极限飞盘理论知识点

**一、飞盘运动概述**

**（一）极限飞盘运动的起源与发展**

极限飞盘运动属于飞盘运动的项目之一。现代飞盘运动的起源与它的英文名字“Frisbee”颇有渊源。相传，一个名叫威廉·费比（William Frisbie）的面包师创办了一家披萨店（Frisbie Baking Company），学生们发现锡制的包装盒抛出去可以旋转飞行，并以此抛接取乐，抛出去时会喊“Frisbie”来提醒对方，于是，这项运动就称之为“Frisbie”。

1948年，瓦特·莫瑞森（Walter Frederick Morrison）发明了第一个塑料飞盘。1964年Whom-O’s公司将飞盘取名为“Frisbee”。

1968年，极限飞盘运动诞生于美国。1970年，哥伦比亚高中和麦尔布恩高中进行了世界上第一次校际间的极限飞盘比赛。1972年11月，新泽西州的两所高校进行了第一次大学间的极限飞盘比赛。耶鲁大学在1975年举办了第一届由8所高校组成的美国大学极限飞盘巡回赛。同年，罗斯波尔举行的第二届世界飞盘冠军赛正式将极限飞盘列为比赛项目，这是极限飞盘运动得到世人认可的标志。

随后，飞盘运动在世界各国迅速发展起来。瑞士在1974年成立了欧洲第一个飞盘协会；1975年，日本成立了亚洲第一个飞盘社团。1976年澳大利亚也成立了大洋洲第一个飞盘学会。美国于1979年成立了极限飞盘运动员协会（UPA），这是第一个极限飞盘运动的国家政府组织。1984年，世界飞盘联合会成立（WFDF）。1986年，世界飞盘联合会在英国举办了第一届世界极限飞盘冠军赛。2001年是极限飞盘运动发展具有里程碑意义的一年，在日本举办的第六届世界运动会正式将极限飞盘运动列为世界运动会的比赛项目，这标志着极限飞盘运动正式步入国际体坛的舞台。

根据世界飞盘联合会（WFDF）统计，至2018年年底，全球已有超过1000万名团队飞盘玩家。2016年在伦敦举行的世界飞盘锦标赛共有来自全球50多个国家的3964名运动员参赛，规模达到历史新高。极限飞盘运动也被《时代周刊》评为21世纪发展最快的团队运动项目。

**（二）中国极限飞盘运动的发展**

21世纪初主要由外教和留学生朋友们传入国内。极限飞盘运动在国内起步虽然较晚，但发展势头迅猛。北京、上海、天津、深圳、香港等地有众多玩家，浙江省的杭州、宁波等地也是发展较好的城市。

2007年5月，由北京、上海等7支队伍组成的首届极限飞盘公开赛在天津举行，这次比赛代表着中国极限飞盘运动发展的起点。香港每年10月份都会举办一次国际飞盘公开赛。2009年8月在台湾举办的世界运动会，中央电视台也首次对极限飞盘比赛进行了现场直播，再次推动了极限飞盘运动在中国的发展。2010年中国极限飞盘公开赛在北京举办。

**（三）飞盘运动分类**

飞盘的主要比赛方法有：个人掷远、掷准、花式飞盘、飞盘高尔夫、飞盘狗和极限飞盘等。

飞盘掷远赛，选手在规定的一条线后将飞盘掷出，将飞盘尽可能远地掷出，飞盘落地点与投掷线的距离即为最终成绩。

掷准赛要求选手将飞盘精确的掷入距离地面1米的1.5 X 1.5米方形的目标中。一共有7个不同方向不同距离的目标，选手在每个目标有4次的投掷机会，一共28次。

花式飞盘，用飞盘表演创造性、艺术性和运动性的动作是花式飞盘的精髓，将体操和舞蹈的各个方面与飞盘的传接相结合并配合着音乐来进行表演。表演时长为3-5分钟，评委根据难度（10）、艺术表现（10）和完成度（10）来进行评分。

飞盘高尔夫，运动员的目标是用尽可能少的飞盘投掷次数完成场地上所有目标框的投掷。比赛场地通常包含9-18个目标框，每一框为一个单独记分单元。在每一框的比赛中，从开盘区开始开盘，后续的每次投掷都从上次投掷的落停点开始，直至将飞盘投入目标框中。当选手完成一个框的比赛后，便去下一个框的开盘区继续投掷，直到完成所有目标框的投掷。

飞盘狗比赛是由人和狗通过飞盘来进行配合的竞技运动，包括掷远接盘比赛、自由花式狗飞盘等项目。这项运动是为了通过参赛的主人和宠物狗之间的配合来展现相互之间的羁绊。

极限飞盘是一项极具娱乐性的团体比赛项目。比赛所用飞盘重量为175克、直径27厘米。比赛在一块100米长，37米宽的草地上进行，每边各有一个37米宽，18米长的得分区。双方各7名队员组成，每个队的目标是将一张飞盘传递到对方的得分区内，攻击方在对方得分区内接住飞盘为得1分，先得15分一方为获胜者。极限飞盘的玩法近似于足球、篮球和美式橄榄球的综合，虽然同为集体项目，但极限飞盘不允许在比赛中进行任何的身体接触，其恐怕也是所有竞技运动中唯一进行自我裁判的项目。极限飞盘是一项追求公平、公正的团体竞技运动，其更强调运动员精神的培养。“极限飞盘的精神”就是让所有参赛者知道如何在比赛中进行自我裁判和相互尊重。

