

教师岗位 7

专业:体育（一级学科）、体育学（一级学科）

教参	北京师范大学出版社（2015 年 8 月第 1 版）
试教内容	“十二五”职业教育国家规划教材 《体育与健康》 专题三 四、运动中危险信号的识别 （页码：P28-30）

四、运动中危险信号的识别

体育锻炼的目的是为了增进健康。科学合理的运动能够有效促进身心健康。然而，在现实中，很多人并不了解科学进行体育锻炼的原则和方法，盲目运动训练，非但不利于健康，反而可能会造成运动损伤，甚至会危及生命安全。遵守体育锻炼的原则，采用安全的体育运动行为，及时识别运动中的危险信号，是科学锻炼、促进健康的重要途径。

(一) 体育锻炼的原则

1. 渐进性原则

渐进性原则是指在进行体育锻炼时，必须遵循人体活动的规律，科学地安排锻炼的内容、方法、顺序、强度、难度等。遵循由小到大、由少到多、由低到高、由慢到快、由易到难、由简到繁的渐进过程。切忌急于求成，盲目贪大的心理。

2. 全面性原则

全面性原则是指在体育锻炼中，要兼顾身心健康发展的全面要求，使身体各部位、各器官、系统机能、身体素质、运动能力都得到有效均衡锻炼。要注意锻炼内容多样化，心肺功能、力量、伸展练习都要涉及。锻炼方式要丰富，这样可以增加运动的乐趣，避免枯燥。锻炼环境可以经常变化，户外室内交替进行，可以增强个体对环境的适应能力。

3. 差异性原则

差异性原则是指在锻炼过程中，一定要根据锻炼者个人的身体状况、性别、年龄、既往病史、运动习惯和体能素质，合理安排恰当的锻炼内容和方式。锻炼计划要区别对待，因个体差异而不同。还要根据季节、气候的变化，及时调整运动内容及运动量。

4. 经常性原则

经常性原则是指体育锻炼贵在坚持，需要锻炼者按照锻炼计划，持之以恒，坚持不懈。

持续运动，锻炼效果才能持久、稳定。不能三天打鱼两天晒网，更切忌随意中断之后突然剧烈运动。

5. 安全性原则

体育锻炼的目的是为了健康，因此，无论参加什么锻炼活动，都要以健康、安全第一作为重要原则。如果运动安排不合理，违背科学规律，非但不能促进健康，还可能会造成伤害。

(二)安全体育运动行为

1. 运动前

(1)运动前要做好自我身体检查。包括身体健康状况、体能、心理等，分析锻炼内容和方式是否适合自己的身心状态。

(2)选用专用运动服。服装要质地柔软、舒适、宽松适宜、便于活动，最好为全棉质地。夏季要穿透气性好、吸水力强、宽松的棉织运动服；冬季要注意保暖，戴好帽子和手套，防止冻伤。运动鞋最好因项目不同而选择专用鞋，大小适宜，以免受伤。

(3)选择空气清新且安全的地点进行锻炼。避免人群嘈杂、交通拥挤、空气污浊的环境，也不要到自己不熟悉、人迹稀少的偏僻地方。出现雾霾、空气污染等恶劣天气，应该停止户外运动。

(4)注意防晒。一年四季无论春夏秋冬，户外运动都要注意防晒，可涂抹防晒霜或戴遮阳帽。夏季天气炎热，避免在烈日下剧烈运动，要及时补充水分，防止中暑。冬季滑雪项目，需要佩戴太阳镜，避免白雪反光对眼睛的损伤。

(5)饭后1小时之后再运动，不能空腹锻炼。

(6)运动前要做好充分的准备活动，时间掌握在5~15分钟，强度依运动项目而定。

2. 运动中

(1)运动要量力而行、循序渐进，合理控制适合自己的运动量，并通过多次脉搏测试，依据最大心率调整运动量。

(2)运动中要懂得自我保护，如果出现不良感受，如头晕、心悸、胸闷、气短等症状，需要及时调整运动量或终止锻炼。

(3)运动中可适当补充水分，但不宜大量饮水和进食。

3. 运动后

(1)运动临近结束时，运动量要逐渐减少，不要骤然停止。可采用慢跑、自由走等放松整理方式调整呼吸。

(2)运动后可进行按摩、温水浴等积极休息。

(3)运动后，需要及时补充水分和电解质，可以喝淡盐水或运动饮料，不要立刻大量饮用凉水或进食。

(三)运动中的危险信号

在运动中，需要注意一些危险信号。如果在运动中发生以下任何一种情况，即使只有一次，也要立即停止运动，坐下，最好平躺，直至症状缓解。如果症状严重，需要及时就医，并在医生同意后，才能恢复锻炼。

第一，心律不齐，包括不规则心跳、突然心跳过速、心悸、心跳过慢。

第二，胸、手臂或喉咙感到疼痛或压力。

第三，眩晕，突然丧失协调、神志不清、面色苍白、抑郁或晕厥。

第四，运动中或运动后出现严重的呼吸困难。