



全国院校运动医学第五次学术交流会

论文摘要汇编



1986

湖北 襄樊

全国高等院校运动医学教学研究会编

目 录

一、教学经验教流

1. 对《运动解剖学》骨学的教法探讨.....姜世华(1)
2. 三调静思法及其在体育教学中的应用.....韩强, 唐世材(2)
3. 调动学生学习解剖学积极性的一次作业尝试.....沈松(2)
4. 从实际出发, 努力提高助教班生理学教学质量.....张正文(3)
5. 《运动生理学学习纲要》在教学中的试用和体会.....翁玉泉(4)
6. 对运动解剖学辅导课的初步探讨.....刘忆冰(5)
7. 对体育院系通用教材《运动医学》中按摩部分的补充意见.....王洪勋(6)
8. 关于运动解剖学结合介绍预防常见的运动损伤进行教学的初步尝试.....余英(7)
9. 从运动医学角度看传统保健体育在学校体育的地位和作用.....张建义(8)
10. 上好运动解剖学边讲授, 边实验教学课的点滴体会.....陈萍(9)
11. 福建体院运动损伤的初步调查与分析.....林千里(10)
12. 运动医学课程培养学生能力的初步探讨.....冯绍桢(10)
13. 体育院校应开设心理卫生课程.....张悦金(11)
14. 控制论运用于运动生理学教学的探讨.....翟微之(12)
15. 整理活动导引功.....汪国泳, 吴晞(13)
- ✓ 16. 踝关节与弹跳力的关系.....陆江, 张月芬(14)

二、运动损伤, 医疗体育

1. 综合治疗初探.....薛文智(15)
2. 运动与中老年女知识分子.....马英华(15)
3. 高师体育专业女生体操课运动损伤的特点及预防.....沈在天(16)
4. 对210名大学生身体形态机能的追踪研究.....邓清祥, 张兆才(17)
5. 足球运动外踝损伤的简易疗法兼谈外踝损伤的机制和预防.....周虹刚(18)
6. 脚踩疗法及其在运动损伤中的应用.....张神虎(19)
7. 排球正面屈体扣球动作中肩部损伤的定量分析.....蔡伟强(20)
8. 探讨学校体育课适宜负荷量的定量医务监控.....曹福龙(21)
9. 发展腹肌力量的有效方法及其理论依据.....董静波, 陈秀兰(22)
10. 在体育运动中眼球挫伤的治疗体会.....刘殿荣(23)
11. 对“运动膝”的命名和治疗探讨.....张明月(24)
12. 学生视力下降应予以重视.....赵自强(25)
13. 对初生儿, 少年, 青年某些身体形态调查及其初生儿身体发育评价.....简旭辉(26)
14. 收肌管对膝关节的影响.....廖敏俊(26)
15. 浅谈体育系学新生运动损伤发生特点.....汪虹(27)

16. 武术运动员腰伤的调查与防治..... 安天荣 (28)
17. 青少年业余运动员生长发育和视力状况的调查与分析..... 曾龙香 (29)
18. 尾骶部挫伤尾骨脱位骨折的治疗体会..... 杨庆华 (30)
19. 全国链球集训运动员体质测试报告
..... 李运杨, 黎屏周 吴静华, 芦克洪 喻生发, 杨胜利 (31)
20. 106例青少年运动损伤的解剖学浅析..... 王熙祥, 赖家禧 芦文轩 (32)
21. 谈谈颈椎病的预防与医疗锻炼..... 刘胜峰 (33)
22. 论提高我区人民的体质改进膳食, 加强体育锻炼双管齐下..... 俞 曦 (34)
23. 业余训练需要加强医务监督
——对北京市少年业余女子足球队队员膝骨软骨病的调查..... 经宝代 (35)
24. 对举重时爆发用力憋气量的探讨..... 张宝义 (35)
25. 十四例外伤性截瘫治疗的初步小结..... 万五一 (36)
26. 浅谈足球守门员接齐胸高的平直球损伤原因及其预防..... 江新望 (37)
27. 心脑血管疾患病人运动时的医务监督..... 张锐金 (37)

三、运动生理、生化、解剖

1. 不同器械和方法推测的心功能指标比较..... 陈 珣 解光源, 冯耀翼 (39)
2. 体院男生5000米跑前后血尿酸变化..... 程旭光 (39)
3. 雄性激素在评定男运动员负荷能力及机体疲劳程度方面的探讨
..... 刘华, 刘坚、吴波、杨碧英 (40)
4. 骨盆运动在完成田径某些动作中的特殊作用..... 林锡乾 (41)
5. 动脉硬化, 体脂, 运动..... 刘家兴 (42)
6. 髋关节屈幅度测定若干问题探讨..... 林锡乾, 潘国建 (42)
7. 准备活动和整理活动的生理作用..... 汤毅峰 (43)
8. 对柔韧素质指标立体前屈可行性的探讨..... 康维勋, 张云玲 (44)
9. 外呼吸机能在运动实践中的意义..... 张达文 (45)
10. 不同人群的植物性神经表现 (之二)..... 欧阳槐, 杨桦 (46)
11. 腓肌的解剖结构与损伤..... 徐荣志 (47)
12. 少年女子足球训练的若干生理指标观察..... 吴小蓉 (47)
13. 从生理生化原理探讨间歇训练的方法及其效果..... 陈永清, 邓清祥 (48)
14. 浅谈儿童少年能量代谢的特点与运动量的判定..... 叶劲, 孙庆平 张兆才 (49)
15. 我院体育系中跑队速度耐力训练的生化评定..... 林文强, 刘家骏 刘庆光 (50)
16. 青少年足球运动员“O”型腿的调查与解剖分析..... 李俊山、张月芬 (51)

