**上海体育学院大学生创新创业计划中期检查表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **负责人** | 姓名 | 葛正朝 | | 联系方式 | 13817489195 |
| 学号 | **14210714** | | 系院 | 体育教育训练学院 |
| **项目名称** | 腹式呼吸对游泳训练效果的影响 | | | | |
| **项目成员** | 姓名 | | | 学号 | |
| 宣玮婷 | | | 14620117 | |
| 施宛辰 | | | 14720225 | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
|  | | |  | |
| **项目进展情况简介**（含经费运用、问卷、试验等）   1. 项目改动处及原因   1.1实验对象  由28名改为20名，14男，6女，均为国家二级运动员及以上。原因20名同学均为同班同学，一起上课，每周两次，每次两小时，虽然人数减少，但能方便集中，统一训练。  1.2实验内容  增加最大肺活量测试（肺活量（vital capacity，VC）是指一次尽力吸气后，再尽力呼出的气体总量。肺活量=潮气量+补吸气量+补呼气量。潮气量指每次呼吸时吸入或呼出的气体量。补吸气量又叫吸气储备量，指平静吸气末，再尽力吸气所能吸入的气体量。补呼气量又叫呼气储备量，指平静呼气末，再尽力呼气所能呼出的气体量。肺活量是一次呼吸的最大通气量，在一定意义上可反映呼吸机能的潜在能力。[1]）测试结果由训练前后的游泳成绩和最大肺活量进行对比。  1.3实验仪器  增加电子肺活量计   1. 实验设计思路   通过游泳运动的实践,随着游泳技术的发展,就形成了今天结合游泳技术的科学的带有憋气性质的顺腹式游泳呼吸动作。[2]但是大多数教学训练采取的是完全呼吸及胸式呼吸与腹式呼吸相结合的呼吸训练方法。完全呼吸训练无法最大限度地发挥肺部功能的作用。呼吸无法完全打开。绝大多数的游泳教学只注重游泳呼吸的动作结构和动作节奏等呼吸技术，忽视了呼吸系统的运作方式。故本研究假设腹式呼吸能够最大限度提升肺活量。相较于传统的呼吸法教学腹式呼吸不仅能够增大肺活量，并且能够提升游泳成绩。   1. 项目进展   2.1  前测POMS和最大肺活量测试已经结束，从3月份开始每周二的九点四十五到十二点以及每周四的九点四十五到十二点已经投入训练中。  2.2  步骤 1：主试首先向被试介绍实验情况和目的，并说明如果在实验中有任何不适感可随时退出实验。然后让被试签署知情同意书。  步骤 2：被试在主试指导下填写POMS问卷，作为基线值。测量最大肺活量并记录。  步骤 3：被试进行为期12周的游泳训练。  步骤 4：被试在主试指导下再次填写POMS问卷，作为对比值。测试最大肺活量并记录。  步骤 5：实验结束，发放劳务费。  2.3  实施计划，2018年3月7号到5月25号进行腹式呼吸和完全呼吸（传统游泳训练方法）的训练，后测POMS和最大肺活量测试在5月26号进行。5月31号前进行实验数据处理。6月份实验结果讨论分析，撰写论文。  3.经费使用情况     |  |  |  | | --- | --- | --- | | 支 出 科 目 | 金额（元） | 计算根据及理由 | | 实验材料费 | 200 | 问卷、论文等的打印费用10元/人\*20人 | | 被试补贴 | 1000 | 被试所需的误工费50元/人\*20人 | | 教师辅导费 | 400 | 邀请老师专业辅导所需的费用 | | 主试补贴 | 400 | 主试补贴200元/人\*2人 | | 合计 | 2000 |  |   参考文献  [1]百度百科.肺活量[EB/OL].http://baike.baidu.com/item/肺活量  [2]程　龙,曾李萍,李小兵.对游泳呼吸动作原理及结构的研究.[M]湖北体育　科技. May.2009 Vol.28　No.3  附录  简式POMS量表  请根据下列单词表达您在上一周（包括今天）的感受。对每一个形容词只能在五种选择中选出一项最符合您的实际情况感受，并在相应的小方块内打“√”。     几乎没有   有一点   适中    相当多   非常地  1  紧张的                  □        □      □      □       □  2  生气的                  □        □      □      □       □  3  无精打采的        □        □      □      □       □  4  不快活的            □        □      □      □       □  5  轻松愉快的      □        □      □      □       □  6  慌乱的                □        □      □      □       □  7  为难地                 □        □      □      □       □  8  心烦意乱的        □        □      □      □       □  9  气坏的                 □        □      □      □       □  10 劳累的               □        □      □      □       □  11 悲伤的                □        □      □      □       □  12 精神饱满的       □        □      □      □       □  13 注意力不集中  □        □      □      □       □  14 自信的                 □        □      □      □       □  15 内心不安的        □        □      □      □       □  16 气恼的                 □        □      □      □       □  17 精疲力尽的        □        □      □      □       □  18 沮丧的                 □        □      □      □       □  19 主动积极的        □        □      □      □       □  20 慌张的                  □        □      □      □       □  21 坐卧不宁的         □        □      □      □       □  22 烦恼的                  □        □      □      □       □  23 倦怠的                 □        □      □      □       □  24 忧郁的                □        □      □      □       □  25 兴致勃勃的        □        □      □      □       □  26 健忘的                 □        □      □      □       □  27 有能力感的         □        □      □      □       □  28 易激动的             □        □      □      □       □  29 愤怒的                  □        □      □      □       □  30 疲惫不堪的         □        □      □      □       □  31 毫无价值的          □        □      □      □       □  32 富有活动的          □        □      □      □       □  33 有不确定感的     □        □      □      □       □  34 满意的                  □        □      □      □       □  35 担忧的                  □        □      □      □       □  36 狂怒的                  □        □      □      □       □  37 抱怨的                 □        □      □      □       □  38 孤弱无助的          □        □      □      □       □  39 劲头十足的          □        □      □      □       □  40 自豪的         □        □      □      □       □ | | | | | |
| 指导教师意见（请简述指导学生进行课题的情况） | | | | | |
| 二级学院（团总支书记）意见 | | | | | |
| 专家评审意见（由学工部填写） | | | | | |
| 团委意见（由团委填写） | | | | | |
| 审核结果 | | | | | |
| 终止研究  单位盖章：  日 期： | | | 继续研究  单位盖章：  日 期： | | |