**二、极限飞盘基本技术**

**（一）传盘技术**

传盘技术可分为反手传盘、正手传盘、弧线传盘和过顶掷。在极限飞盘比赛中，飞盘可以向任何方向传盘。

1．反手掷盘

反手掷盘是极限飞盘比赛中最常用的一种传盘方式。

反手传盘时，大拇指紧贴飞盘正面圆纹，其余四指握住飞盘边缘及盘沟，侧对或背对传盘方向，持盘手同侧脚上步成侧向，或者前交叉步背对传盘方向，通过下肢及腰部的蹬转、挥臂和抖腕动作将飞盘掷出。

2．正手掷盘

正手掷盘动作幅度小，出手速度更快，因此，在短传快攻时，能发挥更大的作用。

正手传盘时，大拇指紧扣盘面圆纹，其余四指夹住飞盘边缘，或者中指紧贴盘沟，食指指向盘心，握盘手同侧的腿向身体侧面迈出，成侧弓步，或后撤步，重心随之转移，同时保持身体平衡，通过挥臂、抖腕将飞盘掷出。

3．弧线掷盘

弧线掷盘可分为反手弧线掷盘和正手弧线掷盘。

反手弧线掷盘技术和反手掷盘技术相似，差异主要是在出手角度上。反手弧线掷盘的出手点要高于反手掷盘，同时飞盘要保持倾斜角度，盘头略高于握盘手。

正手弧线掷盘动作也与正手掷盘相似，只是出手角度不同。

弧线掷盘技术主要考虑三个方面：飞盘姿态（倾斜角度）、出手时机（比正常传盘出手要早）、力度（根据目标确定相应的用力程度）。

4.过顶掷

与正手传盘相同的握盘手型，持盘手同侧脚后撤一步，重心在后脚上，持盘手屈肘举过头顶并向后引盘，向前挥臂投掷时重心前移，出手时，飞盘与地面呈一定角度，飞盘在飞行过程中逐渐翻转，并以颠倒的状态下落，即正面朝下。

**（二）接盘技术**

接盘技术主要分为拍接（夹接）和抓边框接盘法，其中抓接还可分为单手和双手抓接。

双手拍夹接的接盘法是初学者在比赛中最基本的接盘法。接盘稳定性排序为拍夹接、双手抓接、单手抓接。

1.拍接

动作要求：五指微张，一手在上，一手在下，两手相距20-30厘米，两手合力夹住飞盘。拍接是接盘技术中最常用的技术，也是最稳定、最安全的接盘技术。一般在飞盘飞向接盘者腰部以上、肩膀以下位置时采用这种接盘方法。

2.夹接

夹接为拍接的变形，上臂下垂靠近身体，前臂一上一下，掌心相对，接盘准备时，两前臂呈张开鸭嘴状，接盘时身体正对飞盘。

3.抓接

抓接手型主要为四指与大拇指分开，用虎口对准来盘。根据接盘时的位置不同，分高位和低位接盘法。高位时大拇指在下，低位时大拇指在上。

（1）双手抓接

一般在飞盘高于胸口或者低于腰部时使用。.手臂尽可能地向前伸展，主动迎接飞行中的飞盘。当双手将要碰触到飞盘时，虎口合拢，五指扣紧，提前做用力抓握的动作，否则盘会从手中弹离，造成接盘失误。

（2）单手抓接

一般在飞盘远离自己身体，或者为了抢在对手触盘前把盘控制住时使用。对飞盘的飞行轨迹预判要求较高。单手接盘相对于双手接盘来说，稳定性稍微差一点，但其防守面积较大，伸展幅度也更大，在接高空盘和低位盘时以及在与防守者争夺飞盘的过程中，很多高水平选手更易于采用单手接盘技术，所以在比赛中也随处可见。

**三、极限飞盘基本战术**

**（一）基本站位与职责**

两翼接盘手：站在场地两侧，负责前后跑动，摆脱防守，拉开空间，保证传接成功。需要具备长途奔袭和折返跑的能力以及高超的接盘能力。

穿插接盘手：站在场地中央，负责穿插跑动，衔接前后场，寻找接盘机会。需要具备良好的爆发力，快速起动，摆脱防守，要有快速而敏锐的反应能力，掩护队友获得传接盘的机会。

控盘手：站在场地后方，负责摆脱防守，控制飞盘，组织有效进攻和转移。需要有良好的传盘技术，而且还需要较好的视野和敏锐的判断能力，更重要的是，他们要随时根据场上的变化改变进攻策略。

