

TIYU BAOJIAN YU KANGFU XITONG DE
JIANLI YU YINGYONG YANJIU

体育保健与康复系统的 建立与应用研究

阮凌 著



中国原子能出版社

体育保健与康复系统的 建立与应用研究

阮 凌 著

中国原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育保健与康复系统的建立与应用研究 / 阮凌著

. -- 北京 : 中国原子能出版社, 2017. 12

ISBN 978-7-5022-8737-5

I. ①体… II. ①阮… III. ①体育保健学—研究②康复训练—研究 IV. ①G804.3②R493

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 319281 号

内 容 简 介

本书首先对体育保健与康复的基本知识、学科理论基础、原理与方法等理论知识进行了剖析,然后重点对体育保健与康复系统的建立进行了研究,主要涉及体育运动卫生与保健系统、体育运动医务监督系统以及体育运动创伤与康复系统这几个方面;在此基础上,对体育保健与康复的锻炼方法进行了科学指导,主要包括传统体育养生保健及习练方法、现代实用体育运动锻炼与保健方法、社区体育健身路径及方法几个方面;最后,对不同社会群体的体育运动保健与康复进行了探讨。本书将理论与实践有机结合,通过简洁凝练的语言、系统清晰的结构以及丰富全面的知识点,对体育保健与康复进行了全面且深入的研究,充分体现出了科学性、系统性、全面性、实用性、时代性等显著特点,是一本参考和借鉴价值都非常高的专业学术著作。

体育保健与康复系统的建立与应用研究

出版发行 中国原子能出版社(北京市海淀区阜成路 43 号 100048)

责任编辑 张 琳

责任校对 冯莲凤

印 刷 北京亚吉飞数码科技有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 20.25

字 数 363 千字

版 次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5022-8737-5 定 价 70.00 元

网址: <http://www.aep.com.cn> E-mail: atomep123@126.com

发行电话: 010-68452845

版权所有 侵权必究

前 言

当前,随着社会经济的不断发展,人们的生活水平有了较大幅度的提升,简单的物质生活已经满足不了人们对现代生活的追求与渴望。在吃饱穿好的前提下,人们希望有一个健康的身体,尤其随着全民健身活动的广泛开展,再加上“健康第一”“终身体育”等思想的影响,越来越多的人开始借助于体育来达到增强身体素质的目的。这是非常可喜的一个现象,是现代社会发展的重要缩影。但是,并不是只要参与到体育运动中就能够达到有效提升身体素质水平的目的,因为只有科学合理的体育运动才能够取得理想的锻炼效果,不科学、不合理的体育运动所带来的只有伤病,是不利于身体健康的。因此,做好体育的保健与康复是非常重要且必要的。

体育保健与体育康复是两个独立的学科,但是两者之间存在着一定的联系,因此往往将这两个方面结合起来加以研究,于是就形成了体育保健与康复系统。当前,人们往往只注重体育运动的实践参与,而忽略了体育保健与康复,这对于终身体育的发展是非常不利的。另外,体育保健与康复方面的学术著作也相对比较少,很多专家学者往往将这方面作为研究的一个点,没有对其进行全面且深入地剖析和探索,这也是导致体育保健与康复没有受到人们广泛关注的一个原因所在。在这样的背景下,为了改善当前的状况,特意撰写了《体育保健与康复系统的建立与应用研究》一书,希望能够为体育保健与康复的深入、全面研究提供一定的依据和支持。本书主要具有以下特点。

(1)内容丰富,知识点全面。本书都是围绕着体育保健与康复这一课题展开的,不仅涉及体育保健与康复的概述、学科理论基础、原理与方法等基本理论知识,还深入剖析了体育保健与康复系统中的具体内容,并且在此基础上对体育保健与康复在日常生活中的应用进行探索,充分体现了整体性、全面性等显著特点。

(2)结构清晰,将理论与实践有机结合起来。本书首先对体育保健与康复的基本理论和系统建立进行了理论上的剖析,然后对具体的体育保健与康复方法进行了科学的指导,这样就能够使读者在充分了解理论知识的同时,也能掌握科学的保健与康复方法,科学性、系统性、实用性特点显著。

