

校园文化活动指导

田径 · 体操

王伟 主编

李明 编著



南海出版公司

校园文化活动指导

田 径 · 体 操

主 编 王 伟
本册编写 李 明

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

校园文化活动指导. 田径、体操/王伟主编;李明编著.
-海口:南海出版公司,1999.11(2002.3重印)
ISBN 7-5442-1473-7

I. 校... II. ①王...②李... III. ①体操-青少年
读物②田径运动-青少年读物 IV. G424.28

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 86310 号

XIAOYUAN WENHUA HUODONG ZHIDAO 校园文化活动指导(全十七册)

策 划	杨成春 韩龙梅
主 编	王 伟
副 主 编	洪 帆 江节民 袁 丁 王路遥
责任编辑	任在齐
封面设计	张景秋
出版发行	南海出版公司 电话(0898)65350227
地 址	海口市机场路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
经 销	新华书店
印 刷	北京昌平兴华印刷厂
开 本	787×1092 毫米 1/32
印 张	105
字 数	2269 千字
版 次	2002 年 3 月第 1 版第 5 次印刷
书 号	ISBN 7-5442-1473-7/G·717
定 价	178.00 元(全 17 册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

目 录

第一章 田径

第一节 径赛	(2)
一、短跑	(2)
二、接力跑	(5)
三、中长跑	(6)
四、跨栏跑	(9)
五、3000 米障碍跑	(10)
六、竞走	(11)
第二节 田赛	(12)
一、跳高	(12)
二、跳远	(15)
三、三级跳远	(17)
四、撑杆跳高	(18)
五、铅球	(21)
六、铁饼	(23)
七、标枪	(25)
八、投手榴弹运动	(27)

第二章 自行车、登山及其他活动

第一节 自行车	(29)
一、规则与设施	(30)
二、基本技术	(32)
三、基本战术	(35)

第二节 登山	(37)
一、类别	(38)
二、术语	(39)
三、器材	(41)
四、基本技术	(44)
第三节 举重	(46)
一、举重项目及参赛体重分级	(46)
二、举重基本技术	(46)
三、举重比赛及基本知识	(49)
第四节 摔跤	(50)
一、中国式摔跤	(50)
二、国际摔跤	(52)
第五节 射箭	(54)
一、竞赛项目	(54)
二、射箭技术	(55)
三、比赛规则	(56)
第六节 击剑	(58)
一、击剑知识	(59)
二、击剑技术	(61)
三、击剑规则	(63)
第七节 拳击	(65)
一、基本姿势	(66)
二、拳击步法	(66)
三、基本拳法	(67)
四、防守方法	(68)
五、比赛规则与场地	(70)

第三章 体操

第一节 竞技体操	(72)
一、自由体操	(73)
二、鞍马	(74)
三、吊环	(75)
四、双杠	(75)
五、单杠	(76)
六、跳马	(77)
七、高低杠	(78)
八、平衡木	(78)
第二节 徒手体操	(79)
一、广播体操	(80)
二、生产体操	(80)
三、医疗体操	(81)
第三节 韵律体操	(82)
第四节 团体操	(83)
第五节 技巧运动	(84)

第四章 武术

第一节 拳术与棍术	(87)
一、拳术	(87)
二、棍术	(96)
第二节 枪术与刀术	(99)
一、枪术	(99)
二、刀术	(101)

第一章 田 径

田径运动是一项古老的体育运动。远古时代，人们为获得生活资料，在和大自然以及飞禽走兽的斗争中，需要快速的奔跑、敏捷的跳跃、准确的投掷等本领，由于在劳动实践中经常重复这些动作，便逐渐形成了走、跑、跳、投等各种技能。为了提高同大自然作斗争的能力，人们又有意识地进行行走、跑、跳、投的练习，以至逐渐形成了这些项目的比赛形式。

最早的田径比赛是公元前 776 年在希腊奥林匹克村举行的第一届古代奥运会进行的，项目只有一个——短距离赛跑，跑道为一条直道，长 192.27 米。到公元前 648 年，又增添了跳跃、投标枪、掷铁饼、摔跤等项目。现代田径运动最早的国际比赛是 1894 年在英国举行的，比赛有 9 个项目，真正的大型国际比赛是 1896 年开始举行的现代奥林匹克运动会。