**（二）防守战术**

1.个人防守战术

（1）选位 ，（2）盯人

2局部防守战术

（1）保护 （2）补位 （3）围堵

3.整体防守战术

延缓对方的进攻速度，快速组成防守体系。防守分工明确，注意协防保护。逼迫对方横传和回传，尽量不要给对方轻松直传的机会。能正确运用逼向战术。

4.防守战术原则

（1）延缓 （2）控制 （3）平衡

5.防守策略

（1）合理运用延时计数规则

（2）就近盯防

（3）适时夹击

（4）合理站位

**（三）进攻战术**

1.个人进攻战术

（1）跑位接应 （2）传盘 （3）得分

2.局部进攻战术

（1）传切配合

（2）直传斜插

（3）斜传直插

（4）回传反切

3.整体进攻战术

（1）边路进攻

（2）中路进攻

（3）转移进攻

4.进攻战术原则

（1）深度 （2）宽度 （3）渗透 （4）灵活 （5）应变

5.进攻策略

（1）打开空间

（2）纵向切入

（3）灵活接应

（4）注意掩护

**四、极限飞盘竞赛规则**

**A飞盘精神**

（一）团队飞盘是一项禁止身体接触、自我监管的运动，所有队员都有责任执行和遵守规则。团队飞盘依赖于每个队员都遵守公平竞赛的飞盘精神；

（二）团队飞盘运动确信没有队员会故意违反规则，因此，对于非故意的违规行为没有严厉的处罚，而是采用一种以模拟没有违规时最有可能发生的情况的方式来恢复比赛；

（三）队员应该注意，在场上出现任何需要仲裁的情况下，他们需要担当裁判的角色。队员必须：

1.知晓规则；

2.保持公正、客观；

3.保证诚实；

4.清楚、简要地解释他们的观点；

5.允许对方有合理的机会发言；

6.考虑对手的观点；

7.使用尊重的词语和肢体语言，考虑潜在的文化差异；

8.尽快解决争议；

9.在整场比赛中用一致的标准进行示意；

10.仅在对规则的违反足以对该行为的结果产生影响的情况下进行示意。

1. 鼓励比赛的高度竞技性，但绝不应牺牲队员之间的相互尊重、对商定的比赛规则的遵守、队员的人身安全以及比赛的基本乐趣；
2. 以下行为是良好飞盘精神的范例：

1.撤回你觉得不再正确的示意；

2.场上有争议的交流后，在场下与对手重新相互交换意见；

3.称赞对手的高超技术或良好的精神；

4.向对手介绍自己；

5.冷静地回应分歧或挑衅。

1. 以下行为明显违反了飞盘精神，所有参赛者都必须避免：

1.危险的动作和攻击行为；

2.故意犯规或其他故意违反规则的行为；

3.嘲弄或恐吓对方队员；

4.得分后有不尊重对手的庆祝行为；

5.报复性的示意；

6.示意对方队员向己方传盘；

7.其他为了获胜而不择手段的行为。

1. 队伍是飞盘精神的守护者，必须：

1.负责教授队员们规则和良好的精神；

2.训导并纠正表现出不良精神的队员；

3.向其他队伍提供建设性反馈，包括他们的良好表现以及如何进一步践行飞盘精神；

4.酌情示意精神暂停去解决飞盘精神方面的问题。

1. 如果新队员因不了解规则而违规，有经验的队员应为其做出解释；
2. 经验丰富的队员需要提供规则上的建议并指导场上讨论争议的队员，可以监督涉及新队员或年轻队员的比赛；
3. 比赛中的示意应该由直接参与比赛的队员和对比赛有最佳视角的队员进行讨论；
4. 队员和队长全权负责做出和解决所有示意；
5. 如果讨论后队员不能达成一致，飞盘必须返回到最后一个无争议的持盘人手中。

**B比赛场地**

1. 比赛在一块100米长，37米宽的草地上进行，每边各有一个37米宽，18米长的得分区；

2.砖头点是中心区中两条交叉的1米线的交叉点，它与得分线距离18米，与两条边线距离相等，且距离相近得分线的距离等于得分区的长度；

3.边线不是比赛场地的一部分；

4.得分线是分隔中心区域和得分区域的线，是中心区域的一部分；

**C比赛装备**

任何队员不得穿可能伤害他人或妨碍对手比赛发挥的服装或装备。

**D比赛进程**

1.一场比赛由许多回合组成，一旦有一方得分，即为当前回合结束、新的回合开始；

2.有一支队伍获得15分时比赛结束，该队伍获得该场比赛胜利；

3.一场比赛分为上下半场，当有队伍获得8分时进入半场；

4.每个半场开始同时也是当前半场的第一个回合开始；

5.每次得分后，如果比赛尚未结束或未到半场时限：

（1）下个回合立刻开始；

（2）双方队伍交换他们防守的得分区；

（3）得分队伍成为防守方并进行开盘。

**E队伍构成**

1.每支队伍在一个回合内需要上场7人；

2.一支队伍在得分后和表示准备就绪进行开盘之前，可以无限制地进行队员替换；

3.每支队伍需要设置一名队长代表该队伍。

**F开盘**

1. 在比赛开始、半场开始或一次得分后，比赛以来自防守方的一次投掷飞盘开始，称为开盘。参赛队伍必须为开盘做好准备，不得无理由地拖延；
2. 只有在两队都示意准备完毕之后才能开盘。开盘方的开盘手需要举手示意，进攻方至少有一人举手示意；
3. 在发出准备信号后，所有进攻队员必须一只脚站在他们的防守得分线上，并且不改变彼此相对的位置，直到开盘结束；
4. 在发出准备信号后，所有防守队员必须将脚完全放在得分线的垂直平面后面，直到开盘结束；
5. 飞盘一旦投出，所有队员都可朝任何方向移动，在进攻队伍接触到飞盘或飞盘触地之前，防守队伍的队员不得在开盘后接触飞盘；
6. 在进攻队伍接触到飞盘或飞盘触地之前，防守队伍的队员不得在开盘后接触飞盘；
7. 如果一个进攻队员，无论在界内或界外，在飞盘落地前接触了飞盘，且进攻队伍未能实际控制飞盘，即为失误；

**G比赛的状态**

（一）以下状态为“死盘”状态，不会有攻防转换：

1.—个回合开始后，开盘前；

2.开盘后或一次攻防转换后，持盘队员建立轴心前；

3.比赛中断的状态下；

4.飞盘击中地面后，直到有队员建立盘权；

5.队员允许在“死盘”状态时移动（除非另有说明）。

（二）比赛除“死盘”状态外的均为“活盘”；

（三）任何队员在飞盘落地后都可以去阻止其滚动或滑动；如果在试图阻止滚动和滑动时，一个队员明显改变了飞盘的位置，则对方队伍可以要求在接触飞盘的位置建立轴心；

**H读秒**

1. 防盘人通过宣布“读秒开始”来对持盘人实行读秒，从1数到10；读秒中两个数字的间隔必须至少为1秒；
2. 读秒的声音必须使持盘人能够听清；
3. 防盘人只能在以下情况开始或继续读秒：