四、祖国医学、传统体育保健

1. 民族传统武术, 气功, 心理训练, 素质练习等综合锻炼方法对提高
普通大学生体质水平的研究..... 黄元福 (52)
2. 牵引, 推拿治疗颈椎病..... 蒋 波 (53)

3. 用椎拔及胸椎旋转法治疗肋椎关节半脱位11例的体会	任鑫锋 (54)
4. 略论中国古典哲学和祖国医学对内家三拳的影响	蔡 加 (55)
5. 浅谈经络在按摩临床中的作用	黄永健 (55)
6. 中西医结合治疗肱骨骨折的探讨	赵时碧 (56)
7. 运动休克的手法急救	喻德元 (57)
8. 棒针治疗臀筋膜损伤	薛景义, 徐绍宗 (58)
9. 颈、肩、腰、腿痛压痛点手法治疗48例疗效观察	王 伟 (59)
10. “强身祛脂丸”概述	周 春 (60)
11. 少林八抓, 闻指行气法	唐世林 (61)
12. 按压耳穴并按摩疗法治疗运动损伤的疗效观察	李子让 (62)
13. 刺络放血疗法治疗运动员急性损伤21例小结	程 聪 (63)
14. 手法治疗骶髂关节“骨错缝”	齐业观、戴勤瑶、姚士硕 (64)
15. 点穴治疗颈部损伤的初步体会	韩顺来 (65)
16. 点穴治疗外伤性截瘫二十例	苏忠寿 (66)
17. 略论气功对膝关节损伤的修复	李建国, 魏仁发 (67)
18. 运动员股内收肌损伤的手法治疗	余建华, 潘政选 (68)
19. 治疗神经衰弱的气功推拿法	姚 鑫 (69)
10. 拔火罐和导引治疗腰腿痛一例报告	黄守一, 郭冰能 (70)
21. 按摩防治急性腰扭伤	刘建平 (71)
22. 颈椎病运动处方的实践	程克锦 (72)
23. “类风湿性关节炎”的体育疗法	余晓鸣 (73)
24. 治疗“落枕”的手法和体会	姚大瑞 (74)
25. 初探气功点穴调整生物节律消除疲劳	刘少雄 (75)

一、教学经验交流

对《运动解剖学》骨学的教法探讨

姜世华

福建体育学院

在运动解剖学骨学的教学过程中，学生往往感到这部分内容枯燥难学，为了应付考试，而对骨骼烦多的形态、结构标志死记硬背。为克服这种弊病，我们在教学实践中采用系统归纳、对比和开展多种形式的教学竞赛等行之有效的办法，启发诱导学生学习的积极性和自觉性，充分发挥学生多种感觉器官的综合机能，达到不断提高教学质量的目的。

一、启发诱导，提高学习主动性

教师在吃透教材的基础上，要善于抓住重点，突出难点，系统归纳，知识迁移。为此，首先从骨的概述；体育锻炼对骨骼的良好影响，以及骨学对肌学、运动医学等边缘学科的密切关系讲起，从而启发学生学习的主动性与自觉性。

二、归纳比较，加深记忆

骨骼表面的结构特征烦多，要求学生一一记下来，的确不易。但在教法步骤上，通过对同类型或不同类型骨骼的形态、结构标志的比较，找出其中的共性与个性特点，举一反三。如：头——肱骨头、股骨头、尺骨小头和桡骨小头等；粗隆——尺骨粗隆、胫骨粗隆、桡骨粗隆和三角粗隆等。这样作不仅起到触类旁通之效，而且还能加深记忆和提高学生的识别能力。

三、通过竞赛，巩固知识

在全面复习的基础上，为进一步巩固所学知识，我们通过“填图比赛，”即看谁填得准确，填得快。另外让学生把散装的骨块，按严格的统一要求在实验桌上摆放好或组装起来，教师最后进行总结评比。这样既能调动学生学习兴趣，又活跃了课堂，从而达到复习和巩固所学知识的目的，深受学生欢迎。

1986年7月

三调静思法及其在体育教学中的应用

韩 强

唐 世 林

安徽医科大学

安徽师范大学

三调静思法是依据气功的三要素(调身、调息、调心)整编的一种时间短(一般用五分钟)简单易学的静功方法。实践证明:五分钟三调静思法深受学生欢迎,是各级各类学校普及气功的一套基本功法。

