


【名师课堂】人教版《体育与健康》
九年级全一册


第一章 体育与健康理论知识

第一节 运动负荷的自我检测





学习目标

- 1、初步了解影响运动负荷的主要因素
 - 2、学会合理安排负荷量和运动强度。
 - 3、学会利用心率监测运动负荷。
- 

一、合理安排运动负荷

什么是运动负荷？

运动负荷是人体在体育活动中所承受的生理刺激。刺激的大小决定了运动效果的好坏。运动负荷过大，容易影响我们今后几天的运动安排，甚至导致运动损伤，运动负荷过小我们很难产生身体反应，锻炼效果就进行缓慢。所以，只有适合自身的适宜刺激才是最有效的运动负荷，这种刺激能够让我们人体发生适中的反应，并能逐渐适应。




一、影响运动负荷的因素

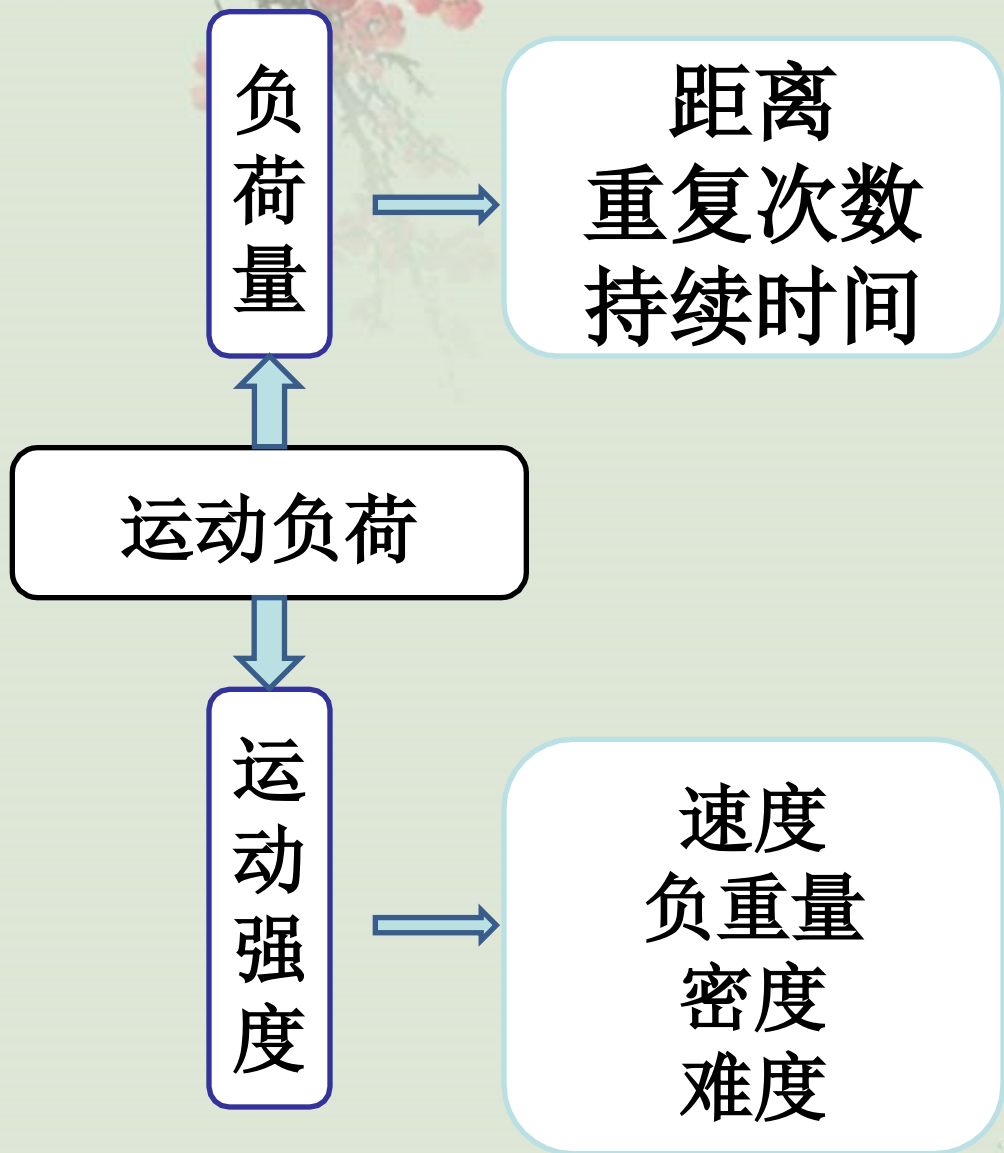
运动负荷——是人体在体育活动中所承受的生理刺激。


影响运动负荷的因素：

1、负荷量：完成运动的负荷总量。

- (1) 距离
 - (2) 重复次数
 - (3) 持续时间
- 

运动负荷






小组讨论

活动一：

某同学平时很少参加体育锻炼，报名参加运动会之后，就立即开始进行大强度的体育锻炼；另一名同学由于学习压力大，虽然报名参加运动会，但并未进行有针对性地锻炼，他计划在比赛中尽力去拼一拼。

你认为他们的做法合适吗？请你与你的同学交流讨论。



活动二：


结合运动实践和已有经验，说一说，在体育锻炼中怎样合理安排运动负荷？


- 1、量力而行。要根据自己的体能和健康状况，合理安排运动负荷。
- 2、合理搭配运动强度和负荷量。一般运动强度大时，负荷量则应减小；反之，负荷量则应加大。
- 3、采用适宜的练习密度。进行中低强度的慢跑时一般采用持续性练习，在进行较大强度的练习时应安排间歇。
- 4、要处理好锻炼和恢复的关系。体育锻炼后要进行充分和积极的休息，使身体能够实现“超量恢复”。



超量恢复


在身体锻炼中，有机体在承受了一定的运动负荷后会因能量的消耗而产生疲劳。经过一段时间的休息和营养的补充，体内的能量物质和身体机能水平才能得以恢复。在反复的刺激--恢复--刺激下，如果运动负荷恰当，机体不仅能恢复到原有的水平，而且能出现超过运动前的能量储备和机能能力，这就是生理上的超量恢复。经常地超量恢复并合理地安排运动负荷和休息间隔，体质就能逐步得到提高。





心率的定义

心率是每分钟心脏搏动的次数，它是心脏功能的一种表现。

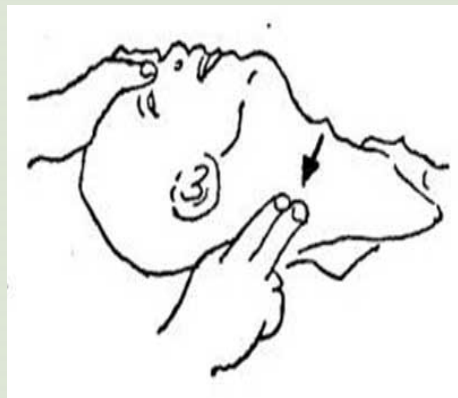


二、利用心率监测运动负荷

(1) 测定心率的方法



桡动脉测量法



颈动脉测量法



颞(nie)动脉测量法

活动三：课堂实践动起来

- 1、我们一起测量一分钟自己现在安静时的心率。
- 2、帮你的同桌测量一分钟安静时的心率。
- 3、动一动。运动停止后即刻10秒的脉搏数，乘以6进行换算。
- 4、对比安静时的心率和运动后心率发生什么样的变化？

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/975024341134011221>