

# 《定向运动与野外生存实用教程》

## 图书基本信息

书名：《定向运动与野外生存实用教程》

13位ISBN编号：9787501991433

10位ISBN编号：750199143X

出版时间：2013-3

出版社：中国轻工业出版社

页数：281

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](http://www.tushu111.com)

# 《定向运动与野外生存实用教程》

## 书籍目录

上篇定向运动 第一章定向运动概述 第一节定向运动的概念、起源与发展 第二节定向运动的特点和价值 第三节定向运动分类 第二章定向运动基础知识 第一节认识定向运动地图 第二节如何使用指北针 第三节比赛器材与个人装备 第三章定向运动的基本技术与技能 第一节正确地定向与定位 第二节快速行进 第三节判读地貌 第四节选择行进路线 第五节捕捉检查点 第四章定向运动及越野跑技术与训练 第一节定向运动训练计划的制定 第二节定向越野跑的训练 第三节常用身体素质的练习方法 第四节心理训练 第五章定向运动安全防范与遇险处理 第一节定向运动常见的运动损伤问题 第二节疲劳的产生及消除 第三节户外常见运动疾病及遇险急救 第六章定向运动比赛 第一节组织定向运动比赛 第二节参加定向运动比赛 第三节定向运动比赛规则 第四节裁判职能 第七章校园、公园定向运动 第一节校园、公园定向运动的特点 第二节校园、公园定向运动的学习与训练 第三节校园、公园定向运动竞赛的组织、裁判工作 第四节小型校园、公园定向娱乐 下篇野外生存 第八章野外生存概述 第一节野外生存的含义 第二节野外生存活动的起源和发展 第三节野外生存活动的意义 第九章野外生存的基本装备及使用 第一节野外生存的基本装备 第二节基本装备的使用 第十章野外生存的基本技能 第一节野外生存简单生活用具的制作 第二节野外生存其他工具的制作技术 第三节野外穿越和行走技能 第四节野外渡河 第十一章野外生存实用技能一 第一节野外生存基本生活条件的获取 第二节辨别方向与天气预测 第十二章野外生存的安全防范与救助 第一节野外险情的处理 第二节野外遇险后的自救与互救 第三节野外求救信号的发出与接收 第十三章野外生存训练活动 第一节野外生存训练概述 第二节野外生存训练的教学 第三节野外生存训练的体适能要求 第十四章攀岩 第一节攀岩运动概述 第二节攀岩的装备 第三节攀岩的基本技术和技巧 第四节攀岩时的绳结及保护措施 第十五章漂流 第一节漂流运动概述 第二节漂流的基本常识 第三节漂流的技巧和注意事项 第十六章户外运动与健康 第一节户外运动对健康的意义 第二节健康的内涵 第三节体育运动肩负的健康使命 第四节体质健康的自我评价 附录一教育部、国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知 附录二《国家学生体质健康标准》实施办法 附录三《国家学生体质健康标准》评分表（大学生） 附录四《漂流旅游安全管理暂行办法》 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：6.发展速度素质的要求和注意事项 速度是同作用力和反作用力相互作用的结果。作用力是由肌肉收缩产生的，反作用力是空气阻力、摩擦力、重力和惯性力形成的。因此，在速度素质练习中，主要是考虑如何增加作用力，并减小反作用力，从而加快速度，提高奔跑能力。速度素质的发展受多种因素的影响，为了有效地提高人体的快速运动能力，在发展速度素质练习的过程中，应该注意以下几点。（1）注意合理安排速度素质练习的顺序与时间 各种身体素质及运动能力之间具有相互联系、相互促进和相互制约的关系，在发展某一素质的同时，都会或多或少、直接或间接地引起其他素质的变化。因此，发展速度素质时应从系统论的角度出发，处理好同其他素质的关系，合理安排练习的顺序，使得素质间互相促进和良性转移。速度素质练习的时间，在一个大周期中主要放在准备期的后期和比赛期的前期；在一周中最好安排在小强度训练或调整训练后的第一天进行；在一天或一次训练课中，一般放在上午或课的前半部分，最好安排在运动员身心状态最佳、精力最充沛的时候进行。因为人体疲劳后神经过程灵活性降低，兴奋与抑制的快速转换不可能建立，在这时发展速度素质效果不好。（2）注意以发展力量和柔韧等来促进速度素质的发展力量（特别是快速力量）和柔韧性，是影响速度素质的重要因素，所以在发展速度素质中，首先要注意发展快速力量。如采用40%~60%的强度多次重复快速负重练习，使肌肉横断面和肌肉力量增大，并提高肌肉活动的灵活性，以及适当采用75%以上的大强度练习，使肌肉用力时能够最大限度地动员更多的肌纤维同时进行收缩，提高肌肉的收缩功效。其次，通过各种手段提高柔韧素质。柔韧性提高后可以增加力的作用范围和时间，同时能使肌肉内协调性得到改善，从而减少肌肉阻力、增大肌肉合力，最终提高运动速度。（3）注意速度练习时人体应处在适宜的工作状态 人体适宜的工作状态对发展速度素质是十分必要的，其中包括神经系统的适宜状态、内脏系统的适宜状态和肌肉系统的适宜状态。这种适宜状态可以通过集中注意力和速度练习前用强度较小并持续一段时间的活动得到满足。运动员注意力集中，可使神经系统处于适宜的兴奋状态，并使肌肉保持一定的紧张度；强度较小并持续一段时间的活动能力提高运动性和植物性功能活动，使内脏系统与肌肉系统间形成适宜的相互关系，对改善肌肉内协调性有良好的作用。这在速度素质练习中应引起重视。

# 《定向运动与野外生存实用教程》

## 编辑推荐

《高等学校专业教材:定向运动与野外生存实用教程》是将在田径场进行的走、跑、跳等学生和老师均认为是枯燥的运动项目从田径场拓展到整个校园、校外，甚至是野外。它强调的是健身性、趣味性、实用性和挑战性，突出学生在学习中的主动性、积极性和创造性，具有途径多样、方法多种、形式灵活、内容丰富等特点，是发展学生基本运动能力和生存能力的有效途径和内容。

# 《定向运动与野外生存实用教程》

## 精彩短评

1、很适合大学生开展定向越野之前学习。还有野外生存的小技巧。

# 《定向运动与野外生存实用教程》

## 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](http://www.tushu111.com)