1.比赛为活盘状态；

2.在持盘人三米以内或者在持盘人未建立轴心的情况下，防盘人已经在正确的轴心点位置；

1. 如果防盘人离开持盘人超过3米的范围，或者一位新的防守队员成为防盘人，则读秒必须重新从“1”开始；

**I验盘**

1. 每当比赛在某回合因暂停、犯规、违例、有争议的攻防转换、特定的失误、有争议的得分、讨论或在完成一次暂停时，比赛必须尽快通过验盘重新开始。验盘只能因对示意的讨论而延迟；
2. 队员在示意后的位置：所有队员在验盘前必须维持原位不动。

**J出界**

1. 整个比赛场地是界内。边线不是比赛场地的一部分，属于界外；所有非场上队员都是界外的一部分；
2. 一个不在界外的进攻队员即为在界内：

1.在空中的队员保留其界内或界外状态，直到该队员再次接触界内或界外区域；

2.在界内的持盘人，在保持盘权的状态下接触到了界外，仍视为界内；

**K接盘人及位置**

1. 当一名队员身体的两个部分持续控制住一个不再旋转的飞盘时，即为“接住”，如果队员由于随后与地面、队友、处在合法位置的对方队员发生接触而失去了对飞盘的控制，则被视为没有接住飞盘；
2. 接盘后，接盘队员成为持盘人；
3. 如果进攻和防守方同时接住飞盘，则进攻方保留盘权；
4. 处于既定位置的队员有权留在该位置，对方队员不可以碰触该队员；

**L攻防转换**

（一）在以下情况中，盘权从一个队伍转移到另一队，比赛不需要中断：

1.当进攻方队员没有盘权时，飞盘接触地面，如果一个接盘队员在飞盘接触地面之前接住了，并且在与地面接触时保持对飞盘的控制，则它不是掉盘；

2.传盘被防守队员接住；

3.飞盘出界；

4.在开盘过程中，接盘队员在飞盘接触地面之前接触飞盘，但未能接住。

（二）以下情况中，盘权从一队转移到另一队并且比赛需要停止：

1.无争议的进攻方犯规；

2.持盘人在防盘者读秒到“10”之前没有松开飞盘；

3.持盘人在持盘情况下将飞盘递给另一名队员；

4.在试图传盘时，持盘人在释放飞盘后并在其他队员接触飞盘前接住飞盘；

5.进攻队员故意协助队友的移动来接盘；

**M得分**

如果界内队员接住合规的传盘，以及他们所有与地面的接触点都完全在得分区内，或者一名在空中接到飞盘的队员在接住飞盘后第一次接触的点完全在进攻得分区内，并且他们随后确定了飞盘的所有权，并在与地面接触的过程中仍然拥有对飞盘的控制，即算作得分；

**N犯规**

危险动作、夺权犯规、阻挡犯规、防盘犯规、持盘人犯规

**O违规和违例**

（一）防盘违规：读秒过快、小于一个飞盘距离、双重防守

（二）走步违规：未建立轴心；轴心脚移动或变换；队员为了使飞盘向特定方向移动而故意漏接、拍打飞盘或在没有控制住飞盘的情况下携带飞盘移动。

**P安全暂停**

（一）伤病暂停

（二）技术暂停：任何队员如果意识到有危及队员的情况时，包括队员有暴露在外或流血的伤口，应该立即示意技术暂停，比赛必须立即停止；飞盘损坏；

**Q暂停**

1. 示意暂停的队员必须用双手或单手和飞盘形成“T”，并应向对方队员做出“暂停”的声音示意；
2. 暂停从“T”形成时开始，持续75秒。
3. 上下半场每支队伍各有1次暂停。

**五、极限飞盘裁判法**

**（一）裁判基本原则**

裁判员行为指导原则：维护飞盘精神，即主动、公平、尊重的自我判罚为主的、裁判调和与判罚为辅的竞赛环境。

在比赛中，裁判员需要首先尊重选手的自我判罚，若判罚获得双方同意，该自我判罚为有效判罚；若该判罚未取得双方认可，裁判员需要协助选手解决争端，明确判罚。

在比赛中，裁判员不能做主动犯规、违例、违规、出界与否、盘落地与否示意。

**（二）比赛的组织**

比赛编排方法：

单循环：各参赛队在整个比赛中各相遇一次的比赛方法。

双循环：各参赛队在整个比赛中各相遇两次的比赛方法。

淘汰制：比赛中淘汰失败方，获胜方继续比赛，直到最后决出冠亚军。

混合制：同时采用循环制和淘汰制的比赛称为混合制。

体育基础理论知识点

**体育健康**

一、体育运动常识

1、剧烈运动时和运动后不可大量饮水

　　剧烈运动时，体内盐分随大量的汗液排出体外，饮水过多会使血液的渗透压降低，破坏体内水盐代谢平衡，影响人体正常生理功能，甚至还会发生肌肉痉挛现象。由于运动时，需要增加心跳、呼吸的频率来增加血液和氧气，以满足运动需要。而大量饮水会使胃部膨胀充盈，妨碍膈肌活动，影响呼吸;血液的循环流量增加，加重了心脏负担，不仅不利于运动，还会伤害心脏。此外，大量饮水会使胃酸浓度降低，影响食物消化。长期大量运动后饮水容易得胃病。