(3)立意新颖,与社会发展需求契合。本书将体育保健与康复作为一个系统来进行剖析,本身就比较新颖。另外,其还将体育保健康复与传染病、

▲ 体育保健与康复系统的建立与应用研究

社区体育健身等当前的社会热点有机联系起来,充分体现出了时代性、新颖性等显著特点。

由此可以看出,本书通过简洁凝练的语言、系统清晰的结构以及丰富全面的知识点,对体育保健与康复进行了全面且深入地剖析,立意新颖,特点显著,可以说,这是一本参考和借鉴价值都非常高的专业学术著作。

本书在撰写过程中参考并借鉴了相关专家学者的研究成果和观点,在此表示最诚挚的感谢!另外,由于时间和精力有限,书中不足之处,敬请批评指正!

作者

2017年12月

目 录

第一章 体育保健与康复概述.....	1
第一节 健康与现代健康观.....	1
第二节 体育保健与康复的概念及内涵.....	7
第三节 体育保健与康复的特点与作用.....	8
第二章 体育保健与康复的学科理论基础	12
第一节 体育保健与康复的运动生理学基础	12
第二节 体育保健与康复的运动心理学基础	20
第三节 体育保健与康复的运动生物力学基础	27
第四节 体育保健与康复的运动生物化学基础	32
第三章 体育保健与康复的原理与方法	43
第一节 体育保健与康复的机制与原理	43
第二节 体育保健与康复的内容与选择	47
第三节 常用的体育保健与康复方法	51
第四章 体育运动卫生与保健系统的建立	59
第一节 加强运动环境卫生管理	59
第二节 保持个人运动卫生	65
第三节 做好传染病的预防	75
第四节 做好运动医疗保健工作	83
第五章 体育运动医务监督系统的建立	89
第一节 进行体格检查	89
第二节 做好准备活动与整理活动	92
第三节 加强运动营养补充	93
第四节 判断与消除运动性疲劳	98
第五节 预防与处理运动性疾病.....	106
第六节 加强运动锻炼医务监督.....	111

△ 体育保健与康复系统的建立与应用研究

第七节 制定科学运动处方·····	113
第六章 体育运动创伤与康复系统的建立·····	118
第一节 运动创伤概述·····	118
第二节 运动创伤的治疗与康复方法·····	128
第三节 常见运动性创伤的处理方法·····	141
第七章 传统体育养生保健及习练方法指导·····	167
第一节 武术套路习练方法·····	167
第二节 二十四式太极拳习练方法·····	187
第三节 健身气功习练方法·····	200
第八章 现代实用体育运动锻炼与保健方法指导·····	206
第一节 健身走与健身跑锻炼方法·····	206
第二节 游泳锻炼方法·····	217
第三节 健美操锻炼方法·····	222
第四节 休闲球类运动锻炼方法·····	240
第九章 社区体育健身路径及方法指导·····	253
第一节 上肢健身器械锻炼方法·····	253
第二节 下肢健身器械锻炼方法·····	260
第三节 腰腹健身器械锻炼方法·····	268
第四节 综合健身器械锻炼方法·····	273
第十章 不同社会群体的体育运动保健与康复指导·····	283
第一节 不同年龄群体的体育运动保健与康复指导·····	283
第二节 不同性别群体的体育运动保健与康复指导·····	294
第三节 不同社会阶层群体的体育运动保健与康复指导·····	303
第四节 残障群体的体育运动保健与康复指导·····	307
参考文献·····	313

第一章 体育保健与康复概述

在全民健身理念日益深入的今天,越来越多的人开始加入健身大军之中,这不仅有效地提高了人们的体质水平,而且还极大地丰富了人们的精神文化生活。然而,人们在参加运动锻炼的过程中,受准备活动不足、锻炼环境、技术条件等方面的影响,容易出现一定的运动安全问题,这时就需要人们掌握丰富的体育保健与康复知识,从而为参加运动锻炼提供良好的保障。