调身、调息、调心是练气功不可分割的循环整体。调身就是把体位姿势调整得舒松自然,符合功法的要求。调息就是调整气息,变胸式呼吸为腹式呼吸,并要求呼吸深长匀细。调心即是调脑练意。如果意念不集中,则调身,调息都是一句空话。五分钟三调静思法的功效,就是在思想净化到“气功态”时才显现出来的。

三调静思法分为三个步骤:

第一步调身(两分钟):姿势可采用平坐,盘坐和自然静立。要求含胸直背,顶平项直,两眼微闭。在姿势摆好后,按三线放松法自上而下,依次节节放松。

第一条线:从头顶自两侧向下经两肩、肘、腕至十指。

第二条线:从面部向下经前胸、腹、大小腿,到十个脚趾。

第三条线:从后脑向下经后背、腰、臀部,大小腿,脚跟至脚底。

第二步调息(两分钟)可采用腹式自然呼吸法和腹式深呼吸法。

第三步调心(一分钟):调心要做“结手印”和默诵“真言”。手印一般采用含掌式或“天地人一体之相”式,“真言”要概括表达自己的心愿,增强信心,培养意志。(如同座右铭)

体育运动的特点是主动,侧重练形强体,是个耗能性反应过程。三调静思法的特点是主静,它侧重人体器官的调整和修补,是一个贮能过程。掌握体育运动中“动”的特点和三调静思法“静”的内核,是三调静思法在体育教学中应用的关键。因此,在课的不同环节,不同教材中,以“自我意识”为主导,注意动静相兼,松紧结合,顺其自然,就可以消除疲劳,增加吸氧量。还可以调动内气防治运动伤病,使之达到身心同步,身心俱健,以更有效地提高教学质量。

调动学生学习解剖学积极性的一次作业尝试

沈 松

西南师范大学体育系

学习解剖学,不仅在于了解解剖学的基本知识,更重要的是能够运用解剖学知识,去分析、解决学习和训练中存在的问题。只有这样,学科和术科才能有机地结合起来,才能让学

生感到学有所用,进而调动学习的积极性。

怎样调动学生学习解剖学的积极性,笔者认为解决的办法是走学习理论与技术实践相结合的道路,若能让在学习解剖学时,尝到运用解剖学知识解决术科学习中存在的甜头,并用于训练,提高运动成绩,那么调动学生学习解剖学的积极性就成为可能。基于这种想法,半期考查时作了一次尝试性的改革,开卷做作业题,题目为:从解剖学观点看如何提高运动成绩,附标题为:试解决一个术科中存在的问题。具体内容 by 同学自己拟定,但作如下要求:①找出存在的问题,必须是妨碍术科上不去的重要环节;②用解剖学知识进行原因分析,是力量不够,或是韧性欠缺,或是两者兼而有之;③针对自己的薄弱环节,提出纠正错误,要求指出训练依据;④评价效果。因本题布置较早,同学们有充分的时间验证。

对交上来的作业进行归类,田径占61.6%,体操占31.7%,球类占6.7%。在力量训练上存在的问题比较集中。从中得到一个启示:学生力量素质相对其他方面要差一些。

做这种题有以下几个优点:

- 1.学有所用;
- 2.能力培养;
- 3.注重分析;
- 4.教学相长;

总之,这样考查学生,可以收到一箭双雕的效果。枯燥的解剖学名词,难记的基本概念,同学们在做作业的过程中得到强化;没有现成的答案,同学们必须查资料,仔细观察其他同学做动作,自己也要在反复练习中体会动作要领,再结合课堂内容分析,有助于同学们独立思考和解决问题的能力培养;由于自己选材,不受限制,因此针对性强,易为学生所接受。

从实际出发,努力提高助教班运动生理学教学质量

张 正文

西南师范大学体育系

我系体育教学理论与方法助教班学员,由于他们的年龄和经历,使他们具备了相当的经验 and 知识,对教师传授的知识能加以辨别、筛选和评价;也由于历史原因,他们中大多数成员基础知识较差,对与人体有关的生物学科知识,缺乏系统的学习和掌握。

为此,笔者在运动生物学教学中,从内容和方法上作了如下改革尝试,收到一定效果。

一、深入几讲,普遍开花

现于本学科内容多,学时少,学员基础不足,而要求又要高于本科的情况。因而内容选择上,除绪论外,精选了在研究上比较活跃,材料比较丰富,系统,又能触类旁通,能与其他部分知识及运动实际紧密联系的专题作中心,让学员深入学习。在此基础上,对运动生理学各部分内容也作必要的重点介绍。

二、以新课代基础，帮助学员将已有零星知识系统化。

学员基础不足，若进行新课时不帮助学员补上基础，就会使新学内容建立在沙滩上。因而，教学中特别注意在传授新知识的同时，对有关基础知识进行补课，并将新旧知识有机地联系起来，使之融汇贯通。

