

<<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>