第一图书网, tushu007.com

<<强身健体>>

图书基本信息

书名：<<强身健体>>

13位ISBN编号：9787510020025

10位ISBN编号：7510020026

出版时间：2010-5

出版时间：世界图书出版广东有限公司

作者：《强身健体:武术套路》编写组 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

前言

当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。
青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。
青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。
为此，《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。
”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。
”但是，由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足，此外，许多学校体育设施和条件不足，学校体育课和体育活动难以保证，导致青少年身体素质下降。
近些年体质健康监测表明，青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加，部分农村青少年营养状况亟待改善。
解决未来一代学生体质健康不断下降已成为当务之急。
2006年12月23日，教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》，进一步深化了“健康第一”“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的健康生活理念，这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面，推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召，意义重大而深远。
阳光体育运动的要求是让中学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。
阳光体育运动也是陕乐的。
每个参加者在积极主动地，热情地走进丰富多彩的体育运动，锻炼身体、强健体魄的同时，内心充满活力，充满阳光，向往阳光，享受运动带来的快乐。

内容概要

《强身健体:武术套路》内容简介：阳光体育运动的要求是让中学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。
阳光体育运动也是快乐的。
每个参加者在积极主动地，热情地走进丰富多彩的体育运动，锻炼身体、强健体魄的同时，内心充满活力，充满阳光，向往阳光，享受运动带来的快乐。

书籍目录

第一章 武术套路运动概述第节武术套路的起源及发展史第二节 武术套路运动的特点第三节 武术套路运动发展态势第二章 武术套路的内容与分类第节武术套路内容第二节 形形色色的竞技武术第三章 武德修养第一节 武术的德育内涵第二节 武术的礼节第四章 武术套路运动基本功和基本动作练习第一节 武术套路基本功第二节 武术套路基本动作第三节 武术套路练习注意事项第五章 徒手武术套路快乐速成练习第一节 初级长拳第二节 简化太极拳第六章 器械武术套路快乐速成练习第一节 初级刀术第二节 初级棍术第七章 武术套路运动综合知识第一节 武术套路的运动价值第二节 武术名家简介第三节 武术会路运动欣赏第八章 武术套路运动生理卫生与健康常识第一节 常见的运动损伤第二节 运动损伤的常见原因与预防第九章 武术套路运动竞赛组织与裁判工作第一节 武术套路竞赛的组织与编排第二节 武术套路竞赛规则简介第三节 基层武术套路竞赛附录专业词汇中英文对照表主要参考文献

章节摘录

插图：1.早期指伤后24或48小时以内，组织出血和局部出现红肿、痛热、功能障碍等特征的急性炎症期。
处理原则主要是制动、防肿、止血、镇痛和减轻炎症。
冷疗法能使血管收缩，减轻局部充血，降低组织温度，抑制神经传导，有止血、退热、镇痛、麻醉和防肿的作用。
是这一时期运用的主要疗法。
常用的方法包括冷敷法和蒸发冷冻法，此外，还有加压包扎、抬高伤肢法及药物疗法等。
（1）冷敷法将毛巾浸透冷水后放在伤部，两分钟左右更换一次。
或者将冰块装入热水袋或塑料袋内进行外敷，每次约20分钟。
（2）蒸发冷冻法是利用容易蒸发的物质接触体表、吸收热能而使局部温度迅速降低的方法，常用的为氯乙烷喷射法。
（3）冷敷、加压包扎、抬高伤肢法这套方法使用越早越好。
加压包扎就是用适当厚度的棉花或海绵放于伤部，然后用绷带稍加压力进行包扎。
一般是先冷敷，后加压包扎，也可二者同时并用。
抬高伤肢法是一种辅助方法。
做法是将受伤肢体抬高，使出血部位高于心脏，从而使出血部位的血压降低，减少出血。
适合于小静脉及四肢毛细血管出血。
（4）药物疗法外敷新伤药常可收到迅速消肿止痛、减轻急性炎症的效果。
此外，疼痛较重者可服止痛片，淤血较重者可服跌打九、七厘散等中成药。
2.中期指受伤24或48小时以后。
这时出血已经停止，急性炎症逐渐消退，但伤部仍有淤血和肿胀，肉芽组织形成，并开始吸收，组织正在修复。
此期可持续1～2周。

编辑推荐

《强身健体:武术套路》：青少年阳光快乐体育丛书

第一图书网, tushu007.com

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