

<<大学体育与健康选项指导教程>>

图书基本信息

书名：<<大学体育与健康选项指导教程>>

13位ISBN编号：9787209057967

10位ISBN编号：720905796X

出版时间：2011-7

出版时间：山东人民出版社

作者：宋立温 编

页数：307

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>

<<大学体育与健康选项指导教程>>

内容概要

本教材力求贴近高校学生的特点和需要，将传统课程内容按照现代教育理论和体育课程的最新发展进行重新构建。

选编的内容少而精，讲究实效，并注意与中学教程衔接。

全书紧扣体育课程的主要目标，把“健康第一”的指导思想作为选编教学内容的基本出发点。

同时，重视体育课的文化含量，以学生为中心，突出“终身体育”的思想。

<<大学体育与健康选项指导教程>>

书籍目录

第一部分体育理论

第一章 健康教育与体育锻炼

第一节 基本概念

第二节 健康的评测

第二章 体育运动卫生与保健

第一节 体育运动卫生常识

第二节 体育锻炼的医务监督

第三节 体育运动损伤的预防与急救

第三章 营养学

第一节 大学生营养学概述

第二节 一份大学生饮食调查报告

第三节 大学生饮食案例分析

第四节 科学饮食的方法和建议

第二部分运动实践

第四章 田径

第一节 田径运动概述

第二节 短跑

第三节 中长跑

第四节 接力跑

第五节 跳远、跳高和铅球

.....

章节摘录

版权页：插图：2.运动损伤产生的原因（1）思想上的原因。

运动损伤的发生常与参加体育运动锻炼者对预防运动损伤的重要意义认识不足有关，思想麻痹大意是所有运动损伤因素中最主要的因素。

盲目或冒失地进行体育锻炼，运动前不检查器械，情绪紧张，急于求成，预防措施不得力，好胜好奇，忽视了循序渐进和量力而行的原则，或在练习中畏难、恐惧、害羞而犹豫不决和过分紧张，这些心理状态，往往是造成运动损伤的重要原因。

（2）准备活动方面的原因。

国内调查统计资料表明，缺乏准备活动或准备活动不正确，是造成运动损伤的又一重要原因。

在准备活动上常存在以下几方面的问题。

不做准备活动。

在中枢神经系统和其他各器官系统的功能尚未做好准备的情况下，就进行紧张的体育活动，因而容易发生肌肉拉伤、挫伤和扭伤。

训练或比赛前准备活动不充分或对准备活动的生理作用认识不足。

做准备活动马虎、敷衍，在神经系统和各器官的功能尚未达到适宜的水平，就进入紧张的体育活动，因此会发生伤害事故。

准备活动的内容与课内体育活动的内容结合得不好，或缺乏专项准备活动。

运动中负担较重部位的功能没有充分地改善，此时容易发生机体组织损伤。

准备活动的量过大，身体在进入正式运动前已感到疲劳。

当进入正式运动时，身体的功能不是处于最佳状态，而是有所下降，容易造成运动损伤。

（3）运动技术方面的原因。

据有关资料分析，技术动作上的缺点和错误，是初步从事运动训练或学习新动作时发生损伤的主要原因。

由于动作要领掌握不好，容易发生各种错误动作而造成损伤。

例如，排球传球时，由于手型不正确引起手指挫伤；学习跳马支撑腾越时，没有掌握好助跑和踏跳，动作不协调，速度太快，向前冲力过大，控制不住身体而向前摔倒受伤等。

（4）运动负荷安排上的原因。

安排运动量时，没有充分考虑到学生的生理特点和体质状况。

运动负荷超过其能承受的生理负担，尤其是局部负担量过大。

在一般学校的体育教学训练中，如果几项内容安排不合理，就会给身体某部形成较大负担，从而引起某部负担量过大，造成损伤。

（5）运动场地与设施方面的原因。

运动场地狭窄，地面不平，器械安置不当或不坚固，做高难动作时缺乏保护和必要的防护器具（护腕、护膝、护裆等）；运动时的服装和鞋子不符合体育卫生的要求等，均容易引起损伤。

（6）气候条件方面的原因。

空气污浊、噪声、光线暗淡、气温过高或过低，以及运动服装不符合要求等，都可直接或间接造成伤害事故。

3.运动损伤的预防（1）加强运动安全教育，克服麻痹思想，提高预防损伤意识。

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>