2、进餐后不宜运动

进餐后需要较多的血液流到胃肠道，帮助食物消化与养分吸收，如果这时参加运动就会造成血液流向四肢，妨碍胃肠的消化，时间一长就会导致疾病。体弱者进餐后血压还会降低，称为餐后低血压，外出活动容易跌倒。长期餐后运动容易得盲肠炎。饮酒后不可进行游泳等运动项目。

3、在不适当的地点运动会带来伤害

　　由于运动的基本功能是通过呼吸从外界摄入大量新鲜氧气，以满足健康的需求，故运动前一定要选择好地点，以平坦开阔，空气新鲜的公园、河滩、体育场等处最佳。

　　4、不要在情绪不好的时候运动

　　运动不仅是身体的锻炼，也是心理的锻炼。当你生气、悲伤时，不要到运动场上去发泄。运动医学专家的解释是：人的情绪直接影响着身体的生理机能，而情绪的变化又产生于大脑深部，并扩散到全身，在心脏及其他器官上留下痕迹，这种痕迹将影响人体机能的健康。

二、运动保健常识

　 1、不要蹲坐休息

　　这是非常普遍的做法，运动结束后感觉累了，就蹲下或坐下认为能省力和休息，其实，这是一个错误的做法。健身运动后若立即蹲坐下来休息，会阻碍下肢血液回流，影响血液循环，加深肌体疲劳。严重时会产生重力性休克。因此，每次运动结束后应调整呼吸节奏，进行一些低热量的活动，例如慢步走走，做做几节放松体操，或者简单深呼吸，促使四肢血液回流心脏，以利于还清“氧债”，加快恢复体能、消除疲劳。实在体力不支时也可让同伴搀着走走。

　　2、不要贪吃冷饮

　　运动往往使人大汗淋漓，尤其是在夏天，随着大量水分的消耗，运动过后总会有口干舌燥、急需喝水的感觉，以年轻人为主，大多喜欢买一些冷饮解暑解渴。然而此时人体消化系统仍处在抑制状态，消化功能低下。若图一时凉快和解渴而贪吃大量冷饮，极易引起胃肠痉挛、腹痛、腹泻，并诱发肠胃道疾病。所以，运动后不要立即贪吃大量冷饮，此时适宜补充少量的白开水或盐水。

　　3、不要立即吃饭

　　运动时，特别是激烈运动时，运动神经中枢处于高度兴奋状态。在它的影响下，管理内脏器官活动的副交感神经系统则加强了对消化系统活动的抑制。同 时，在运动时，全身血液亦进行重新分配，而且比较集中地供应了运动器官的需要，而腹腔内各器官的供应相对减少。上述因素使得胃肠道的蠕动减弱，各种消化腺 的分泌大大减少。它需在运动结束20-30分钟后才能恢复。如果急忙吃饭，就会增加消化器官的负担，引起功能紊乱，甚至造成多种疾病。

　　4、不要骤降体温

　　运动时肌体表面血管扩张，体温升高，毛孔舒张，排汗增多。倘若运动后立即走进冷气空调房间或在风口纳凉小憩，或图凉快用冷水冲头，都会使皮肤紧缩闭汗而引起体温调节等生理功能失调，免疫功能下降而招致感冒、腹泻、哮喘等病症。

三、运动的健康常识

　　1、去正规的健身房锻炼。

　　选择专业的、有经验的教练。开始有计划的练习前，要进行相应的身体测试与体能检测。根据个人情况让教练量身定做训练计划。按照健身房的相关要求，依据教练提出的建议定期健身，是预防运动损伤最直接的好方法。

　　2、制定一个完善的、有规律的计划。

　　以减脂为例：一般来说，首先每周应安排2次力量器械训练，目的是提高脂肪的氧结合能力;其次每周安排2次强度较大的心肺功能练习，目的是增加健康系数。30分钟以上的练习，心率控制在约为70%--80%的最大心率，可以消耗更多的脂肪。最大心率是用220减去你的年龄而得来的。例如，一个20岁人的最大心率为220-20=200，他运动时每分钟心跳，应在200\*70%=140或200\*80%=160左右，这样可以消耗更多脂肪。

　　当然，每周2次简单的心肺练习，如肌体健身课，让你的健身过程更有乐趣。最后，还建议你做半小时的运动，仅散步或骑单车就可以。

　　3、关于运动前后的饮食，要依据个人情况。

　　一般来讲，进食后肌体要拿出一部分时间来组织消化，不宜马上运动，至少要在半小时后再开始。 健身后，肌体在20分钟内渴望补充能量，这时也是吸收最好的时段，如果你是运动员，在健身后20分钟内进食会超量恢复;但如果你要减脂，就一定要在健身结束30分钟后再进食。

　　4、我们极力呼吁，有氧运动时一定要喝水。

　　一般比较科学的方法是在练习15分钟之后补水250毫升，可用排尿的方式来检测你身体的摄入水量是否充足。如果排尿时无色，说明你不缺水。

　　1小时内的练习，水是最好的补能剂，但超过1小时的练习，就不仅仅要喝水了，在补水的同时，还要适量地补充一些运动饮料。另外，喝水有利于排汗，而排汗是使体温降低的好方法，所以，我们要抛弃运动时禁水的旧观念。

四、必看的运动小常识

　　一、健身要有计划：有计划锻炼是您快速达到目的的重要手段。因此要根据不同情况制定科学运动处方，盲目凭感觉训练都可能会适得其反。

　　二、健身三要素：科学训练，合理饮食，适当休息。

　　三、科学的饮食结构，碳水化合物55%，蛋白质25%，脂肪20%。

　　四、减体重≠减肥：多数人减肥总是以体重为唯一标准，但往往体重减轻了，看上去还是很胖，这说明了她减少的不是脂肪，而是其它组织，如肌肉、水份等。因此评判减肥的标准更主要的是体形及各部位的围度，体重只是一方面。

