

《船员抗眩晕训练理论与实践研究》

图书基本信息

书名：《船员抗眩晕训练理论与实践研究(平装)》

13位ISBN编号：9787563218479

10位ISBN编号：7563218475

出版时间：2005年04月

出版社：大连海事学院出版社

作者：孙波

页数：214 页

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《船员抗眩晕训练理论与实践研究》

内容概要

本书通过两种训练模式、三种训练方法与抗眩晕心理训练相结合的方法，对器械训练、体能训练的效果、生理学评价的方法进行了研究。全书以人体科学为依据，对习服理论、代偿理论、前庭训练的适应范围等方面进行了探索。

《船员抗眩晕训练理论与实践研究》

作者简介

孙波：女，四川成都人，1955年生，1979年毕业于沈阳体育学院，现为大连海事大学教师，曾任体育部副主任。主持完成“八五”期间课题“对我国女子柔道运动员身体形态、生理指标与选材的研究”，交通部航海教育研究项目“对航海类专业学生体质与心理健康标准的研究”，“对研建海上抗眩晕体能训练实验平台支持体系的研究”，“对航海院校体育课程体系改革的研究”等课题，并在《体育科学》等专业刊物上发表论文近30篇，其中“关于血乳酸与柔道训练的研究”获辽宁省自然科学成果奖。主要代表论著有《船员航海体育技能训练》、《太极与拳理》、《柔道术》、《体育与健康》、《武术教程》、《防身术》、《柔道教程》等，其中《太极与拳理》和《船员航海体育技能训练》获大连海事大学优秀教学成果奖。

《船员抗眩晕训练理论与实践研究》

书籍目录

第一编 抗眩晕训练理论研究第一章 抗眩晕的医学理论 一、抗眩晕训练与人体解剖学依据 (一)人耳的功能 (二)人体的前庭功能 (三)人体的平衡功能 (四)眩晕的特点与分类 二、眩晕与训练理论的形成 (一)习服理论 (二)前庭代偿与失代偿 (三)眩晕机制的研究 (四)前庭训练 (五)关于抗眩晕训练的研究与讨论 三、抗眩晕训练的生理学评价 (一)训练效果的生理学评价 (二)训练器材的生理学评价 (三)训练方法的生理学评价第二章 抗眩晕器械训练理论 一、抗眩晕器械训练“平台”的搭建 (一)抗眩晕器械训练必备设备 (二)抗眩晕器械训练设备介绍 二、抗眩晕器械训练理论的形成 (一)器械运动与船舶运动 (二)主要器械的用途与操作 (三)抗眩晕器械训练强度的界定 (四)抗眩晕能力形成的基本规律第三章 抗眩晕综合训练理论 一、抗眩晕操训练 (一)抗眩晕操与生理学原理 (二)抗眩晕操训练的时间安排 (三)抗眩晕操训练的负荷 二、抗眩晕体能训练 (一)强耐力训练 (二)力量素质训练 (三)柔韧训练 (四)攀爬悬垂训练 (五)海上实践训练第二编 抗眩晕训练实践研究第四章 抗眩晕实践训练 一、抗眩晕训练的课程模式 (一)抗眩晕课程模式的形成 (二)综合训练模式 (三)课程模式的运作 二、抗眩晕训练的实践模式 (一)“习服模式” (二)“预适应模式”第三编 抗眩晕训练与医食情的研究第五章 心理因素与抗眩晕能力 一、航海心理训练 (一)航海环境的适应能力 (二)船员情感的培养与训练 (三)船员意志的培养与训练 (四)船员性格的培养与训练 二、抗眩晕心理训练 (一)航行心理调适 (二)抗眩晕心理训练 (三)对远航船员航行期间情绪变化的调查与研究第六章 营养与膳食结构 一、能量消耗与营养素搭配 (一)膳食的搭配 (二)食品的选择 二、能量消耗与营养补充 (一)营养因素 (二)烹调因素第七章 抗眩晕训练常见病的预防与处理 一、训练中常见病的处理 (一)中暑的处理 (二)昏厥的处理 (三)发生脑震荡后的处理 (四)发生心绞痛的处理 (五)发生休克的处理 (六)溺水与抢救 二、训练后放松与按摩 (一)按摩的手法 (二)按摩的取位 (三)按摩的取穴参考文献后记

《船员抗眩晕训练理论与实践研究》

编辑推荐

本书通过两种训练模式、三种训练方法与抗眩晕心理训练相结合的方法，对器械训练、体能训练的效果、生理学评价的方法进行了研究。全书以人体科学为依据，对习服理论、代偿理论、前庭训练的适应范围等方面进行了探索。

《船员抗眩晕训练理论与实践研究》

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：www.tushu111.com