第一节 健康与现代健康观

一、健康

(一)健康的概念与相关标准

1. 健康的概念

从古至今,人们就一直就没有停止过对健康的追求,健康不仅是人类生存与发展的一项最基本要求,同时也是创造社会物质文明与精神文明的重要基础,所以说,健康一直以来都是人类不断追求的目标。

在不同的历史阶段,人们对健康有着不同的认识,这是随着社会生产力的不断发展以及人们经验和观念的更新而不断变化的。在这样的条件下,健康的概念也经历了“神灵医学模式”“自然医学模式”“生物医学模式”的演变。人们对于“健康”的解释各不相同。过去,人们认为无病痛即为健康,即指人的体质健康。体质指的是人体的状态以及适应能力,它是在先天遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能、身体素质、适应能力和心理因素的综和的、相对稳定的特征。体质是人的运动能力、劳动能力乃至全部生命活动的物质基础。其实,即便是人体没有任何躯体方面的疾病,在生活中也会有烦恼、抑郁等不良状态的存在。长时间以来,“没病就是健康”的观念在社会人群中普遍存在。

1946年世界卫生组织(WHO)成立的宪章中将健康定义为,“健康是指身体上、心理上和社会适应等方面完美的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱。”随后又多次强化了健康的内涵,申明健康应该包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这不仅将人们对于健康的认识提高到了一个崭新的水平,而且为现代健康观提供了很好的理论依据与认识基础。1948年,世界卫生组织宪章中明确指出:“健康不仅是免于疾病和衰弱,而是在保持身体、精神上和社会方面的完美状态。”这后来被人们称为“健康三维观”。这一定义将健康的概念准确地表达了出来,并且超出了疾病的范畴,将人的健康与生物的、心理的、社会的等多种因素有机地联系了起来。

1978年,国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》重申了世界卫生组织的健康定义,并进一步指出,“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”这一定义把对健康的认识提高到一个新的高度,即健康不仅是个人生活、家庭幸福的基础,而且是国家发达、民族昌盛的保证,是社会进步的一个重要标志。

1984年,世界卫生组织提出了三方面内容的著名健康新概念:“健康不仅仅是没有疾病和不虚弱,而且是躯体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。”2000年,世界卫生组织又提出了道德健康与生殖健康。至此,健康的概念得到了很大程度的完善与发展。

2. 健康的相关标准

在现代社会竞争日益激烈的背景下,人们对健康的关注程度比以往更加强烈,在这样的背景下,关于健康标准的问题也不断发展。因此,世界卫生组织和诸多的医学专家也从多角度制定了现代健康的标准。

(1) 世界卫生组织的健康标准

- ①精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作。
- ②处世乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔。
- ③善于休息,睡眠良好。
- ④应变能力强,能适应各种环境的各种变化。
- ⑤对一般感冒和传染病有一定抵抗力。
- ⑥体重适当,体型匀称,头、臂、臀比例协调。
- ⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- ⑧牙齿清洁,无缺损,无病痛,牙龈颜色正常,无出血。
- ⑨头发有光泽,无头屑。
- ⑩肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

(2)世界卫生组织提出的身心健康新标准

①“五快”(生理的健康标准)

第一,快食是指胃口好,不挑食,吃得迅速,说明人体内脏功能正常;

第二,快便是指大小便通畅,便时无痛苦,便后感舒服,说明人的肠胃功能良好;

第三,快眠是指入睡快,睡眠质量高,睡醒后精神状况好,说明人体中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,内脏无病理信息干扰;

第四,快语是指说话流利,语言表达准确,这表示思维敏捷,心肺功能正常;

第五,快走是指行动自如,步伐轻捷,这说明精力充沛,身体状况良好。

②“三良好”(心理的健康标准)

第一,良好的个性是指心地善良,处世乐观,为人谦和,正直无私,情绪稳定;