　　五、练得越多，出汗越多很容易造成反弹。盲目加大运动量，使体内汗液丢失过多，破坏了内环境，体力会明显下降，但肌肉组织和组织液丢失过多造成体能下降，不可能继续原来的运动量，很快体重又回升，看上去比原来还胖，因此一定按计划训练。

　　六、节食+大运动量不能达到减肥效果。人体处于极度疲劳状态，代谢水平非常低，从而抑制了脂肪作为能源物质的代谢，故不能减肥。

　　七、吃减肥药+减肥锻炼是非常错误的方法：您要知道目前世界卫生组织还没有认证，哪一个国家生产出真正的减肥药，何必浪费那么多的金钱去把所有减肥药试一遍呢?那种将吃减肥药+运动感觉更快的想法是没有科学根源的，它只会让你走向医院，只有合理的膳食加运动再运动才是真正的途径。

　　八、运动后应及时摄取果汁和酸牛奶。那种运动后不能吃、不能喝的运动理论，是没有科学依据的，合理的饮食结构+运动会让你事半功倍。运动后吃碱性食物会帮助体能恢复，加速脂肪代谢。根据您的体形、体质制定科学的运动处方吧，让运动无处不在。

**体育竞赛知识点**

奥林匹克运动会是国际奥林匹克委员会主办的世界规模最大的综合性运动会，每四年一届，会期不超过16日，是世界上影响力最大的体育盛会。

奥林匹克运动会发源于两千多年前的古希腊，因举办地在奥林匹亚而得名。古代奥林匹克运动会停办了1500年之后，法国人顾拜旦于19世纪末提出举办现代奥林匹克运动会的倡议。1894年成立奥委会，1896年希腊雅典举办了首届奥运会，1924年举办了首届冬奥会，1960年举办了首届残奥会，1976年举办首届冬季残奥会，2010年举办了首届青奥会，2012年举办了首届冬青奥会。

**奥运历程：** 自1896年首届至2021年，夏季奥运会已走过了125个年头，共举办32届。冬季奥运会历史相对较短，第24届冬奥会于2022年2月在中国北京举行。

“双奥之城”指既举办过夏季奥运会又举办过冬季奥运会的城市。继2008年夏奥会之后，2022年冬奥会花落北京，北京成为世界上首座“双奥之城”。

第29届夏季奥林匹克运动会2008年8月8日晚上8时整在中国首都北京开幕。8月24日闭幕。中国以51枚金牌居金牌榜首名，是奥运历史上首个登上金牌榜首的亚洲国家。

24届冬季奥运会， 2022年2月4日星期五北京开幕，2月20日星期日闭幕。北京冬奥会、冬残奥会主题口号——“一起向未来”。北京冬季奥运会设7个大项，15个分项，109个小项，总产生109枚金牌。中国队一共获得了9金4银2铜。

北京2022年冬残奥会中国队获得了18金20银23铜的出色成绩，在冬残奥会历史上首次位列金牌榜和奖牌榜的双榜首，参赛各大项目均取得历史最好成绩。

2021年8月8日中国代表团结束了第32届东京奥运会的比赛最终获得38枚金牌32枚银牌18枚铜牌奖牌总数88枚列奖牌榜第二名。

**亚运会**

1951年3月，第一届亚运会在印度首都新德里举行，当时只有489人参加，到1978年第八届时，参加人数已超过了4000人，亚洲运动员已成为世界体坛上一支不可忽视的力量。

2022年杭州亚运会，是继1990年北京亚运会、2010年广州亚运会后，我国第三次承办亚运会。杭州2022年亚运会以“中国新时代·杭州新亚运”为定位、“中国特色、浙江风采、杭州韵味、精彩纷呈”为目标，秉持“绿色、智能、节俭、文明”的办会理念，坚持“以杭州为主，全省共享”的办赛原则。

杭州2022年第19届亚运会，将在中国浙江杭州举行。本届亚运会共设40个竞赛大项，包括31个奥运项目和9个非奥运项目。同时，在保持40个大项目不变的前提下，增设电子竞技、霹雳舞两个竞赛项目。

**《国家学生体质健康标准》知识点**

**一、我国学生体质健康评价制度的演变和发展**

（一）、我国学生体质健康的演变

我国学生体质健康的演变，是与我国不同时期的社会、经济、科技、文化和教育发展水平相适应的；是与全国提高青少年的身体健康素质、满足国家对受教育者的全面发展和培养人才战略的基本要求相一致的。

党和国家先后制定了《劳卫制》 、 《国家体育锻炼标准》 、 《大学生体育合格标准》等一系列制度，2002年开始在全国试行《学生体质健康标准》 ，并于2007年正式定名为《国家学生体质健康标准》 。

1、《劳卫制》---《国家体育锻炼标准》---《国家学生体质健康标准》 。

（1）、1954年，国务院批准并发布了《劳卫制》， “准备劳动与保卫祖国体育制度”

劳卫制是国家根据社会主义建设事业需要，对人民在体育锻炼上的基本要求而制定的，其目的在于鼓励人民积极参加体育锻炼，促进体育运动的广泛开展，提高运动技术水平，使人民身强力壮，意志坚强，更好地为社会主义建设和保卫祖国服务。

劳卫制测试项目很多，包括跑、跳、投掷、体操，田径等项目，这些项目贯穿着速度、力量、耐力、灵巧，是对人的身体素质的全面锻炼。劳卫制必须是在所有的项目上都达到规定的标准才可以算是达标。劳卫制有三个等级，少年级，一级和二级。如果你在劳卫制的达标项目中，某项成绩达到了相应的运动员等级，还可以颁发运动员等级证书，运动员等级分5个级别。