美国在田径运动方面一直处于世界领先地位，享有“田径王国”的称号。1952 年第 15 届奥运会后，苏联田径选手日渐崛起，对美国的领先地位提出了严峻挑战，近十几年来，形势发生巨大变化，不仅美国的一统天下为美、前苏联抗衡所替代，而且形成了美、前苏联和德三强鼎立的局面。

60 年代后，田径技术有了重大改革，摆脱了“模仿式”（模仿世界冠军）的做法，代之而起的是以速度为核心，讲

究技术动作的合理性和科学性，广泛运用现代科技的新成果。田径运动能迅速发展有多种因素，其中影响最大的是器材设备和训练方法的改进。田径运动水平随着现代科技新成果的不断运用而获得更大的提高；更加重视青少年的基础训练，比赛日趋频繁。抓好青少年的全面、系统训练，是田径先进国家获得成功的一条主要经验。可以肯定，随着科学训练体系的建立和健全，技术的更加完善，物质装备的日益现代化，人体机能地进一步发掘，世界田径运动将愈加生机勃勃地向前发展，纪录将一破再破。

第一节 径 赛

一、短跑

短跑比赛紧张、激烈。然而短跑运动员快跑如飞的英姿，一直被人们高度赞赏和敬佩。最初短跑比赛非常简单，既不排名次，也不计时间，谁第一个跑到终点谁就获得优胜，赛跑的技术也非常原始，完全是靠体力去竞争。1887年有人发明了“蹲踞式”起跑的方法。1927年又有人制作了起跑器。自70年代以来，塑胶跑道的出现和全自动电动计时系统的应用，不仅有利于发挥运动员的技艺，而且也保证了准确记录运动员的成绩。美国30年代的黑人运动员欧文斯、80年代的刘易斯是世界田径场上升起的两颗短跑巨星，分别戏剧般地一举荣获了100米、200米，4×100米接力跑和跳远4个项目的金牌。

我国短跑运动的发展，从新中国成立到现在，大体上出

现了三次高峰，第一次在 50 年代末期，第二次是 60 年代中期，第三次出现在现今阶段。

1. 起跑

起跑的目的是使身体迅速摆脱静止状态，获得向前的最大冲力，为起跑后很快发挥高速度创造有利条件。短跑运动员都采用蹲踞式起跑方法。它包括安装起跑器、各就位、预备和鸣枪后起跑。

起跑器的安装。起跑器的安装是使两脚获得牢固的支撑，形成良好的预备姿势，便于获得较快的起跑速度。每个运动员要根据个人身体素质情况及自己的特点安装起跑器。

起跑的动作顺序。运动员听到“各就各位”口令后，可作几次深呼吸，然后轻快地跑到起跑器前，前脚先踏在起跑器上，接着另一只脚踩在后起跑器壁上，后膝跪地。四指并拢，与拇指构成“八”字形，拇指相对，虎口向前，除小拇指外，其余各指第一指节触地。两臂伸直，两手距离与肩同宽或稍宽，重心前移，两肩与起跑线齐平或超过起跑线 5~10 厘米。听到“预备”口令后，从容抬起臀部，使之与肩平或稍高于肩，身体重心前移，两脚贴紧起跑器，整个动作要自然。听到枪声后，两手离地并迅速有力地前后摆臂，两脚同时蹬起跑器，后脚迅速向前摆出，前脚蹬直，把躯干向前送出。第一步脚落地时，要积极有力，并须落在起跑线前一脚至一脚半远的地方，再配合两臂的有力摆出，由起跑而进入疾跑。

2. 短跑的疾跑

疾跑就是起跑后的一段加速跑。疾跑时，脚要充分后蹬，摆动脚迅速向前上方摆出，髋前送，并积极用前脚掌着

地。两臂摆动要有力，摆幅较大，步长要不断增加。步频要逐渐加快。此后即自然进入途中跑。疾跑的距离一般为 20 米左右。

3. 短跑的途中跑

途中跑在整个短跑中是最长的一段距离。其主要任务：进一步提高疾跑中已获得的速度，或者尽可能保持最快速度跑到终点。其动作的特点：前脚掌落在身体重心投影点的稍前面，脚触地后膝关节微屈，足踵下沉，使身体重心很快地移过垂直阶段。接着后脚的髌、膝、踝关节依次迅速伸展，完成快速有力的后蹬。