第二,良好的处世能力是指沉浮自如,客观看问题,有良好的自控能力,能较好地适应复杂的环境变化;

第三,良好的人际关系是指待人接物宽和,不过分计较小事,能助人为乐,与人为善。

(3)医学专家提出的健康状况综合自测标准

①1个月内体重增减在3千克之内。

②每天的体温波动保持在 1°C 以内。

③脉搏72次/分钟左右。

④每一天的进餐量稳定在1~1.5千克,超过平常量的3倍或少于1/3为不正常。

⑤大便定时,每天1~2次。一天以上不大便或一天大便4次以上为不正常。

⑥一昼夜尿量1500毫升左右,多于2500毫升或少于500毫升为不正常。

⑦每晚睡眠6~8小时,不足4小时或嗜睡则为不正常。

综上所述,若以上七项标准中,若有一项不正常者,应及时向医生咨询;若有两项不正常者,可能患有某种疾病;一旦有三项或三项以上不正常者则肯定患有某种疾病,应及时去医院进行治疗,以免延误和加剧病情。

(二)影响人们身体健康的因素

大量的研究与实践表明,可以对健康造成不利影响的因素主要包括遗传、生活环境、行为与生活方式和卫生保健等。

1. 生物遗传因素

(1) 病原微生物

病原微生物主要是指各种致病性微生物,如病毒、细菌、支原体、衣原体、立克次体、螺旋体、真菌等;寄生虫如有原虫、蠕虫等。病原微生物可通过水、空气、食物等载体入侵人体,是最常见的生物致病原因。

(2) 先天与遗传因素

与遗传性疾病不同,先天性疾病是指父母亲的生殖细胞是正常的,但受孕后在胎儿发育过程中,受到了某种外界因素的影响和损害而引起的疾病,例如畸形。而遗传性疾病则是指父母亲的生殖细胞染色体的缺陷或生殖细胞本身的其他原因而引起胎儿的疾病。例如,血友病、心脏病等。还有一种情况是“遗传性缺陷”,这主要与父母的年龄、性别和生理状况有关。

(3) 免疫反应

在人体的各种机能中,免疫功能是非常重要的—种防御功能,但在异常条件下,机体的防御功能可转化,反而引起机体的损伤,称“免疫性疾病”,如慢性淋巴细胞性甲状腺炎、类风湿性关节炎等。

2. 环境因素

影响人们身体健康的环境因素—般包括自然环境、社会环境和家庭环境三个方面。

(1) 自然环境

大气、水、土地、矿藏、森林、野生物,各种自然和人类遗迹等的总和构成自然环境。自然环境组成人类的生活环境,是人类赖以生存和发展的物质基础。因此,拥有一个清新、健康的自然环境,是保证人们拥有健康身体的重要前提。人类的健康与环境质量密切相关。良好的环境,可增进人类健康,有害的环境可对人类健康造成巨大的负面影响,甚至威胁人类的生存。因此,人们要想获得健康的发展,必须要注意保护好自然环境。

(2) 社会环境

社会环境是指人类的生产生活和社会交往中构成的各种关系的总和,是人类在自然环境的基础上,有目的有计划地创造而成的人工环境,是人类物质文明和精神文明发展的标志。完好的政治制度、积极的意识形态、健全的法律体系、良好的经济状况、和谐的家庭、较高的文化水平,有助于形成健全的人格和健康的心理,对提高全民族的健康有着积极的作用。而人体疾病的发生和转化还直接或间接地受到社会因素的影响和制约。社会关系受挫和社群交际缺乏或其质量较低者,已经如同吸烟、酗酒、肥胖、高血压、高

血脂、运动缺乏、精神紧张和精神压力一样,成为影响人体健康的主要危险因素之一。一般来说,社会环境因素主要表现在以下四个方面。

第一,社会心理因素。社会心理因素是影响人体健康的重要方面。人体自身的最有助于健康的因素是良好的情绪,它不仅可以抵消消极情绪的有害影响,而且可以通过神经和内分泌系统使体内环境处于稳定的平衡状态。持久强烈的“致紧张因素”的刺激可使人体失去心理生理平衡,导致出现诸如失眠、紧张性头痛、高血压等各种病症。

