体育高考备考从高一就要开始准备了

严惠军 顾 静 童 斌 江 华 汪 波 ◎主编

高考体育
测试与训练

GAOKAO TIYU CESHI YU XUNLIAN

湖北科学技术出版社

高考体育
测试与训练

GAOKAO TIYU CESHI YU XUNLIAN

严惠军 顾 静 童 斌 江 华 汪 波 主编

湖北科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

高考体育测试与训练 / 严惠军等主编. -- 武汉：湖北科学技术出版社，2012.10

ISBN 978-7-5352-5151-0

Ⅰ. ①体… Ⅱ. ①严… Ⅲ. ①体育课-高中-升学参考资料
Ⅳ. ①G634.963

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第190632号

责任编辑：梁 琼 付 玲　　封面设计：王 梅

出版发行：湖北科学技术出版社　　电话：027-87679468
地　　址：武汉市雄楚大街 268 号　　邮编：430070
（湖北出版文化城 B 座 13-14 层）
网　　址：http://www.hbstp.com.cn

印　　刷：武汉市籍缘印刷厂　　邮编：430074

710×960　1/16　12.75 印张　210 千字
2012年 10 月第 1 版　2012年 10 月第 1 次印刷
定价：26.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

《高考体育测试与训练》编写人员

主编　严惠军　顾　静　童　斌　江　华
　　汪　波
主审　刘　胜　张海霞　薛立仁
策划　朱万银
参编　周从江　张　健　王义平　刘　胜
　　王艳琼　张巨波　汪　波　张　立
　　张　轶　魏　军　董　勇　罗光荣
　　徐长浩　余　雄　余　羲　张海霞
　　朱志华　郭全新　陈兰平

序　言

中国晚清时期的“中兴第一名臣”曾国藩在湖北留存“唯楚有才”的名言，是对湖北求学者的一种褒奖。而今，每年都有数以千万计的学生从学校体育之路开始，参加普通高等学校招生文化课程和体育专业的考试。怎样才能从考试中脱颖而出成为“楚才”呢？学校和教师面对高考体育的政策，如何组织高考体育的各项工作呢？考生和家长面对高考体育项目的测试，如何准备高考体育测试的每一个项目呢？当考生面对高考体育测试的考场时，又如何参加高考体育每一个项目的测试呢？这些都是考生、家长和教师非常关注的问题，也是考生和家长迫切需要招生部门面对社会公开和集中地做出权威性解答的问题。回答这些问题最好的形式就是出版普通高校招生关于高考体育的专业性书籍。

本书以高考体育测试与训练为主题，以体育考生和指导教师为阅读对象，以提高高考体育测试项目的成绩为目的。让体育考生和指导教师通过阅读本书，了解高考体育的政策和方法，了解高考体育的设置项目和评分标准，了解招生、备考中的若干疑惑问题，为体育考生备考、训练和在每一个项目的测试中发挥出高水平、考试出好成绩提供研修和参考的蓝本。《高考体育测试与训练》编著的政策性和科学性相结合是奠定其权威性和可操作性的理论基础，为此，我们选编了关于高考体育的各级主管部门政策性文件的原文，摘编了招生考试部门关于高考体育文件的测试细则部分；而编写人员的组成和专业素质是奠定其技术性和指导性的实践基础，为此，高考体育16个项目的训练方法是这些名师专业智慧的体现和在实践中探索出的有效方法。

根据湖北省普通高等学校招生体育考试的三个类别高考体育的测

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

试项目,《高考体育测试与训练》设置了三个章节:一是编写了体育专业类的六个项目的测试细则和练习方法的主题内容;二是编写了高水平测试的十个项目测试细则和练习方法的主题内容;三是高考体育备考和招生问题的“名师答疑”。为了使这三个部分文稿的理论和实践具有学术的指导价值,我们聘请了各市、州高中体育名师、特级教师为编写组成员,聘请高校专家、教授和体育名师充实了编写人员的整体素质,聘请了各体育院、系的负责人加入了编委会。可以说这本书稿的完成,不仅是对我省高考体育多年经验的总结,也是高考体育测试与训练专家集体智慧的结晶。因此,《高考体育测试与训练》成为目前高考体育测试最专业、最全面、最权威的书籍,不仅是体育考生训练备考、上场应试的指导性书籍,而且也是参加高考体育测试的指导教师和考评教师的必读之书。

