

<<大学生运动与健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生运动与健康>>

13位ISBN编号：9787040297294

10位ISBN编号：7040297299

出版时间：2011-9

出版时间：王宗平、朱继华、潘志军 高等教育出版社 (2011-09出版)

作者：朱继华，潘志军 编

页数：330

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>

<<大学生运动与健康>>

内容概要

《大学生运动与健康》是南京理工大学全面贯彻国家教育部、体育总局颁布的《国家学生体质健康标准》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，结合南京理工大学20多年的体育教学改革和体育课程建设的成功经验，精心编写而成的第四版。

教材指导思想明确，具有知识性、科学性与实用性的特征，具体体现在以下几个方面：以“健康第一”作为指导思想，把竞技运动项目与大学生的健身锻炼和健康教育有机地结合起来。

注重实用性、兼顾运动兴趣，面向全体学生，体现以学生为中心的教育理念。

注重体育理论的学习与体育文化的传播，力求把最新的研究成果和有关动态及热点问题介绍给学生。

<<大学生运动与健康>>

书籍目录

理论知识篇第一章 体育健康概述第一节 现代健康观第二节 影响大学生健康的因素第三节 大学生的身心特点第四节 养成良好的生活方式第五节 科学的体育锻炼第二章 身体素质锻炼第一节 身体素质概述第二节 身体素质与社会适应能力第三节 身体素质锻炼方法第三章 体质健康锻炼的自我评定第一节 体质健康评价概述第二节 学生体质健康评定第三节 心理健康与社会适应评定第四章 大学生保健与运动损伤的预防第一节 大学生卫生保健第二节 运动前的准备与运动后的恢复第三节 常见运动损伤的预防第五章 奥林匹克运动第一节 奥林匹克运动的组织体系第二节 现代奥林匹克运动会第三节 奥林匹克运动会的精神和特色第四节 中国与奥林匹克运动会运动实践篇第六章 球类运动第一节 篮球运动第二节 排球运动第三节 足球运动第四节 乒乓球运动第五节 羽毛球运动第六节 网球运动第七节 垒球运动第八节 手球运动第七章 民族传统体育第一节 长拳第二节 太极拳第三节 太极剑第四节 养生保健第五节 舞龙舞狮第六节 毽球运动第七节 珍珠球第八章 时尚与休闲体育运动第一节 瑜伽第二节 体育舞蹈第三节 跆拳道第四节 健美操第五节 拓展训练第六节 体育游戏第九章 生存体育第一节 应急能力第二节 游泳第三节 定向运动第十章 阳光体育运动与学生体质健康标准第一节 阳光体育运动第二节 学生体质健康标准主要参考文献

<<大学生运动与健康>>

章节摘录

版权页：插图： 饭后1小时内不宜剧烈运动，因为饭后胃肠道已经开始紧张的消化工作，毛细血管大量开放，体内大量的血液流向消化器官，此时若剧烈运动，大量的血液又要从消化器官流向运动器官，而使消化机能减弱。

同理，体育锻炼后不应暴饮暴食。

人体在体育活动时，支配内脏器官的交感神经高度兴奋，副交感神经的活动受到压制。

这可使心脏活动加强，骨骼肌血流量增加，以保证体育锻炼时肌肉工作的需要，而胃肠道的血管收缩，血流量减少，消化能力下降。

这要在运动结束后逐渐恢复，如果在运动后立即进食，由于胃肠的血流量减少、蠕动减弱，消化液分泌减少，进入胃内食物无法及时消化吸收，储留在胃中，会牵拉胃黏膜造成胃痉挛。

长期不良的饮食习惯轻则引起消化不良，重则导致消化道慢性疾病，如胃炎、胃溃疡等。

因此，运动后应注意合理的饮食卫生。

锻炼后不要马上进食，要使心肺功能稳定下来，胃肠道机能逐渐恢复后再用餐。

运动后半小时用餐为宜，如果是下午的较剧烈体育锻炼，间隔的时间应相对更长。

体育锻炼后的补水是可行的，只要口渴，即使在运动中也可补水，但要适量。

在天气较热的情况下，大量排汗引起体内缺水，若不及时补充水分，可能会造成机体脱水而引起休克。

所以运动中丢失的水分必须及时补充。

补水的原则是少量多次。

运动时空气要新鲜，气温要适宜。

温度太高要防暑，温度太低要防寒。

要穿舒适的运动服装和运动鞋。

应在每次运动前，检查运动器材。

剧烈运动后不宜马上进行冷水浴，因为剧烈运动后体内的新陈代谢增强，大量产热，血流量加大，如果马上冷水浴，就会引起体温突然下降，呼吸道内的血管突然收缩，身体的抵抗力会减弱，以致引起感冒或关节炎等疾病。

身体突然受到冷水刺激也会增加心脏的负担，造成神经系统调节功能失调，引起抽筋，或者破坏呼吸系统的稳定性。

做好运动性伤病的预防工作。

<<大学生运动与健康>>

编辑推荐

《大学生运动与健康》是普通高等学校公共体育教材之一。

<<大学生运动与健康>>

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>