第二,社会道德因素。总体而言,一个国家和一个民族的健康素质高低,必然与其道德风尚成正比关系。例如,随地吐痰必然会使结核病发病率增高,乱堆粪便垃圾也必然导致肠道传染病的发病和流行。

第三,社会教育因素。社会教育是提高人们健康水平和健康观念必不可少的内容,特别是人们卫生习惯和良好行为的养成,往往与人们的受教育程度成正比。不珍惜自我健康和缺乏自我保健意识的人,也多与受教育程度有着密切的关系。

第四,传统文化因素。传统文化因素也对人的健康产生一定的影响。每个民族都有传统文化与习俗,并强烈地影响着人们的道德观念、信仰和健康行为。

(3) 家庭环境

家庭是以婚姻和血缘关系组成的社会基本单位。家庭结构、机能和关系三者状态好坏与人的健康有很大关系,如家庭结构改变及缺陷、离婚、丧偶、子女或同胞死亡等都会引起人体免疫机能改变,影响身心健康;家庭关系协调,气氛和谐,有利于身心健康;反之,如果家庭环境较差,家庭不和谐则会对家庭成员的身心健康造成非常不利的影响。

3. 行为和生活方式因素

行为和生活方式因素,是指由于自身的不良行为和生活方式直接或间接地对健康带来不利影响的因素。1978年,世界卫生组织把行为方式问题列为“人人健康”战略目标的重要内容。

现代社会的发展使得越来越多的人被某种事物所吸引。一方面,这些事物可以作为休闲娱乐的方式;另一方面,如果过多沉迷这些则可能给人体健康带来危害。具体来看,不利于健康的行为如吸烟、酗酒。从积极的方面说,适量饮酒有助于人体健康,但一旦饮酒没有节制,变为酗酒,则无疑会对身体造成巨大的伤害,久而久之将会带来一系列脏器疾病,因此要十分注意保持建立和养成良好的生活方式。

需要注意的是,以上损害身体健康的情况都不是立即显现的,而是潜移

默化地对人的身体产生影响的,长期积累后,特别是年龄已过生理高峰期后便会逐渐显现出,以致大大影响健康状况,使中老年阶段的幸福生活大打折扣。而从现在的情况来看,由这些不良行为和生活方式导致的影响健康的情况已经大大开始向年轻化发展,因此人们一定要做好健康生活方式的宣传。

4. 卫生保健及资源因素

卫生保健包括预防服务、治疗服务、康复服务等几个方面,尤其是医疗卫生资源的合理利用和医疗卫生服务的质量,直接影响着人群健康水平,是保障人类健康的重要因素。卫生保健这项服务质量的优劣,与个人和社会群体都有着至关重要的关系。

健康行为要建立在一定资源基础上,每个人在考虑其健康问题并作出行为选择时,都可能受到卫生资源的制约。在缺医少药的贫困边远地区,由于条件的不同,卫生医疗机构不健全,经费少,资源分配不合理,布局不均,片面追求经济效益,忽视医德风尚等也都直接影响人类的健康。这需要引起人们的高度重视。

二、现代健康观

随着现代社会的不断发展,现代健康的内涵也在不断丰富和完善。发展到现在,现代社会健康观的内容主要体现在以下几个方面。

(一) 躯体健康

躯体健康通常是指人体生理方面的健康,但不仅仅是没有疾病,还应该健壮,没有疾病隐患等。为了实现最理想的健康状态,人们应该采取各种积极的步骤摆脱疾病,逐渐走向健康。还要满足身体对营养的需要,经常锻炼,避免不良行为和物质,防止发生运动安全事故。

(二) 心理健康

心理健康不仅仅是没有精神疾病,还主要包括情感与思维状态两个方面,即情与知。心理健康包括对自己和他人的复杂情感的认识和接受的能力、表达情绪的能力、独立行为的能力以及应付日常各种应激原的挑战的能力。

