

<<中医药院校体育与健康教程>>

图书基本信息

书名：<<中医药院校体育与健康教程>>

13位ISBN编号：9787811003772

10位ISBN编号：7811003775

出版时间：2005-8

出版时间：黄国豪，翟立武，邬建卫、《中医药院校体育与健康教程》编委会 北京体育大学出版社
(2007-07出版)

作者：《中医药院校体育与健康教程》编委会 编

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>

<<中医药院校体育与健康教程>>

内容概要

《中医药院校体育与健康教程》主要内容包括：现代社会发展与体育、体育锻炼与健康、体育锻炼与卫生保健、体质测试与健康评估、奥林匹克运动、传统保健体育概述、传统保健体育的中医学理论基础等。

<<中医药院校体育与健康教程>>

书籍目录

现代体育篇

第一章 现代社会发展与体育

第一节 现代生活方式

第二节 体育与现代生活

第二章 体育锻炼与健康

第一节 构建科学的健康观

第二节 体育锻炼与身心健康

第三节 体育锻炼与社会适应能力

第三章 体育锻炼与卫生保健

第一节 体育锻炼的医务监督

第二节 运动中常见的生理反应及处理

第三节 体育锻炼损伤的预防与处理

第四节 疲劳程度的判断与消除

第四章 体质测试与健康评估

第一节 《学生体质健康标准》的测试项目

第二节 《学生体质健康标准》测试的操作方法

第三节 《学生体质健康标准》测试成绩评价

第五章 奥林匹克运动

第一节 古代奥林匹克运动会

第二节 现代奥林匹克运动会

第三节 奥林匹克运动与现代社会

传统体育篇

运动技能篇

附录

主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：清朝后期王祖源编著的《内功图说》，包括有十二段锦总诀、十二段锦图解、易筋经图解及各种按摩导引方法。

该书重视动功的锻炼，并附有图解。

另外，清代徐世方的《世传真》、方开的《延年九转法》、潘伟时的《卫生要求》，亦对保健养生作了较系统的介绍，是研究保健养生的重要参考资料。

近代著名养生家阮福明和丁福保联合编著了《道藏精华录》100种，它采辑了道家古书《全道藏》、《道藏辑要》以及《云笈七签》等书的精华，对养生要诀、练功密旨、导引、调气等均作了论述和介绍。

蒋维乔编著的《因是子静坐法》，对导引锻炼中的诱导入静和呼吸方法具有一定的特色和效果，对近代的导引养生研究和发展有一定的影响。

纵观宋朝至清朝，养生导引之术与武术在各自发展的同时，二者相互渗透和紧密结合，绽放出一簇簇、一朵朵武林奇葩。

同时，导引养生术被医学借鉴和应用，不但促进了祖国医学的发展，并最终成为祖国医学的一个重要组成部分；而且在祖国医学理论的指导下，导引保健术进一步得到改进和完善。

在这个时期，涌现出大量的保健导引名著、武学名著和医学名著。

传统保健体育在这个时期已经成熟，它不但成为我国，同时也成为人类的共同财富。

五、传统保健体育的规范期（新中国成立～现今）新中国成立后，党和政府非常重视和关怀中华民族的传统保健体育。

1949年，中华全国体育总会成立，就召开了武术座谈会，把武术提到了新中国体育工作的议事日程。

1953年在天津举行了规模较大的全国民族形式体育表演及竞赛大会，展示了中华武术的博大精深。

1954年，原国家体委专门设立了民族形式体育委员会来负责武术的挖掘整理及开展工作。

在唐山和上海相继建立了研究导引养生的疗养院和研究所。

从1957年开始，原国家体委组织部分武术家，在继承传统的基础上，先后整理出版了简化太极拳、初级长拳、刀术、剑术、棍术、枪术等20多种武术项目；还编写出版了体育院系武术通用教材和各种武术专著；并把武术列为国家体育的正式竞赛项目，推动了武术运动的开展，使武术成为一项高尚的、健康的、为增强人民体质而服务的传统保健体育。

<<中医药院校体育与健康教程>>

编辑推荐

《中医药院校体育与健康教程(第2版)》是教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。

<<中医药院校体育与健康教程>>

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:<http://www.tushu007.com>