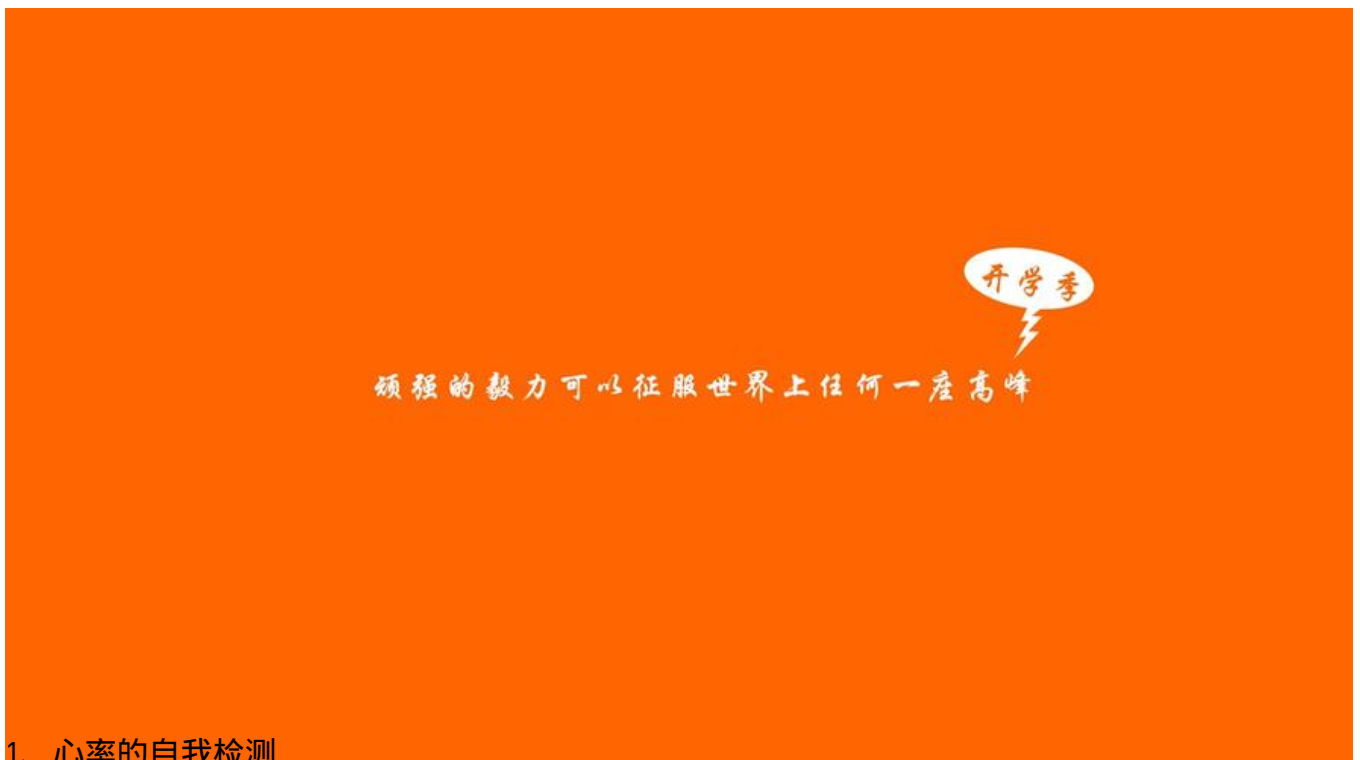


精选体育锻炼中如何进行科学监控

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/168535147519957.html>

范文网，为你加油喝彩！



1、心率的自我检测

首先要学会计算自己的目标心率(靶心率)，靶心率是指通过有氧运动提高人体心血管系统机能时有效而且安全的运动心率范围，常用它来调节运动负荷强度。靶心率=最大心率×60%和最大心率×80%之间的范围；最大心率=220-年龄