(三) 智力健康

头脑是人体唯一有自知力的器官,人们每天都会通过自己的大脑收集、

处理信息,并根据这些信息进行行动;利用大脑思索自己的价值、作出决定、制定目标、计划如何应付问题或者应对挑战。它包括思考和在生活经验中学习的能力、思想对新事物的开放程度,以及对信息提出疑问、进行评估的能力。在一生中,都要借助思维的能力,其中包括评估健康信息以保证个人健康的能力。

(四)道德健康

一个道德健康的人,能够明确其生命的基本目的,学会如何体验爱、欢乐、平和与成就,帮助自己 and 他人实现潜能,目前道德健康的内涵越来越丰富,社会对人的道德要求也越来越高,崇尚的道德承认优秀人才的重要标准。

(五)社会适应能力健康

社会适应能力健康是指个体的社会行为,能够适应当前复杂的环境变化,为他人所理解,为大众所接受,同时还能够保持正常的人际关系,获得别人的欢迎与认可。社会适应能力健康包括参与社会、为社会作出贡献、与人和睦相处、建立起积极的相互依靠的关系以及进行健康的性行为。

(六)环境健康

环境健康是指周围环境对个人健康的影响。人们生活在物理和社会的环境中,环境能影响人体健康的各个方面。环境健康意味着通过防护空气、水和土壤污染以及你使用的产品所带来的对健康的危险,保护自己,同时还要为保护环境本身而不断努力。

第二节 体育保健与康复的概念及内涵

体育保健与康复有着极为深刻的内涵,了解与把握体育保健与康复的概念与内涵,以及其对于人们运动锻炼意义和作用,对人们参加运动锻炼具有较大的帮助。

一、体育保健与康复的概念

体育保健与康复是根据伤病的特点,采取体育运动的手段或机体功能练习的方法,以达到伤病的预防、治疗及康复的目的。

体育保健与康复同一般的体育运动之间有着较大的区别,体育运动是

健康人为了增强体质和提高运动技能所从事的体育锻炼。体育保健与康复必须根据疾病的特点和患者的体质情况,选用相应的运动方法,安排适宜的运动量来治疗疾病和创伤。在各种疾病经急性阶段后进入康复期后,体育保健与康复是缩短康复期,尽快恢复机体正常功能的行之有效的方法和手段。早在原始社会,人们在同大自然斗争的过程中,就逐渐积累了用体育手段防治疾病的经验,现代体育发展迅猛,体育保健与康复的方法不下数百种,但按其目的和任务来分,可分成健身类疗法、健美类疗法、娱乐类疗法和竞技类疗法。其中,健身类疗法的目的是为了健身、康复和治疗疾病。而医疗体操历来是体育保健与康复的重要内容。

二、体育保健与康复的内涵

一般来说,体育保健与康复主要有以下三个方面的内涵。

(1)体育保健与康复应包含身体保健与康复、精神保健康复、职业保健康复和社会保健康复等几个方面,从而构成全面的身体保健与康复。

(2)体育保健与康复的措施包括以下几类:第一类,运动医学康复,即利用医疗手段促进康复;第二类,教育康复,是通过特殊教育和培训以促进康复;第三类,职业康复,指促使其恢复就业能力取得就业机会;第四类,社会康复,是在社会的层次上采取与社会生活有关的措施,促使残疾人能重返社会等。

(3)回归社会是体育保健与康复的最终目标,同时这是国家社会福利保障事业发展的重要标志之一,也是对残疾人身心健康恢复的再利用及消除负面影响的举措。

总之,人们在参加体育运动锻炼的过程中,一定要了解体育保健与康复各方面的内涵,从而提高运动锻炼的积极性,促进自身素质的全方面发展。

第三节 体育保健与康复的特点与作用

一、体育保健与康复的特点

体育运动与保健是人类实践经验的总结,是目前已有的、现成的知识和技能,这些知识和技能间接用于人类的实践。与其他学科和运动相比,体育运动与保健具有以下几个方面的特点。