（2）、1975年，国家体委公布了《国家体育锻炼标准》，替代了《劳卫制》。

《国家体育锻炼标准》主要任务是激励广大青年、少年和儿童经常地、持久地锻炼身体，促进他们身体素质和运动能力的全面发展，为建设和保卫社会主义祖国服务。

《国家体育锻炼标准》在分组上，采用按年龄分组与按年级分组并行的办法，在学校实行按年级制订评分评级标准的办法，不但照顾锻炼者的年龄差异，也适合中国现行教育制度关于学段、年级划分的实况。但无论那一级标准，各单项都必须达到45分。这种单项基础分和各项总分结合评级的做法，有利于促进青年、少年和儿童身体的全面发展。

（3）、2002年，由教育部、国家体育总局联合下发了《学生体质健康标准（试行方案）》，作为《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施。2007年，正式定名为《国家学生体质健康标准》 。

《国家学生体质健康标准》是根据“学校教育要树立健康第一”的指导思想提出来的。它的内涵是测量学生体质健康状况和锻炼效果的评价标准，是国家对不同年龄段学生体质健康方面的基本要求，是学生体质健康的个体评价标准。通过《国家学生体质健康标准》的测试，可以使学生清楚地了解自己体质与健康的状况，还可帮助学生监测自己的体质与健康状况的变化程度。

**二、《国家学生体质健康标准》（2014年修订）**

（一）、说明

1.《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）是国家学校教育工作的基础性指导文件和教育质量基本标准，是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据，是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施，适用于全日制普通小学、初中、普通高中、中等职业学校、普通高等学校的学生。

2.本标准的修订坚持健康第一，落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》、《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》（国办发〔2012〕53号）和《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉等三个文件的通知》（教体艺〔2014〕3号）有关要求，着重提高《标准》应用的信度、效度和区分度，着重强化其教育激励、反馈调整和引导锻炼功能，着重提高其教育监测和绩效评价支撑能力。

3.本标准从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，是国家学生发展核心素养体系和学业质量标准的重要组成部分，是学生体质健康的个体评价标准。

4.本标准将适用对象划分为以下组别：小学、初中、高中按每个年级为一组，其中小学为6组、初中为3组、高中为3组。大学一、二年级为一组，三、四年级为一组。

5．小学、初中、高中、大学各组别的测试指标均为必测指标。其中，身体形态类中的身高、体重，身体机能类中的肺活量，以及身体素质类中的50米跑、坐位体前屈为各年级学生共性指标。

6．本标准的学年总分由标准分与附加分之和构成，满分为120分。标准分由各单项指标得分与权重乘积之和组成，满分为100分。附加分根据实测成绩确定，即对成绩超过100分的加分指标进行加分，满分为20分；小学的加分指标为1分钟跳绳，加分幅度为20分；初中、高中和大学的加分指标为男生引体向上和1000米跑，女生1分钟仰卧起坐和800米跑，各指标加分幅度均为10分。

7．根据学生学年总分评定等级：90.0分及以上为优秀，80.0～89.9分为良好，60.0～79.9分为及格，59.9分及以下为不及格。

8．每个学生每学年评定一次，记入《〈国家学生体质健康标准〉登记卡》。特殊学制的学校，在填写登记卡时可以按规定和需求相应地增减栏目。学生毕业时的成绩和等级，按毕业当年学年总分的50%与其他学年总分平均得分的50%之和进行评定。

9．学生测试成绩评定达到良好及以上者，方可参加评优与评奖；成绩达到优秀者，方可获体育奖学分。测试成绩评定不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年成绩评定为不及格。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到50分者按结业或肄业处理。

10．学生因病或残疾可向学校提交暂缓或免予执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准，可暂缓或免予执行《标准》，并填写《免予执行<国家学生体质健康标准>申请表》（附表7），存入学生档案。确实丧失运动能力、被免予执行《标准》的残疾学生，仍可参加评优与评奖，毕业时《标准》成绩需注明免测。

(二)单项指标与权重

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 测试对象 | 单项指标 | 权重（%） |
| 小学一年级至大学四年级 | 体重指数（BMI） | 15 |
| 肺活量 | 15 |
| 初中、高中、大学各年级 | 50米跑 | 20 |
| 坐位体前屈 | 10 |
| 立定跳远 | 10 |
| 引体向上（男）/1分钟仰卧起坐（女）  坐（女） | 10 |
| 1000米跑（男）/800米跑（女） | 20 |

注：体重指数（BMI）=体重（千克）/身高2（米2）

**三、我校《国家学生体质健康标准》实施细则**

学校体育肩负着“增强学生体质”、“促进学生健康”的历史使命。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”。根据教育部、国家体育总局颁布的《关于实施﹤国家学生体质健康标准﹥的通知》，教育部办公厅《关于﹤国家学生体质健康标准﹥有关测试方法、器材规格的通知》和《国家学生体质健康标准》的要求，结合我校实际，特制定浙江理工大学《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）实施细则。

(一)测试对象：在校本科生学生。

(二)测试时间和内容

1、测试时间：每年9-12月对所有在校生四个年级全体学生进行测试，每个学生每学年进行一次，五年制学生只参加前四年测试。

2、测试内容：

（1）室内项目：身高、体重、肺活量、 坐位体前屈

（2）室外项目：50米、立定跳远、1000米（男）女生800米（女）、 引体向上（男）

1分钟仰卧起（女）

(三)测试方法：

1、系统登陆及信息完善。学生以学号登录进入学生体质健康测试管理系统（http://tzcs.zstu.edu.cn），初始密码为身份证后6位，首次进入管理系统后进行信息确认后提交。手机短信和邮箱是教师与学生联系的两种方式，请正确填写。如果信息不准确，特别是年级和性别，将影响测试成绩,最终会影响毕业成绩。