途中跑时，头要正对前方，两眼要向前平视。上体保持正直或微向前倾，两臂要以肩关节为轴，轻松而有力地前后摆动，摆臂动作应以自然协调为原则。

4. 短跑的终点冲线

运动员要到终点时，为了做好冲线准备，要有一段终点冲线跑。这段跑在技术上与途中跑没有本质区别，要以全身的力量、顽强毅力冲向终线点，在离终点最后一步时，上体迅速前倾，以胸部或肩部接触终点带而过终点。

5. 短跑的弯道技术

200 米和 400 米有一半距离要在弯道上跑。为了更快地发挥速度和迅速地转入弯道跑。应把起跑器安装在靠跑道的右侧，使起跑器的支撑面正对弯道切点。“各就各位”时，左手支撑在起跑线后 5~10 厘米，面对切点。在进入弯道时，身体向左倾斜，右肩高于左肩。右臂摆幅加大，并在前摆时稍向内，后摆时稍向外。左臂摆幅要比右臂稍小并稍向后。右脚前摆时，膝部稍向内侧。右脚落地时，要用前脚掌

内侧先触地。在快离开弯道时，身体要逐渐过渡到正常姿势，但不要突然改变动作，否则会影响动作的协调。

二、接力跑

接力赛全程是由四个队员组成，其战术主要体现在队员分配上，因此在比赛中应发挥每个队员的特长，并根据每个队员的特长来分配位置。一般来说，起跑好、善于跑弯道的队员跑第一棒。灵敏、协调性好、速度耐力好并善于跑直道和传接棒的队员跑第二棒。耐力好、速度快和传接棒技术好、善于跑弯道的队员跑第三棒。绝对速度好、意志顽强、冲线好的队员跑第四棒。

1. 持棒起跑技术

第一棒，在400米起点（与短跑相同）起跑时，应用右手握接力棒，握的方法，是用中指、无名指和小指握着接力棒的后端。拇指和食指分开，并用这两个手指的指腹和其他三个手指的第二节的指背撑于地面。

2. 接传棒技术

接传棒的动作，要求要准确又要迅速，一般采用以下两种。

(1) “下压法”传接法。接棒人听到传棒人信号后，伸出手臂，四指并拢，虎口尽量张开（四指尖向外侧方），掌心向上。传棒人传棒时，随臂向前摆的动作，把小臂伸出，手腕放松，将棒的前端放入接棒人的手中。接棒人握好棒后，传棒人松手。

(2) “上挑式”传接法。接棒人听到传棒人信号后，手臂自然伸向后下方，四指并拢，拇指分开，并靠近体侧，其余指尖向外，掌心向下。传棒人随臂的前摆，肘关节放松，

小臂伸出；握棒手上挑，将棒传给接棒人手中。

3. 接传棒配合

接力区起跑方法：

(1) 站立式起跑。与中长跑的站立式起跑大同小异，只是头向后看。

(2) 半蹲式起跑。两脚一前一后开立，两膝半蹲，用一只手支撑地面。头向侧转，眼从肩侧向后看。

(3) 接传棒时机。接棒人站在接力区后端，也可站在预跑线内，在传棒人距自己 40~50 米时，用站立式或半蹲式方法做好接棒准备，当传棒人跑到标记线时，接棒人立即沿着跑道一侧向前跑出，并加快速度。当两人相距 1.5~2 米时，传棒人发出信号，接棒人立即伸手，传棒人迅速而准确地把棒传给接棒人，传棒动作要在高速运动中进行，并须在接力区内完成。

4×100 米接力，采用不换手传接棒方法，第一棒运动员用右手传棒，第二棒运动员用左手接棒，沿直道外侧跑。第三棒如第一棒，第四棒如第二棒。

三、中长跑

中长跑是田径运动中发展耐久力的主要项目，是中距离跑和长距离跑的简称。中距离跑项目：成年男子有 800 米，1500 米；女子 400 米，800 米。长距离跑项目：成年男子有 5000 米 10000 米；女子有 1500 米，3000 米。