三、尊重学员知识、经验，注意满足他们在系统获得知识的同时，解决一些教学及训练实践中遇到的理论和实践问题。

学员中从事体育教学及业余训练有的已有多年经验和知识积累，纯理论的不联系实际的教学引不起学员兴趣，必须结合教学内容，根据研究成果介绍一些运动实践有用的知识。

四、重视学员学习的自我吸收方法，教学中鼓励学员之间相互研究，讨论与促进；允许并倡导学员对教师的讲述内容当堂提出质疑以及不同意见和看法，切实作到教学相长。

《运动生理学学习纲要》在教学中的试用和体会

翁 玉 泉

上海体育学院生理教研室

84年我们根据教学改革的要求，编写了《运动生理学学习纲要》。三年来，这份学习纲要先后在三届学生中使用过，取得了一些效果。

近年来，由于运动生理学研究的进展和深入，运动生理学的教科书和讲义的内容日趋增多，在这种新的情况下，培养学生“获得知识，运用知识和创造知识的能力”就更显得十分迫切和必要了。

《纲要》的编写以全国体育院校统编教材的内容为主要依据。在编写中，尽可能根据运动生理学的知识系统，把前后知识联系起来明确学习要点。力求主干清晰、枝蔓有序，形成清晰的思路，为学生提供一份简洁明了的知识框架和学习要点。在编写的内容上，我们参考了美国T. scatcherd教授主编的《Aid to physiology》及日本的生理学教科书。编写的内容以一节课为一个单元，可以成为一份独立的讲义。同时，每一章内容都拆分为几个问题，每个问题都有它的中心，可以独立提问。

在教学中，学生可以提纲为线索对教科书作适当的预习和复习。纲要的使用减少了教师板书和学生抄笔记的时间。学生在课堂上有更多的思考和讨论问题的时间，这就为改变教师满堂灌，学生死记硬背，照单全收的陈旧方法提供了可能。

在课堂教学中，我们还把纲要的文字内容制成幻灯，并与运动生理学幻灯图表配合使用。这种电化教学的方法，简明、灵活、直观是传授讲解较为复杂的生理学科内容的一种较好的方法。

对运动解剖学辅导课的初步探讨

刘 忆 冰

吉林体育学院

运动解剖学是体育院系开设的一门必修课。它是新生入学后所接触的第一门理论课,这门课的教学效果直接影响着学生对基础理论课的学习兴趣。因此,研究探讨运动解剖学的教法,不仅与运动解剖学有关,而且对其它基础理论课的教学都有很大影响。

一、为什么要设立运动解剖学辅导课

运动解剖学这门课程记忆内容相对较多,这对刚刚步入大学,还没有脱离中学学习习惯的新学生来讲在学习内容和方法上都有些不适应,需要教师的正确指导。

体育院系学生比赛任务较多,外伤者也较多,他们耽误了一些课程,也需要教师在辅导课上给予补课。

通过形式多样的辅导,可以开阔学生思路,培养学习兴趣,加强师生之间的联系。

总之,根据运动解剖学这门学科的特点、新生的特点及教学安排的特点,在体育院系开设运动解剖学辅导课是可行的。

二、运动解剖学辅导课的形式

辅导课有集体辅导和个别答疑二种形式。我主要采用集体辅导形式,现将我常采用的几种形式向各位教师介绍一下,以供参考。

1. 讲演式:教师讲演和学生讲演。
2. 提问式:教师提出一些与辅导课目的相符的问题,个别或集体回答。
3. 讨论式:由教师提出问题,学生分组讨论。
4. 竞赛式:由教师预先准备好一些知识性、趣味性、实用性都很强的题目,学生由个人或以小组为单位进行抢答。
5. 观察法:通过观察标本,模型,切片,录像,幻灯等直观教具,巩固所学知识。实践证明,通过多种形式的辅导,提高了学生的学习兴趣,达到了较好的教学效果。

三、小 结

1. 在体育院系设立运动解剖学辅导课是必要的,可行的。
2. 辅导课应以采用调动学生学习积极性为主的多种形式的教学。
3. 在体育院系采用集体辅导,自愿参加的形式比较合适。
4. 辅导课既要完成巩固所学知识的目的,也要完成培养学生独立思考和独立工作能力为目的。

对体育院系通用教材

《运动医学》中按摩部分的补充意见

王 洪 勳

山东体院基础理论教研室

将按摩的方法用于体育运动，称为运动按摩。它是体育运动与按摩相结合的产物，属于一门年轻的科学。随着体育运动的发展，目前对运动按摩的应用方法兴未艾，尤其是欧美一些国家和日本，更为重视，不少体育代表队都配有专门的按摩师，为体育事业的发展，作出一定贡献。解放后，我们的国家也很重视，从1956年起成为体院学生的必修内容。国家体委于1958年和1959年曾先后举办过两次运动按摩训练班，培养了一批骨干，为我国运动按摩的开展奠定了基础。