静止是相对的,发展是永恒的。湖北的高考体育在全社会的关注下,全体教育工作者的共同努力下,为我国的体育事业培养了许多人才,我们是在前人事业的基础上为高考体育的发展继续努力。虽然《高考体育测试与训练》只是其中一个小小的亮点,但是,书中许多训练方法和观点并非尽善尽美,随着高考体育的进步与发展有待于进一步完善。

在《高考体育测试与训练》出版时,我们除了向出版单位和参与此书编写工作付出辛勤劳动的领导、专家、教授和名师表示祝贺以外,特别向为培养学校体育人才而付出辛勤劳动的体育教师们表示衷心的感谢!向支持和重视这项工作的各级教育行政部门、体育部门和考试招生部门的领导表示衷心的感谢!

朱万银

2012年1月4日

目　录

第一章　体育专业招生的测试与训练 …… 1

体育专业测试项目之一:100 米跑 …… 2

体育专业测试项目之二:二级蛙跳 …… 11

体育专业测试项目之三:原地推铅球 …… 25

体育专业测试项目之四:三角障碍跑 …… 36

体育专业测试项目之五:五米三向折回跑 …… 46

体育专业测试项目之六:800 米 …… 56

第二章　高水平运动员招生的测试与训练 …… 65

高水平测试项目之一:篮球 …… 66

高水平测试项目之二:排球 …… 87

高水平测试项目之三:足球 …… 94

高水平测试项目之四:乒乓球 …… 109

高水平测试项目之五:羽毛球 …… 119

高水平测试项目之六:武术 …… 130

高水平测试项目之七:健美操 …… 143

高水平测试项目之八:跆拳道 …… 154

高水平测试项目之九:游泳 …… 163

高水平测试项目之十:田径 …… 173

第三章　名师答疑 …… 185

何为高考体育?高考体育招生分为哪几类? …… 186

报考高水平运动员的条件是什么? …… 186

怎样报考招收高水平运动员的普通高校? …… 186

招生学校怎样录取高水平运动员? …… 186

普通院校高考体育和武汉体育学院普招体育自主招生如何报名和考试? …… 187

普通院校高考体育的项目以及武汉体育学院自主招生的考试项目有哪些? …… 188

普通院校高考体育、武汉体育学院普招体育自主招生的综合分如何计算？ … 189
普通院校高考体育录取是如何进行的？ …… 189
武汉体育学院普招体育自主招生的录取是如何进行的？ …… 189
何为运动训练和民族传统体育专业(体育单招)？ …… 189
如何取得运动训练和民族传统体育专业的报名资格？ …… 190
怎样报考运动训练和民族传统体育专业(体育单独招生)？ …… 190
运动训练和民族传统体育设有哪些项目？ …… 191
有哪些学校招收运动训练和民族传统体育专业？ …… 191
体育类设有哪些专业？ …… 192
考生怎样得知本人专业考试成绩？ …… 192
专业考试中遇到对自己的专业测试成绩有疑问时该怎么办？ …… 192
参加体育专业考试还应注意哪些事项？ …… 192
报考了体育专业还能报名其他普通文(理)科专业吗？ …… 193
体育类、高水平运动员、优秀运动员考生填报高考志愿应注意哪些问题？ …… 193

第一章

体育专业招生的测试与训练

体育专业测试项目之一：100米跑

一、项目介绍

100米跑是湖北省普通高考体育专业素质测试必测项目之一，属于体能类竞速项目，主要考察考生的速度素质。

100米属田径运动中的短跑项目，现代短跑成绩越来越接近人体极限，世界纪录屡屡被打破，短跑成绩的迅速提高，短跑技术的不断完善与发展仍是运动成绩不断提高的重要原因之一。100米跑是一种极限强度的运动，运动成绩的好坏很大程度上取决于跑的过程中肌肉收缩与放松的快速转换，主动肌与对抗肌及相关肌群间很高的协调性，大脑皮层运动中枢的灵活性及神经中枢间的协调性。全程跑的合理节奏与全程跑中合理利用能量系统的供应及神经系统的快速转换决定着100米跑的运动成绩。