(一)以增强体质为目标

一般来说,人们进行体育运动与保健的主要目标就是增强体质,通过各种身体训练和身体运动改善身体状况。在体育保健与运动康复中,人们应首先了解和熟悉各种科学锻炼身体的理论与方法,培养自己参加体育运动锻炼的兴趣,充分发展自己的运动能力,培养经常锻炼的习惯与意识,以促进身心素质的全面发展。

(二)以身体活动为内容

体育运动与保健的内容是指运动者经过练习各种体育动作和运动技能,通过经历以身体活动为主的运动实践来改善身体素质和健康状况。^①

(三)独特的学习方法

体育运动与保健的学习方法不同于其他学科的学习,在学习过程中使用较多的是在科学制定运动处方的基础上进行合理的身体练习。具体是指运动者通过思维活动和身体活动相结合的方式和方法,来理解、掌握和运用具体的体育和保健知识、技术、技能,并通过这些学习成果指导具体的身体活动实践,使人们的身体素质、运动能力、社会适应能力等都得到全面发展和提高。

(四)特殊的学习环境

体育运动与保健的学习内容以身体活动为主,因此其学习环境一般在运动场或运动馆进行,也可在空旷的场地上进行,即需要足够大的学习空间。此外,对于一些特殊体育与保健项目,还需要一定的器材来支持运动者的身体学习,通过使用这些器材,使身体处于活动状态,并提高锻炼效果。

(五)与众不同的组织形式

通常来说,体育运动与保健的活动组织形式主要以集体练习为主,大部分体育运动与保健项目的锻炼都需要同伴的配合来完成。这种与众不同的组织形式有助于增加人与人之间的交流和交往,有助于帮助人们建立和谐的人际关系。

^① 唐健,刘强辉.大学体育理论与方法教程[M].南京:东南大学出版社,2008.

(六)“体育”中体现“德育”

在体育保健与康复中,身体锻炼非常重要,但将人们的思想品德教育融入身体活动之中,把培养人们的道德意识与道德行为有机结合起来也是非常必要的。这能帮助人们在参加体育保健与康复的过程中,形成吃苦耐劳、不畏艰辛、敢于拼搏、善于竞争、重视合作的风格和品质,养成良好的社会行为习惯,从而增强自己的社会竞争力。

二、体育保健与康复的作用

(一)提高中枢神经系统的调节机能

一般来说,人体的中枢神经系统对全身各器官功能起到重要的调节作用。对中枢神经系统来说,又需要不断接受周围各器官的刺激来保持自身的紧张度和兴奋性,从而维护正常的机能。当人体患病或受伤后被迫采取静养或长期卧床休息时,由于缺乏运动,使运动器官及其他感受器传到大脑皮质的兴奋性明显减低,因而减弱了对全身器官系统的调节,造成机体内部以及机体与外界环境的平衡失调。针对这种情况,医疗体育通过适当的运动,能加强机体感受刺激,通过传入神经来提高中枢神经系统的兴奋性,改善大脑皮质和神经体液的调节功能。由于神经系统调节功能得到改善,机体对外界环境的适应能力得到了极大的提高,因此人们的抗病能力也得到了增强。

(二)改善血液循环和新陈代谢

人们在参加体育运动锻炼时,容易发生一定的运动伤病,在这样的情况下,就会影响某些内脏器官功能,整个身体机能活动处于很低水平,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,使整体的功能活动水平提高,从而有利于疾病痊愈和康复。

对于损伤局部而言,由于肌肉的活动能改善血液、淋巴循环及加强组织的营养代谢过程,因而能加速炎症产物的吸收和损伤局部淤血的消散,促进组织再生和修复的过程。曾经有人在动物实验中观察到:受伤的肌肉经过早期运动后,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。另一些没有运动的肌肉受伤后则由疤痕组织代替,而肌肉功能减弱。另一个韧带切断实验证明,虽然损伤的韧带都可以愈合,但是,运