从教学过程中看，学生对这部分内容的学习是非常重视和认真的，认为开好运动按摩课有着重要的战略意义。达到这个目的，所用教材的系统性、实用性和完整性是很重要的，从教学实践中看，我认为教材中这部分内容，应进一步的充实和完整。由于按摩是我们祖国医学的组成部分，在我国有着几千年的历史，我们有着丰富的经验，对于世界的影响也是很大的，为此，我们完全有条件形成一套能体现我们祖国医学特点的，独新、有效的运动按摩方法。以使其更好地为体育运动服务。

目前我们所用的通用教材，从1956年到1983年，经过三次改编，每次改编，都有一定提高，内容也有所增加，如1961年前的《运动保健学》只有五种运动按摩手法，没有治疗按摩和输穴等内容，1983年改编后的教材，运动按摩手法增加到9种，治疗按摩手法6种，输穴34个。根据我们的特点和当前的需要，所提出几点补充建议如下：

一、补充经络学说，概要的讲述经络的内容，分布及作用。因为经络学说是我们祖国医学尤其是针灸和按摩的重要理论基础，它不仅是治疗按摩的理论依据，对于运动按摩也有重要的指导意义。同时也能体现我国按摩的特点并发扬其长处。

二、适当补充输穴的内容，如输穴的概念、分类、总的主治作用，取穴原则等，并适当增加输穴数目，可增加至60个左右的穴位。

三、适当补充一些传统的有效的按摩手法，以提高运动按摩的效果。我国有很多按摩流派，手法的种类繁多，不少传统的手法有着很高的疗效，如膝运法、屈压法、摇髋法，顶按风池法，拿肘筋法等对于加强运动按摩的效果是很有益的。

治疗按摩和运动按摩的手法不要截然分开，事实上很多手法，如揉法、叩法、揉捏法等两者都可应用的。

四、在身体各部位的按摩中，应补充头部按摩和腹部按摩的方法。因为运动员的疲劳不仅仅是肢体和肌肉，而中枢神经的疲劳乃是重要的一个方面，头部按摩可以调节中枢神经，促进疲劳的消除。腹部按摩可以促进消除由于运动而引起腹部的不适感。

五、在自我按摩中也应结合经络和穴位的理论进行。

六、应补充常见运动伤病的按摩方法，如手法、取穴和操作步骤，这样会更有利于学生

的实践应用。

以上的提议仅是本人在教学实践中一些不成熟的看法，可能有很多片面性，诚望予以批评指正。

关于运动解剖学结合介绍预防常见 的运动损伤进行教学的初步尝试

余 英

“运动医学”课程本院历届本科都安排在三年级下学期才开课，全国体院也多在三年级甚至四年级才开课，学生在上运动医学课程之前的这段较长的时间里，由于缺乏有关运动损伤发生原因和预防方法的知识，所以损伤较多，因此本人认为很有必要在一年级的运动解剖学课程中结合介绍本院常见运动损伤发生的原因和预防方法，以求达到帮助学生在上运动医学课之前提高他们在运动中自我保护的能力，从而减少运动损伤的发生，同时对这种教法进行初步尝试。

一、具体教法

1. 有的放矢地重点介绍一些常见的运动损伤。

在不影响完成运动解剖学教学任务的前提下，根据本院开设的运动技术课程及学生常见的运动损伤特点，重点介绍肌肉拉伤、损伤性腱鞘炎、滑囊炎、颈部软组织损伤、腰背肌筋膜炎、腰椎间盘突出症、棘间韧带挤压伤、肩袖损伤、肱二头肌长头腱鞘炎、肱三头肌腱损伤、肘后脱位、肘内侧软组织损伤、网球肘、腕三角软骨盘损伤、桡骨远端骨折、掌指（间）关节扭伤、脱位、髌骨劳损、膝侧付韧带损伤、半月板撕裂、跟腱腱围炎、踝关节扭伤等。

2. 以上常见运动损伤结合在运动解剖学的有关章节中进行介绍，主要讲解其发生原因和预防方法（表一）。

3. 理论联系实际进行教学。（一是联系人体结构的实际，二是联系运动专项技术动作的实际）。

二、效果

1. 能帮助学生在学习运动医学课程之前，初步了解常见运动损伤发生原因和掌握预防方法，提高运动中自我保护的能力，减少损伤的发生。如对八二级运动系（很少介绍运动损伤知识）和八三级2班（有计划地介绍预防常见运动损伤知识）二个班级进行运动损伤调查，其结果，在上运动医学课之前的五个学期时间里，前者平均每人损伤3.60次，后者平均每人损伤2.63次，比前者减少近1次（表二、三）。

2. 能提高运动解剖学本身的教学效果。

3. 为运动医学课程打下更好的基础。

三、体会:

搞好本教法需了解本院常见运动损伤的特点,掌握一定的运动医学知识,并了解新开设的运动技术课程的运动损伤特点等。

从运动医学角度看传统保健体育 在学校体育的地位和作用

张 建 义

河南大学体育系

学校体育的任务

学校体育是发现、培养和输送竞技人才的基地,但它的主要任务是,促进学生正常生长发育和健康。所以,应贯彻面向全体学生,经常锻炼,以增强体质,预防保健,保护视力,预防疾病为主的方针。

