

<<体育保健与康复>>

图书基本信息

书名：<<体育保健与康复>>

13位ISBN编号：9787040184495

10位ISBN编号：7040184494

出版时间：2005-1

出版时间：高等教育出版社

作者：张瑞林

页数：214

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>

## &lt;&lt;体育保健与康复&gt;&gt;

## 前言

世界经济一体化所带来的主要竞争是人才的竞争，这一背景同时赋予高等教育新的历史使命——培养高素质的创新型人才。

思想素质、专业素质、身心素质和文化素质所构成的人才素质概念和人才培养要求，是指导我国高等教育改革的关键，是推进我国高等教育课程改革的核心。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。

学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。

”为贯彻落实“健康第一”的指导思想，结合我国普通高等学校体育教学改革实际，2002年8月，教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）。

《纲要》对体育课程的性质进行了重新定位，即体育课是一门以身体练习为主要手段、以增进学生健康为主要目的的必修课程（一二年级）和选修课程（三四年级和研究生），是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的内容。

《纲要》将体育课程主要使学生获得运动知识、技术和技能以及增强体质，扩展到促进学生的生理健康和社会适应能力的提高，强调体育课程的健康促进功能。

《纲要》从学生身体发展水平和兴趣爱好的差异出发，将体育课程应达到的目标又分为符合大多数学生的基本目标和符合有发展余力的特长生的发展目标，倡导“三自主”教学组织形式，并对体育课程改革提出了具体的操作要求。

基于《纲要》对体育课程的指导思想、课程性质、课程目标、课程内容、课程组织和课程评价等方面的重新定位和普通高等学校体育教学条件的现实状况，我们组织编写了这套教材。

本套教材包括《篮球运动》、《排球运动》、《足球运动》、《武术》、《散打》、《跆拳道》、《女子防身术》、《健美操》、《体育舞蹈》、《健身健美》、《游泳》、《乒乓球运动》、《羽毛球运动》、《网球运动》、《户外运动》、《体育保健与康复》等。

## <<体育保健与康复>>

### 内容概要

《体育保健与康复》为《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》其中一册，是“高等教育百门精品课程教材建设计划”立项项目，经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定。

内容系统、全面。

以运动项目练习促进学生健康为主线，融体育知识、健康知识、营养知识、体育文化于一体；以促进健康为目标，以和谐发展追求，实现体育课程促进身体健康基础上的心理健康和社会适应性的全面发展；以运动项目练习为手段，设计了针对增进身体健康、心理健康和社会适应能力的练习方案，使体育锻炼促进人的健康更具理论和实践指导意义。

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》包括《篮球运动》、《排球运动》、《足球运动》、《武术》、《散打》、《跆拳道》、《女子防身术》、《健美操》、《体育舞蹈》、《健身健美》、《游泳》、《乒乓球运动》、《羽毛球运动》、《网球运动》、《户外运动》、《体育保健与康复》等。

## <<体育保健与康复>>

### 书籍目录

第一章 体育与健康第一节 健康概述第二节 体育锻炼与健康第三节 学校体育与竞技运动第四节 营养与健康第五节 校园体育文化第六节 奥林匹克运动第七节 普通高等学校对体育教育的要求第二章 体育锻炼与身体健康第一节 体育锻炼促进心肺功能增强第二节 体育锻炼促进肌肉力量的增强第三节 体育锻炼与柔韧性改善第三章 体育锻炼与心理健康第一节 心理健康的标准与保持第二节 体育锻炼促进心理健康第三节 心理健康测量与评价第四章 科学锻炼与保健康复第一节 科学锻炼第二节 保健康复适宜采用的运动方式第三节 自我医务监督第五章 医疗体育与保健康复第一节 医疗体育概述第二节 运动处方第六章 传统体育与保健康复第一节 传统体育与保健康复概述第二节 传统体育与康复保健的功效及原理第七章 传统健康保健功法第一节 二十四式简化太极拳第二节 五禽戏第三节 八段锦第四节 易筋经第八章 大学生常见病及预防第一节 常见症状的自我分析第二节 对部分传染病的预防第三节 常见运动性伤病的预防和自我治疗第四节 对现代生活病的预防第九章 体育疗法第一节 体育疗法概述第二节 常见病的体育疗法参考文献

## &lt;&lt;体育保健与康复&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：(2) 改善血液循环和新陈代谢，加速疾病痊愈，有助于健康的恢复。

患病后，由于疾病影响了某些内脏器官的功能，加上缺乏运动，整个身体的机能活动处于很低的水平，特别是血液循环和新陈代谢功能变得很差，不利于疾病痊愈和康复。

体疗锻炼能通过神经反射和神经体液调节作用，来改善全身血液循环和呼吸功能，改善新陈代谢和组织器官的营养过程，使整个功能活动水平提高，从而有利于病愈和康复。

对于损伤局部，由于肌肉的活动能改善血液、淋巴组织的循环，加强组织的营养代谢过程，因而能对身体加速炎症产物的吸收和损伤局部淤血的消散，促进组织的再生和修复过程。

有人在动物实验中观察到，受伤的肌肉经过早期运动之后，肌肉的缺损部分完全由肌肉组织填充而愈合，并且恢复了肌肉的弹性功能。

而另一些没有运动的动物，其受伤肌肉则由疤痕组织代替，而肌肉功能减弱。

另一韧带切断实验表明，虽然损伤韧带都可愈合，但活动组织韧带细胞及胶原纤维的排列有规律，似正常韧带结构，而固定组细胞及胶原纤维排列零乱。

在骨折病变的临床观察中，早期采用医疗体育者，骨痂形成的时间比不进行功能练习者所需的时间缩短三分之一，而且骨痂生长更好，新生骨痂能较快地具有正常骨组织的功能。

由此可见，医疗体育对加速疾病的痊愈和康复有良好作用。

(3) 维持和恢复机体的正常功能：医疗体育有促进机体功能正常化的作用，表现在病人机体或某一系统功能出现障碍时，通过专门的功能练习，就能使其恢复正常。

例如，大脑损伤或病变引起肢体麻痹时，可以通过被动运动、“传递性冲动”运动或某些本体反射来恢复肢体的运动功能；溃疡病、高血压病等患者，大脑皮层存在病理兴奋灶时，用气功疗法或医疗体操，可以通过负诱导来消除病理兴奋灶，而使疾病痊愈；又如骨折固定后引起关节功能障碍的病人，进行医疗体育锻炼，可使局部血管扩张，血流加快，提高酶的活性，使肌纤维增粗，关节滑液分泌增加，改善软骨营养，并可牵伸挛缩和粘连组织，从而使机体功能恢复。

此外，医疗体育练习还能维持原有的运动性条件反射，消除或抑制病理性反射，因而有助于功能的恢复。

(4) 发展身体代偿功能，增强机体免疫防御系统：由于损伤和疾病可使身体某些器官功能发生严重损害，或者完全丧失，但依靠代偿作用，机体能使这些受损器官的功能尽量恢复。

例如，健肾对切除肾的代偿，健肺对切除肺的代偿，健肢对截肢功能的代偿，长骨对扁骨造血功能的代偿，听觉和触觉对视觉丧失的代偿，心肌的代偿功能以及生物免疫防御机能的代偿等。

医疗体育对发展身体某些代偿功能能起很大的促进作用。

## <<体育保健与康复>>

### 编辑推荐

《体育保健与康复》是张瑞环编写，由高等教育出版社出版。

<<体育保健与康复>>

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>