2、预约测试。学生注册成功后，需要完成两次预约测试，一次是室内项目的测试：身高、体重、肺活量、坐位体前屈。二是室外项目的测试：50米，立定跳远，1000米（男）、800米（女），引体向上（男）、1分仰卧起坐(女)。

3、因故不能参加正常测试，请在系统里提交免测或缓测申请。如未正常办理申请，按未预约处理。

4、测试。测试室内项目时，需带校园一卡通和身份证；测试室外项目时，需带身份证。其他证件不能作为参加测试的有效证件。为了保证测试公平，严肃，未带身份证者不得参加测试。如有作弊，将上报教务处，以考试作弊进行纪律处分。

(四)测试成绩管理办法：

1、《标准》从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平。《标准》各评价指标的得分之和为本标准的最后得分，满分为120分。根据最后得分评定等级：90分及以上为优秀，80分—89.9分为良好， 60分—79.9分为及格，59分及以下为不及格。

2、《标准》成绩每学年评定一次。学生毕业时体质健康标准的成绩和等级，按毕业当年得分和其他学年平均得分各占50%之和进行评定。

3、学生《标准》测试成绩达到良好及以上者，方可参加“三好学生”、“奖学金”的评选。《标准》成绩不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年《标准》成绩为不及格。

(五)申请免测要求及方法

残疾或医学上规定不能参加体育运动的疾病，如高血压，心脏病，[肺结核](http://wenwen.soso.com/z/Search.e?sp=S%E8%82%BA%E7%BB%93%E6%A0%B8&ch=w.search.intlink)，哮喘等或其他疾病手术后确实不能参加测试的学生，可申请免测。一、二年级参加体育保健课和体育健康课的学生可申请免测，其他学生不能申请免测。

申请免测方法，在学生体质健康测试管理系统里提交免测申请后才能下载并打印免测申请表。医院检查结果必须由校医院签署意见并盖章（如有其他医院证明，也需到校医院核实并在申请表上盖校医院章），然后再到学院办公室盖章，最后将免测申请表交体育馆的体育教研部38号办公室。免测申请审批同意后，全部的测试项目都不需要参加。免测申请表与医院证明材料将存档于学生毕业档案中。

凡审批同意本年度免测的学生，该年度《标准》按“合格”记录，但学生有资格参加评优和奖学金等评定。

**四、《国家学生体质健康标准》测试方法**

（一）身高体重

1．测试目的

测试学生身高，与体重测试相配合，评定学生的身体匀称度，评价学生生长发育的水平及营养状况。

2．测试方法

受试者赤足，立正姿势站在身高体重仪底板上（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成60度角）。足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触，躯干自然挺直，头部正直，耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。测试仪器自动完成测试，并把成绩保存在测试仪器里，以厘米为单位，精确到小数点后一位。

（二）肺活量

1．测试目的：测试学生的肺通气功能。

2．测试方法

 测试者面对仪器站立、手持吹气口嘴，使用干燥的一次性口嘴，深吸气，屏住气向口嘴处慢慢呼出至不能再呼为止，吹气完毕后，液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。每位受试者测2-3次，选取最大值作为测试结果，以毫升为单位，不保留小数。

（三）坐位体前屈

1．测试目的

测量学生在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度，主要反映这些部位的关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性及学生身体柔韧素质的发展水平。

2.测试方法

测试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上（脱鞋），两脚分开约10-15厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。测试计的脚蹬纵板内沿平面为0点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，保留一位小数。

3.注意事项

（1）身体前屈，两臂向前推游标时两腿不能弯曲。

（2）测试者应匀速向前推动游标，不得突然发力。

（四）50米跑

1．测试目的： 测试学生速度、灵敏素质及神经系统灵活性的发展水平。

2．测试方法

测试者两人一组测试。站立起跑，受试者听到“跑”的口令后开始起跑。发令员在发出口令同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时，受试者躯干部到达终点线的垂直面停表。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非零进1原则进位，如10.11秒读成10.2秒记录之。

3.注意事项

（1）受试者测试最好穿运动鞋，不得穿皮鞋、凉鞋。

（2）发现有抢跑者，要当即召回重跑。

（五）立定跳远

1．测试目的：测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。

2．测试方法

测试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线，两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。每人试跳三次，记录其中成绩最好一次。以厘米为单位，不计小数。

3．注意事项

（1）犯规时，此次成绩无效。三次试跳均无成绩者，应允许再跳，直至取得成绩为止。

（2）不得穿钉鞋、皮鞋、凉鞋参加测试。

（六）引体向上

1．测试目的：测试学生的上肢肌肉力量的发展水平。

2．测试方法

测试者跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体(身体不能有附加动作)，上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次，在做下一次引体前，两臂须伸直，记录引体次数。

3．注意事项

（1）受试者应双手正握单杠，待身体静止后开始测试。

（2）引体向上时，身体不得做大的摆动，也不得借助其他附加动作撑起。

（七）仰卧起坐

1．测试目的：测试学生的腹肌耐力。

2．测试方法

测试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈90度角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录1分钟内完成次数。1分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。

3．注意事项

（1）如发现受试者借用肘部撑垫或臀部起落的力量起坐时，该次不计数。

（2）测试过程中，观测人员应向受试者报数。

（3）受试者双脚必须放于垫上。

(八) 800米或1000米跑

1．测试目的：测试学生耐力素质发展水平，特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力。

2．测试方法

测试者采用站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。