学校体育的现状

但目前存在重智育轻体育,教学只是现代项目的技术传授,缺乏传统项目知识技能的讲授,以致健康水平提高不快。由于片面追求升学率,学生超负荷学习,不仅健康状况不佳,体态,身体素质较差,而且近视眼病高发,以及神经衰弱,呼吸及消化系统传染病发病率也不断上升。

学校体育应注入传统保健体育

为克服上述现状,方法之一是现代项目与传统保健体育并重,象中西医结合,取长补短,相辅相成,开创我独特的学校体育。

传统保健体育的地位和作用

传统保健体育项目,例如气功,太极拳,保健按摩,眼保健操等的发展,与中医的脏腑经络,精神气血学说的理论和实践息息相关。它以疏导运气,舒筋活络,有利于调节人体气血运行,对活动关节,增强肌肉,促进脏腑功能,大有裨益。这一呼吸与躯体运动结合的医疗体育,使心身处于最佳状态,提高机体活力及免疫力。如做到适当,对健康增进,减少疾病有一定益处。

全身运动有氧练习的传统保健体育项目,比主要是局部肌肉运动无氧练习的现代项目,是更易为学生接受的身心保养法。此乃因它可寓锻炼于生活,易于坚持,配合呼吸,动静结合,刚柔相济。

综上所述,可见传统保健体育项目,是贯彻增强体质,面向全体学生,经常锻炼,预防保健方针的强大武器。它与现代项目配合,可使学生内外俱壮,丰富体育教学内容,为教育

三面向做出更大贡献。

对祖国医学和体育运动二方面的这一珍贵遗产。应本着古为今用，推陈出新的原则，用现代科学方法整理提高，使之更加科学化、规范化、系统化，是我们运动医学工作者的光荣使命。

(参考文献从略)

上好运动解剖学边讲授、边实验教学课的点滴体会

张 萍

沈阳体育学院

上好一堂运动解剖学课，既要让学生掌握有关运动解剖学知识，能够运用于体育运动实践，又要使他们抱有浓厚的兴趣进行学习，这的确是一项有一定难度的教学任务。

运动解剖学课的特点，主要讲授人体形态结构，简单地讲一下机能，在某种意义上可以说是“死”的东西，特别要经常性的通过实验来直接观察某一器官的具体形态和组织结构。

对体育院、系专业的学生来说，他们本身和将来所从事的教育对象，都是活生生的人，又都是生活在活(动)的世界之中，看惯了活人，喜好和习惯于对人的(体育)活动进行某种研究；对于死人则很不习惯，更谈不上对死人进行什么研究。

在这种通常的心理状态下，要想把学生对运动解剖学的学习积极性激发和调动起来，只有遵循将科学性与趣味性相结合，理论性与实践性相结合的教学原则，才能把“死”的东西讲“活”，使课堂气氛不致呆板、枯燥，收到预期的教学效果。

同时，还要联系到体育运动对人体的良好影响，可列举比较典型的国内外科科研成果。总之，给学生一个运动能够增强某个器官或整个人体体质，预防疾病发生的科学启示。

讲授时，要注意运用和结合趣味性与实践性的内容，目的是让学生掌握、记忆某器官的构造，“点到为止”，而绝不能为了提高趣味性就“喧宾夺主”，把主题(器官构造)冲淡，甚至完不成教学计划。

总而言之，为了上好一堂边讲授、边实验的运动解剖学课，理论的讲授和实验的演示必须强调科学性；而联系到体育实践的讲授又必须注意其趣味性(当然，在注意其趣味性的同时，必须以科学性为前提和基础)。

另外，还体会到，课前必须做好充分的准备，特别要准备好教学内容(包括教材内容，实验内容，并阅读有关参考科技资料等)。在课堂上的板书、画图都要密切配合好，这叫“文图并茂”，使学生一个个能由浅入深、一层一层地从直观实践感性认识，上升到理性认识，往复几次，加深了记忆。但值得注意的是，在提高学生趣味性时，所举例子要“恰到好处”，必须是为你所讲授的教学主题服务，必须例例都衬托你所讲授课的主题，绝不能冲淡主题。

福建体院运动损伤的初步调查与分析

林千里

福建省供销学校

运动中的损伤,它不仅影响教学、训练、比赛、成绩,而且损害健康,为了保证教学等工作的顺利开展,深入调查找出规律原因,提出措施避免和减少损伤是很有必要的。对此我对本院528名学生(其中运动系124人,体育系274人,专科130人)进行查阅病历、走访受伤同学调查分析,并提出一点建议供同志们防治运动损伤参考。

调查中共有1668次损伤,人均数3.16,损伤率88.07%,运动系最高,且男子高于女子(1.8:1),原因可能是:运动系有班级入学后除课程同其它系一样外,还有主项课和专项训练,相比之下负担过重,损伤机会也较多,其次可能与入学前素质发展的不够全面有关。

