



体育教学中巧用心血管机能测定法

朱海波

摘 要:中等职业学校的学生年龄跨度大,不同年龄的学生的机体条件不同,身体素质也不尽相同,如果按照统一的要求进行体育锻炼,则难以达到既定的目的。本文主要通过科学运动医学知识对体育锻炼进行必要的监控,以达到科学健身的目的。

关键词:体育锻炼;机能测定;自我监控

依据教学大纲的要求,体育教师以及各类医学院校的学生都必须选修《解剖生理学》这一门课程,也就是说体育教师和医学院校的学生对解剖生理学知识并不陌生,然而医学院校的学生却往往忽视这一门学科的实际指导意义。体育教师在体育教学中可充分运用这一知识优势,让教学与医学专业特点有机结合,提高体育教学的质量,并促进学生的学习能动性。在教学实践中笔者主要是运用心血管机能测定法,因为此方法学生有一定的生理理论基础,学生较易掌握,也易进行自我监测,对学生课外进行锻炼有一定的促进和帮助作用。

下面是笔者在教学实践中常用的两种心血管机能测定法:

一、施乃德(Schneider)心血管机能测定法

这是一种传统的典型的心血管机能测定法,它不外

乎就是测量运动前的心率和血压,运动后的心率和血压,以及其恢复正常所需的时间。

施乃德心血管机能测定法测定步骤为:

第一步:静卧 10 分钟,测卧位收缩压和心率;

第二步:站位两分钟后测收缩压和心率(15 秒×4);

第三步:在 30 秒钟之内,以一腿上下 18 英寸高的凳子 15 次,之后立刻测心率(15 秒×4);

第四步:以后继续数每 15 秒钟的心率,直到恢复原来水平为止。按下列各表进行评价:

学生可以根据以上六个表的数据进行自我查对,并计数出自己的分值,然后根据下面所列的等级进行自我评价。

17~18 分为甲等;14~16 分乙等;8~13 分为丙等;7 分以下为丁等。

表一:卧时心率

次数	50-60	61-70	71-80	81-90	91-100	101-110
分数	3	3	2	1	0	-1

表二:立时心率数

次数	60-70	71-80	81-90	91-100	101-110	111-120	121-130	131-140
分数	3	3	2	1	1	0	0	-1

表三:立时较卧时心率增加数

增加次数		0-10	11-20	21-30	31-40	41-50
原 次 数	50-60	3	3	2	1	0
	61-70	3	2	1	0	-1
	71-80	3	2	0	-1	-2
	81-90	2	1	-1	-2	-3
	91-100	0	0	-2	-3	-3
	101-110	-1	-1	-3	-3	-3

表四:立时较卧时血压差数

增或减	增 8mmhg 以上	增 2-7mmhg	不增不减	减 2-5mmhg	减 6mmhg 以上
分数	3	2	1	0	-1