开，重复几次。

（5）手掌肌肉痉挛时，两手掌相对用力压，并作震颤动作。

（三）预防 （1）经常参加体育运动，提高身体素质。

（2）运动前做好充分的准备活动。

（3）根据自身的实际情况，合理安排运动量。

（4）冬季锻炼注意保暖，夏季运动注意加强电解质的补充。

（5）机体饥饿或疲劳时不宜参加体育活动。

四、运动性晕厥 由于脑部一时性血液供给不足或血液中化学物质变化而突然发生的一时性知觉和行动能力丧失的现象，称为运动性晕厥。

其多发生于大强度训练或激烈比赛中或比赛后。

.....

## &lt;&lt;大学体育教程&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

序体育是学校培养德、智、体、美全面发展高素质人才的重要组成部分。

体育课是学校体育的基本组织形式，是学生必修课程。

通过体育教学使学生加深对体育的认识，掌握体育基本理论知识，学会科学锻炼身体的方法，养成自觉锻炼身体的良好习惯，树立终身体育观念，与此同时，不断增强体质、增进健康、不断提高自身的综合素质，是学校体育的重要目标。

要提高体育教学的质量关键在于体育课程建设和课程资源的开发。

它主要包括师资队伍、体育教材、体育场馆设施、器材和现代化实验室设备及管理的科学化、系统化，计算机网络化等方面的基础建设。

这既是学校培养全面发展合格人才的需要，也是提高体育教学质量的前提。

《大学体育教程》一书的编者，以教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神为指导，以终身教育为目标，在广泛借鉴和吸收我国传统体育教学的精华和现代学校体育最新研究成果的基础上，力求最大程度满足当代大学生对体育知识和健身方法的需求以及在自炼、自检、自评能力培养方面的需要，编成此书。

统览全书主要有以下三个方面的特点：（一）该书摆脱了体育的单纯生物观，立足“三维健康观”，广泛运用人体科学、教育科学、生命科学和社会科学等理论，较全面地阐述了学校体育科学的内涵，突出了“健康第一”的指导思想。

（二）该书摒弃了以竞技体育为主线的传统编写运动项目的做法，依据现代高等教育发展的特点和要求，以及当代大学生的兴趣、爱好和身心和谐发展的需要，积极探索以增强体质、增进健康、提高综合素质为主线，以培养学生终身体育为目标，将民族传统健身方法和现代健身方法相结合的新教材编写方式，并具有创新。

（三）该书融思想性、科学性、知识性、实用性为一体，指导性强，适应面广。

文字表述言简意赅，通俗易懂，是当代大学生锻炼身体、提高体育素质的良师益友和健康生活的终身伴侣。

借该书出版之际，谨以此序，表示对辛勤耕耘的编者们的敬意！

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>