1. 中长跑的起跑

中长跑一般采用站立式起跑，(女子 400 米采用蹲踞式起跑)800 米以上的距离是按两个信号完成起跑动作的。发令前，运动员位于起跑线附近。当听到“各就位”的口令

后，作一两次深呼吸，慢跑至起跑线后站立，把有力的脚放在前面，后脚尖离前脚跟大约一脚半长。上体前倾，两脚弯曲，重心落在前脚上，后脚用脚掌着地。前脚异侧的臂在体前自然弯曲，同侧臂放在体后，眼看前方4~5米处，身体保持稳定姿态。当听到枪声时，后脚迅速蹬地，用力前摆；前脚迅速有力直蹬，两臂有力地前后摆动，迅速向前冲出，并占据有利位置。

2. 中长跑的途中跑

中长跑的强度小于短跑。后蹬用力比短跑小，后蹬角度比短跑大，约为50~55度，后蹬效果的好坏，取决于蹬地的力量、速度以及摆动腿积极前摆的协调配合。中长跑脚着地时，要求柔和而有弹性，两脚要落在一条直线上。

摆的动作幅度要小于短跑，大小臂弯屈角度较小，肩关节要放松，两臂要协调地配合下肢动作前后摆动。中长跑由于距离长、体力消耗大、人体对氧气的需要量不断增加，因此，要掌握正确的呼吸方法。中长跑一般都采用口和鼻同时进行呼吸，呼吸要有节奏，一般是两步一呼，两步一吸或三步一呼，三步一吸。

3. 中长跑的终点冲刺跑

终点冲刺跑是中长跑临近终点的一段快速跑。动作要求基本上和短跑终点冲刺跑相同，只是距离长一些。

什么时间开始冲刺跑，这要根据比赛的距离、个人训练水平和战术需要来决定。在终点冲刺跑时，要以顽强的意志，动员身体全部力量，创造优秀成绩。在一般情况下，800米跑可在最后150~200米开始冲跑，3000米以上距离可在最后300~400米开始冲跑。

4. 中长跑的匀速跑

即运动员在赛前根据自己的体力情况，订好速度计划，比赛时，按照预定速度跑完每圈或每段距离，匀速跑完全程。由于这种跑法速度均匀，跑的节奏和呼吸频率也较平稳，运动员能做到心中有数，是取得良好成绩的跑法之一，为大部分运动员采用。但是，这种战术往往受到场内外的干扰，所以运动员要有良好的速度知觉和自我控制能力。

5. 中长跑的变速跑

即匀速和突然加速交替进行跑的战术。每圈或每段距离跑速快慢的变换有一定的计划，具有相对稳定性和规律性。这种跑法能量消耗大，跑的步伐和呼吸节奏多变，因而常被用来破坏“匀速跑”和“跟随跑”的对手，使用这种战术应有一定训练水平和具有较好的身体素质。

6. 中长跑的跟随跑

即在比赛中紧跟特定的对手，最后再以较快的冲刺跑战胜对手的跑法。由于有特定的跟随对象，所以运动员能做到心中有数，适用于冲刺能力较强而自我控制跑速能力差的运动员。跟随跑的战术不应只立足于跟，要着眼于超，在跑进中不可落后于对手过远，免得失去追赶的信心。

7. 中长跑的领先跑

即从起跑开始就先声夺人，坚持领先，占据有利位置，全力奔跑，并保持到最终冲刺。这种跑法适用于专项耐力较好，而速度和冲刺能力较差的运动员。此战术可以充分发挥自己的特长去战胜对手，也是创造优异成绩的战术之一。

8. 中长跑的领先和跟跑交替跑

即时而领先，时而跟随的跑法。采用这种战术要敢于超

越对手而领先，超越对手应在直道上进行，逆风时不宜领先，同时也不宜以全力强行领先，对手用力加速时，改为跟随跑；对手放慢速度时，又加速领先；以此反复，最后全力战胜对手。这种战术有利于创造优异成绩。

四、跨栏跑

跨栏跑是在一定距离内，跨过规定的高度和数量的栏架，技术性较强的短跑项目。国际比赛男子为 110 米高栏，女子为 100 米低栏。男子栏高 106 厘米，栏数 10 个，栏间距离为 9.14 米，起跑线至第一栏距离是 13.72 米，最后一栏至终点距离为 14.02 米。女子栏高 84 厘米，栏数 10 个，栏间距离为 8.50 米，起跑线至第一栏距离是 13 米，最后一栏至终点为 10.50 米。跨栏跑的起跑至第一栏的技术，起跑后正确过好第一栏是跑好全程的重要一环。起跑器的安装基本上同于短跑，起跑后疾跑时，身体的前倾角度比短跑小。跨栏起跑到第一栏，优秀运动员一般跑八步。为了便于攻栏，第八步可略小于第七步。