在不同教学形式损伤中我们发现教学课损伤最多(占32.49%),其次训练课(28.12%),课外自我练习第三(25.08%)第四比赛。这是由于新授技术都在教学课内进行,运动条件反射的建立、形成、巩固和发展未建全,错误技术违反身体结构,机能,力学原理,容易受伤。损伤项目中田径最多(30.16%),体操(26.86%)第二。

在身体各部位损伤统计中,我们发现踝(17.5%)最后,其次是腰(17.27%),踝以外侧付韧带扭伤(占87.7%)为主,其原因:①外踝比内踝长,②距骨体前宽后窄③内翻肌力大于外翻肌力④内侧三角带强于外侧付韧带,因此在运动中场地不平,踩球、脚,或足底外缘着地等等使踝过度内翻造成损伤。腰一般以慢性较常见,主要原因①新伤迁延不愈②带病训练反复损伤③“单打一”使腰负荷过重,导致微细结构损伤积累成疾。

从损伤原因表来看,疲劳、带伤训练,机能状态不良为最多见(29.67%),其次准备活动不充分(20.18%),从调查结果来看,课程负担重,过于集中,学生负担过重,使运动量相对过大,造成机能疲劳,大脑皮层抑制过程破坏,运动力量、精确度和共济机能均明显下降,警觉性和注意力减退,防御反应迟钝,增加了损伤机会。准备活动不充分,都可能招致关节韧带扭伤和肌肉拉伤。

总之,有了使教学工作顺利进行,教师必须钻研教材,科学地合理安排教学训练,才能避免和减少运动损伤,达到预定的目的。

运动医学课程培养学生能力的初步探讨

冯绍桢

广州体育学院运动医学教研室

在教学实践中,如何把单纯的知识传授与学习转变成传授科学知识规律,发展思维能力和训练基本技能相结合的过程,是当前教学改革中的一个重要课题。运动医学课程如何实现这种转变,是值得探讨的问题。

通过对81名在职中学教师（多数为体院毕业生）的调查说明，根据学生毕业后工作的实际需要，迫切要求运动医学课程加强学生对能力的培养。

从课程内容特点来看，运动医学是一门实用性较强的医学科学。要掌握本课程知识必须具备分析综合和推理、判断能力，而且不少内容要通过实际操作才能真正掌握。为此，我们采取了一系列旨在加强学生能力培养的综合措施：

（一）精选教学内容：在教学内容选择方面要考虑到加强学生能力的培养 对毕业后学生应用较少的内容少讲或不讲。

（二）改革教学方法：是培养学生能力的关键性措施。

1.课堂教学中用启发式教学代替注入式教学。

2.开展课堂讨论：这是培养学生分析判断能力、语言表达能力的重要措施。

3.加强实验课教学。为此我们采取了以下措施：

（1）有经验教师全部参加实验课教学；

（2）改善实验室设备条件，增加学生独立操作机会；

（3）保证一定的实验课时，同时把实验课操作列为考试内容。

通过一个学期学习，学生都能基本掌握人体测量、机能试验、包扎、按摩和压迫止血等基本技术操作。考试成绩也逐步提高。

（三）改革考试考查方法：

1.把单一笔试考核改变为综合考核，即本学年成绩包括笔试成绩、操作考试、课堂讨论和作业成绩。

2.提高命题质量，力求增加试题的难度、复盖面，试题形式多样化。

（四）指导课外科研活动，开辟第二课堂，是调动学生学习积极性，实行因材施教的有力措施，也是培养学生能力的重要途径。

通过一系列措施，学生能力有所提高，收到了初步的效果。

体育院校应开设心理卫生课程

张锐金

广州体院

在当今科学发展的新时期，学科之间相互交叉、渗透、融汇、结合的趋势，表现越来越明显。自然科学的各个学科加强横向联系，有些学者称为“知识杂交”。社会正在日趋科越化，科学也正在趋于社会化。体育院校的学生也是社会现实的人，既具有生物机体而又具有社会身份的人，是生物机体与社会成员两者结合在一起的人，马克思说：是“社会性的动物”有“血肉之躯”的社会现实。恩格斯说这是宇宙中最高级最复杂的存在物，在人的身上开放看物质世界经由漫长岁月而孕育出来的“世界最美丽的花朵——人的精神”

