

体育锻炼中应当重视整理活动

宋瑞霞

(临城镇中学 河北 邢台 054399)

[摘 要] 体育锻炼中, 放松整理活动是一个重要环节, 要引起重视。

[关键词] 体育锻炼; 整理放松

前言

在体育教学和运动训练中, 整理活动是课的组成部分, 受到了重视, 而在体育锻炼中还没有引起人们的足够注意。

国外曾做过一次这样的实验: 让100名健康的男子在活动跑台上做极限强度的运动, 一下跑台就让他们站立不动, 结果他们之中就有17人当即晕倒在地。

这是什么原因? 原来, 在剧烈运动时, 大部分血液集中在腿部。由于骤然停止腿部的肌肉活动, 就不能把足够的血液压挤回心脏和大脑, 心脏和大脑局部暂时性的缺血, 就会引起眩晕, 恶心以至昏迷等症。

在美国曾发生这样一件事, 一位从事有氧训练多年的中年人, 在休假旅行中到了首都华盛顿, 他望着耸入云天的华盛顿纪念塔, 决心试一下自己的耐力水平。第一天他看着电梯上上下下毫不动心, 一口气爬到塔顶, 又走下来, 什么意外也没发生。第二天他又一次登上了九百层台阶到了塔顶。正当他准备下塔的时候, 电梯门开了, 他动摇了一下, 终于没有经住电梯的诱惑就钻了进去。当到达地面时, 他面色苍白晕倒在地, 围观人立即把他送到医院, 他马上恢复了正常。医生们不大放心, 又将他留下观察了几天, 做了各种实验, 结果没检查出任何毛病, 运动生理学家对此做出了解释: 上塔不亚于在活动跑台上的运动量, 而到了拥挤的电梯里, 他被迫站立不动, 又由于电梯下降时出现了失重现象, 使全身血液的分布更加不合理, 于是引起了上述症状, 幸运的是这段小小的插曲没有造成严重的危害, 只是提醒了人们要重视做整理活动。

而另外一例就相当不幸了。有一位47岁的身体健康的美国男子, 曾有过三个月系统的有氧训练, 每次跑步后他都较慢的速度走3至5分钟, 让身体逐渐放松。但是有一次天气非常冷, 他跑步后立即钻进了高温的小轿车, 当人们发现他时, 已死在驾驶盘上。因为验尸没能找到任何其他可能, 就只能靠推测来说明他

的死因; 下肢肌肉的突然放松, 使大量血液滞留下肢, 又由于汽车里的高温, 是身体内毛细血管突然扩张, 心脏和大脑突然缺乏氧气供应, 致使心脏停止跳动, 这是忽略整理活动的一个惨痛教训。

整理活动不足, 还会造成下肢的静脉曲张, 剧烈运动后立即坐在低温而又潮湿的地方(如水泥凳、石阶上)还会引起坐骨神经痛等疾病。

在锻炼与休息之间一定要有几分钟的缓冲时间, 通过慢跑、散步、柔软体操、呼吸运动等练习, 使运动中上升的体温逐渐下降, 使机体慢慢恢复正常状态, 使运动时神经高度兴奋状态也趋于平复。

在做整理运动时还要注意以下两点:

(1) 在锻炼后不要立即进热身房和洗热水澡。要等身体慢慢凉下来, 停止出汗后再去洗澡, 防治晕澡。整理活动也尽可能在与锻炼环境同样温度的地方进行。

(2) 因故锻炼突然中断, 如跑步时遇到熟人朋友, 锻炼时碰上了坏天气, 球类比赛时被替换下来, 特别不要忘记做整理活动。以长跑代步上班的同志, 见到目的地要减速走一段路。伏案工作的人更不能不做整理活动就立即坐下来转入工作。

结论

剧烈运动后骤然停止, 会影响氧的补充和静脉血回流, 减少心血输出量, 致使血压降低, 造成暂时脑贫血, 引起一系列不良反应, 因此, 剧烈运动后要重视整理活动。

参考文献

[1] 《中国学校体育》. 魏桂红. 要重视课的结束部分, 1999年第4期 18页

[2] 《少年体育训练》. 卢元镇. 应当重视整理活动, 2005年第4期 27页

(上接第203页)

更好地促进领域内的交流, 推动我国图书馆领域的发展与创新。

(三) 图书馆信用服务实践回顾

通过上文分析可知, 图书馆信用借阅的引入可以很好地提高图书馆的信用服务体系, 这既契合了社会信用体系建设的需求, 同时也是推进图书馆领域发展的有效途径。其实在引入芝麻信用借阅之前, 我国部分图书馆就已经开设了有关图书馆信用借阅的实践尝试。在2014年, 上海图书馆依托政府信用服务体系进行了信用服务工作的完善与建设, 图书馆方面与读者进行了信用协议的签署, 只要读者具备图书馆所制定的相关信用标准, 在没有不良信用记录的情况下, 就可以进行对图书的借阅, 但是如果读者没有还书, 那么这笔借阅记录就会当作污点被存在于读者的信用档案中, 这种方式很好地对信用借阅进行了尝试, 并且取得了一定的效果。而到了2015年, 苏州图书馆也进行了类似的措施, 该馆根据读者的信用情况进行了评分, 名为“桂花分”, 读者将依照自己的“桂花分”进行图书借阅。这两次尝试都是对图书馆领域信用服务的有效实践, 但是依托政府信用体系进行建设仍然存在一定的局限性与不完善的情况, 并且由于这两种方式基础薄弱, 在建设过程中受到了局限, 不能适用于我国各地区的图书

馆, 因此仍然需要进行对体系的改善与优化。

结束语

随着图书馆职能和服务定位的转变, 如何做好服务工作已经成为各图书馆改变工作思路所要解决的首要 and 核心问题, 也是新时期图书馆工作的根本出发点和落脚点。在发展和改革的大格局下, 各图书馆做好图书馆管理与服务的创新, 全方位履行好自己的社会职责, 多层次的满足不同客户的阅读需求已经成为做好图书馆工作的重中之重。抓住机遇, 锐意进取, 做好虚拟现实技术下的图书馆个性化服务工作。

参考文献

[1] 刘高翔. 虚拟现实技术及其在高校数字图书馆服务方面的应用研究[J]. 中国科教创新导刊, 2014(13).

[2] 柴森. 基于虚拟现实技术的数字图书馆的应用研究[J]. 科技信息, 2013(26).

[3] 梁荣贤. 虚拟现实技术在图书馆参考咨询中的应用研究[J]. 农业图书情报学刊, 2013(09).

[4] 张玉梅. 浅谈虚拟现实技术在数字图书馆中的应用[J]. 才智, 2014(6).