最大心率是指人体做极限运动时的心搏频率。

在了解靶心率计算方法的同时还要熟练测量自己的脉搏，可在手腕桡动脉处用手指触扪动脉搏动次数，也可把手放在左胸部，直接测定心跳次数。

2、自我感觉与基础指标检查

注意运动中发生憋气、呼吸困难、大量出汗、极度口渴、局部疼痛难忍等情况时候，应停下来观察身心反应视情况缓解程度再决定是否继续运动或终止锻炼。

注意观察每次运动后疲劳的消除情况，运动量适宜的标志是：睡眠良好、次日晨起疲劳完全消除，感觉轻松愉快，体力充沛，有运动兴趣和欲望

运动后次日基础状态测定基础心率，每分钟波动不超过3-4次；呼吸频率每分钟不超过2-3次；血压变化

范围上下在10mmHg；体重减少在0.5公斤以内。如数日内有脉搏、血压明显的持续上升或肺活量体重等明显的持续下降，则说明运动量偏大，有疲劳积累的征兆，应及时减少运动量。

3、太阳射线对人体的不良影响。

在体育锻炼时皮肤过度暴露在强烈的阳光下对机体也会产生很大的伤害。紫外线可使局部皮肤毛细血管扩张充血，使表皮细胞破坏，导致皮肤发红、水肿，出现红斑；过量紫外线照射还可以引起光照性皮炎、眼炎、白内障、头痛、头晕、体温升高、精神异常等症状。此外，过度紫外线照射还会诱发皮肤癌。

过强的紫外线照射对机体有害。它可使局部组织温度过高，甚至发生烧伤。当头部受强烈阳光照射时，其中的红外线可使脑组织的温度上升，而引起全身机能失调。因此，要尽量避免在强烈的阳光下进行体育活动，同时还应选择在反射率低的场地进行锻炼。

4、热环境中的体育锻炼。

只有当体温恒定在37℃时，机体才能维持正常的生理活动，超出这一范围过大就会对人体造成伤害。运动时，人体内产热量会大幅度增加，特别是剧烈运动时能比平时增加100倍以上。体内产生这样多的热量，如果蓄积在体内使体温升高，会引起一系列的机能失调，甚至休克，而热环境是不利于体内

热量向外散发的。因此，在热环境中进行体育锻炼，必须采取防暑措施，否则就有患热辐射疾病的危险。

5、湿度对体育锻炼的影响。

在气温适中时，空气的湿度对人体影响不大，而在高温或低温时，较大的湿度对人体十分不利。湿度越大，人体通过蒸发散热的途径将受到越大的阻碍，人体产热和散热的平衡将被打破，使机体的正常功能受到不良的影响。在一般情况下，适宜的湿度为40~60%，在气温过高或过低的情况下，空气湿度越低越好，当气温高于25℃时，空气湿度以30%为宜。因此，在体育锻炼时一定要对环境进行适时地监控，将不利于健康的因素控制到最低点。

6、冷环境中的体育锻炼。

在冷环境下，肌肉的粘滞性增大、伸展性和弹性降低、工作能力下降、更容易引起运动损伤。为了避免冷环境给运动带来的不利影响，在运动前一定要做好准备活动并增加热身活动的时间，保证体温进一步地升高；其次，不要张大嘴巴呼吸，避免冷空气直接刺激喉咙而引起呼吸道感染、喉痛和咳嗽等；再次，注意对耳、手、足的保温，防止冻伤的发生。在运动时不要穿太厚的服装，以免在运动中出汗较多，运动后感冒。运动后要及时穿好衣服保持身体温度。

7、避免在空气污染的环境中进行锻炼。

大气中的二氧化碳是影响体育锻炼效果的重要污染物，它们可导致胸腔发闷、咳嗽、头痛、眩晕及视力下降等，严重的还可导致支气管哮喘。在马路边跑步，呼吸带中弥漫着由汽车排放的大量二氧化碳，会对锻炼者的健康造成严重的危害。因此，应避免到汽车流量大的马路边快走或跑步。因为空气中的可吸入颗粒物和雾中含有许多危害健康的物质，所以在遇到沙尘暴、可吸入颗粒物较多或大雾的天气时，也应停止在户外的锻炼。

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发