心理卫生课是为学生的心身健康服务的，提高学生的心理素质身健康水平，防治精神障碍，心因性疾病，矫正各种对环境适应不良的行为前。目前世界上有些学者将心理与社会因

素并提,用心理——社会因素表达二者之间密切关系,这是不难理解的。

在体育院校开设心理卫生课时,要研究学生的身心疾患与身心保健问题时,一定要注意社会环境,社会经济条件或社会背景对于心理及身体状态的影响作用。不然就难以作出正确的判断和分析。以上说明心理卫生课与其它课程交叉或重叠的现象,所以要有赖于多方面的共同合作,才能恰当解决。如高校中普遍存在性的心理卫生的问题,据我们的调查及有关资料介绍,不少高校学生过早的谈恋爱及个别学生有手淫的坏习惯。如果处理不当,不仅影响身心健康,也影响学习成绩,甚至极少数还出现道德品质问题。这就不仅需要运动生理的老师讲一些身心医学的知识,使他们懂得青春发育期正是长身体阶段,容易性冲动,且过早恋爱或手淫有伤身体,影响学习;运动心理学老师或有经验从事运动心理多年的医师讲些性心理卫生的知识,使他们认识到过早恋爱或手淫会使性神经中枢兴奋和抑制过程失调,容易出现心因性疾病如:原发性高血压、心律紊乱,消化性溃疡,神经性厌食症,遗精,月经失调,斑秃、过敏性皮炎痛性痉挛、偏头痛、失眠等;哲学和德育老师讲些社会心理学,使他们认识到大好年华是学习知识的好时光,为四化完成自己的学业,并认识到在学校学习期间早恋是浪费青春、手淫的坏习惯是不文明行为。

控制论运用于运动生理学教学的探讨

翟 薇 薇

安徽省滁州师专

控制论就是从总体角度研究各种控制系统的共同规律和方法。即研究如何才能更好地将对象引导到所需要的状态,进而达到最佳化控制。它的主要思想就是研究整个系统,用最少的信息,实现最优的调节,取得最大的效果。

任何一项科学研究或教学过程,都可以看作是一个系统。生理学教学就是一个控制系统,其教学过程也是一个控制过程。

生理学教学控制系统模式图包括三部分:

(1)控制系统部分。在这部分教学计划、大纲是控制器,是进行控制活动的依据。生理教师是控制活动的具体执行者。

(2)被控系统部分。在这部分学生是被控对象,控制部分向被控对象输出控制信息,从而使其改变状态,向所予定的方向发展。

(3)反馈信息部分。任何控制系统,只有通过反馈信息,才能实现控制。通过反馈,可以把学生在控制信息作用下所产生的状态变化进行对照,分析,以检验是否达到预定的目标。

生理教学要求学生具有较高的抽象思维能力,它的理解难度包括:(1)由于某些形态结构的立体空间状态无法直观,从而影响了功能性概念的理解。(2)由于人体各器官系统机能上的复杂关系,使一些生命活动现象难以窥见,无法给学生演示,只能通过概念的逻辑方式来推理。这两类难度常使学生理解问题颇费周折,可建立以下教学模式:(1)人体自控系统模式。人体也是一个高度发达的自控系统,一些生理现象如用控制理论加以解释,可使学

产生比较清晰的思维。(2)概念机理——思维模式。(3)形态结构——想象模式。如介绍某一复杂、无法直观的形态结构并推理其功时,可让学生按模式去想象,教师按不同的反馈信息及时地调控纠正。教学过程中各种教学模式的建立,是实现控制教学最重要的基本条件。

控制论教学与传统教学相比,增加了观测、评定、调控的内容。两种教学有一定区别。当今的传统教学中,由于长期的教学经验,有些人也程度不同地按控制方法进行教学,但还未上升到理性认识阶段,尤其是对学习者输向教师的情报信息所得之材料的分析方法和利用方法很不重视,而控制论给我们提供了一套的理论及方法。控制论教学就是自觉运用反馈原理等理论,不断纠正实际活动过程中所发生的偏差,来达到预定的教学目标。

整理活动导引功

汪国咏 吴 晔

徽州师范专科学校

目前在体育教学和训练中,发现按照常规进行一般性整理活动,很多时候都不能完全达到预定效果。学生对千篇一律的练习兴趣不浓,往往只是机械地重复教师指定的动作。这样的整理活动就不能达到消除疲劳,促进体力恢复,更好地由紧张运动状态过渡到安静状的目的。

我认为对整理活动应进行改革,即抛并原来那种一般模式,把丰富的祖国传统健身法和现代体育教学和运动训练结合起来,提高教学效果和训练水平。我在体育专业学生的教学实践将中国传统健身法于整理活动取得了良好的效果。

当然“导引”种类很多,并不是所有导引编排起来都可以代替整理活动。必须选择能达到整理活动目的的导引动作,方能起到作用。

笔者学习传统导引术的理论和方法,并结合自己的教学实践编定这套整理活动导引功,请同道们教正。

预备姿势:松静站定,头部及躯干保持正直,全身自然放松,集中思想,含胸松胯,沉肩垂肘收掌,双膝伸直或微屈,两脚与肩同宽,重心落在脚掌和后跟之间,两目微闭,舌抵上腭,呼吸自然。

(1)式:伸展开合

吸气时,两手臂平直匀速由下前向上抬举过头,手心向上五指微屈;同时双膝前屈是 90° ,呼气时,两手臂向两侧分开匀速放下靠至身侧;同时两膝缓慢伸直。如此重复。

(2)式:升降起落

吸气时两臂从两侧向上平举,掌心朝下,同时双膝前屈 90° 。呼气时两手下按靠至身侧,要求腕关节柔软轻飘摆动。

(3)式:交替击腹

身体直立,两腿前后分开,与肩同宽。两手握空拳,一前一后交替轻叩小腹和腰背部,两腿前后交替成扣打动作,微屈膝前后移动重心。