1. 起跨（攻栏）

起跨是指跨腿踏上起跨点开始至蹬离地面这一短暂时间而言。一般起跨点距栏架约 2 米至 2.20 米，为了迅速而准确地踏上起跨点，起跨前一步自然形成一个快速短步，目的是使身体重心很快前移，为跨栏做准备。当摆动腿着地，起跨腿的大腿要积极前摆，并用前脚掌着地，随着身体重心的前移，准确地踏上起跨点。

2. 过栏

起跨腿蹬离地面后，身体处腾空状态，身体重心沿抛物线轨迹向前移动，摆动腿大腿因惯性继续抬高，膝关节放

松，小腿向前伸展，脚尖勾起，从而开始了向下向后用力的压栏动作。

在摆动腿下压时，起跨腿屈膝外展，收紧小腿，脚尖勾起，以大腿带动小腿经体侧向前提拉。起跨腿同侧臂向后摆动，摆幅比短跑大，这有助于起跨腿的提拉及维持身体平衡。当臀部快移过栏架瞬间，摆动腿积极准确落地，落地时，要用前掌着地，上体应适当前倾，髋关节前移，使着地点尽量靠近身体重心投影点，以便顺利地转入栏间跑。

不管是 9.14 米还是 8.50 米的栏间跑均用三步跑完。跑的技术基本上同于短跑。但由于栏间距离是固定的，所以栏间跑应有一定的节奏感。在不影响栏间跑节奏的情况下，增大第一步的步长是必要的。这样能使栏间跑轻松，减小身体重心的起伏。第二步应当和短跑技术一样。为了积极攻栏，第三步要略小于第二步。因为栏间跑的步子固定的，提高栏间跑的速度，只能是设法提高频率。

3. 跨栏跑的冲线

运动员在下最后第二栏时，应发挥最大速度跑向最后一栏，并用力跨过栏架。下栏的第一步不必做摆幅较大的提拉动作，以使用最高速度跑到终点线。

五、3000 米障碍跑

3000 米障碍跑是长跑与跨越障碍相结合的项目。跑道上设有 5 个栏架，其中第四个栏架处设有水池，全程共要跨越 35 次障碍，其中有若干跨越水池。现在运动员采用 3000 米障碍跑跨栏架的方法共有两种。

1. 跨栏法

跨越障碍的技术与跨 400 米栏技术基本相同。由于障碍

跑的距离长，跨越障碍次数多，栏架的横木比栏板宽，因此，起跨点比跨 400 米栏要近一些（一般约在 150~170 厘米），起跨角度较大，身体重心向上，腾起的高度稍高，为不影响跑速和顺利越过障碍，最好掌握两腿都能起跨的技术。

2. 踏上跳下法

踏上跳下法的技术比较简单，起跨点距栏为 100~120 厘米，当起跨腿踏上起跨点时，上体要做较大前倾，同时摆动腿迅速高抬，腿尖跷起，用前腿掌柔和地踏上栏架，并应立即屈膝缓冲，降低身体重心，加大身体前倾，减少对栏架的冲力，为蹬离栏架做好准备和使动作加快。起跨蹬离地面时，要屈膝向前提拉，积极靠拢支撑腿（起跨时摆动腿）。当身体重心将要移过栏架时，支撑腿随上体的前移，迅速后蹬栏架，同时起跨腿的膝关节向正前方摆动时做落地动作。

3. 跨越水池的技术

运动员在跑到距水池 10~15 米时，应加快速度，以便快速地踏上栏架和越过水池。起跨点距栏一般为 120~140 厘米。踏上栏架的方法同“踏上跳下法”的技术。在越过水池时，支撑腿要迅速有力地蹬离栏架，摆动腿屈膝迅速前摆，两臂提肩前摆。这时上体稍稍挺直，在空中成“跨步”姿势，摆动腿（起跨时的起跨腿）下压，膝关节微屈着地，上体稍前倾，顺利地跑出第一步。

六、竞走

竞走是一项长距离和超长距离的径赛项目。目前国际比赛以 20 公里、50 公里两个项目为主，竞走是单腿支撑和双腿支撑相互交替的周期性运动。