考生只有在全面发展身体素质的基础上，在提高短跑技术的同时，着重发展速度和力量素质，才能够在考试中取得较好成绩。

二、测试细则

1. 场地设备

（1）在400米橡胶跑道的标准场地，按《田径运动竞赛规则》短跑的竞赛规则进行测试。

（2）使用起跑器起跑，使用发令枪发令。

（3）采用彩色电子计时仪计时。电子计时设备需准备两套，一套为主设备，一套为副设备，测试时两套设备同时启动工作，采集和保存数据信息，以主设备采集数据为准，如有疑异，用副设备采集的信息进行对比确认。

（4）为预防突然停电或设备在测试过程中出现故障，在测试过程中组织裁判

员人工计时，如出现上述问题，采用人工计时结果作为考生成绩。

2. 考试方法及注意事项

（1）考试分组分道进行，采用蹲距式起跑。

（2）考生可穿钉鞋，亦可穿胶鞋或赤脚起跑。穿钉鞋必须使用塑胶跑道的专用鞋钉，否则不得进行测试。

（3）发令枪响后方可起跑，对起跑犯规的考生予以警告。两次起跑犯规者取消其本项测试资格，该项测试成绩计0分。测试中途退场者视为弃权，该项计0分。

（4）按要求佩戴号码布，不戴或不按要求佩戴的不能参加测试。

（5）起跑后应严格按规定的道次跑到终点，不得抢道。起跑后变更道次跑到终点的，成绩无效。

（6）起点和终点分别摄像留存备查。测试成绩在终点张榜公布或采用显示屏现场公布。

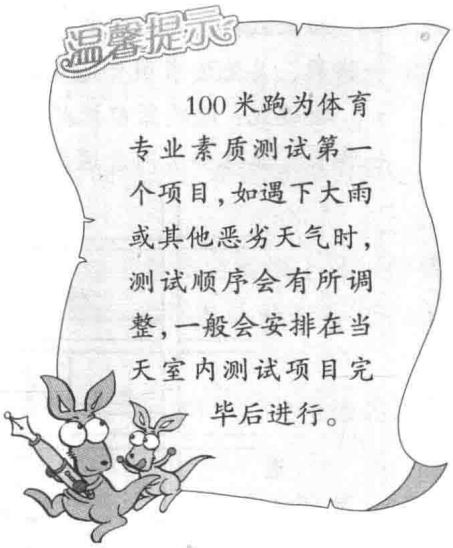
3. 异常情况的处理

（1）考生在考前因伤、病不能按规定时间参加测试，要求缓考的，应由考生本人提出缓考申请，并提供三甲以上医院证明，经省教育考试院体育专业素质测试领导小组同意，方可安排缓考，否则视为考生自动弃权。在全省体育测试工作全部结束前仍不能参加测试的，视为自动放弃考试。

（2）考试过程中被他人（物）绊倒，经本人申请，起点裁判员认定，并填写异常情况处理登记表，报裁判长同意，可补测一次。

（3）考试过程中因本人原因（自行摔倒、病痛、中途退场等）或经裁判员认定为假摔而未完成测试的，不能补测，该项目计0分。

（4）考生起跑后如号码布脱落，应坚持跑到终点。中途捡号码布及退场等造成的后果由考生本人承担，不得安排补测。



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

三、训练方法

100 米跑的成绩，取决于起跑的反应速度，起跑后的加速跑能力，保持最高跑速的距离以及各部分技术完成的质量。提高 100 米成绩的训练方法手段有很多，但一定要结合练习者的实际情况来安排，有针对性施教才能收到实效。

1. 蹲距式起跑技术

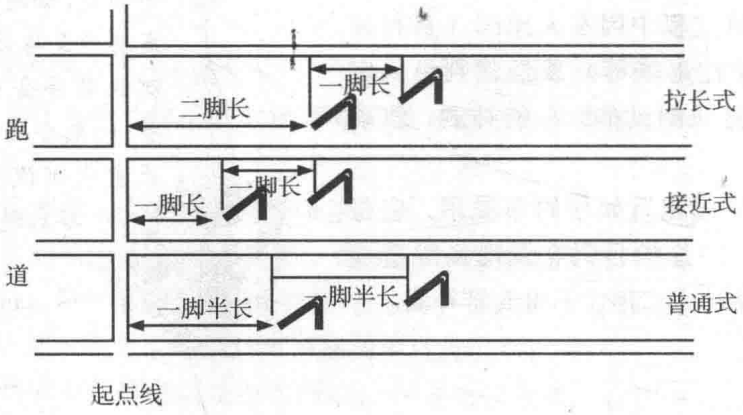
练习目的：使身体迅速摆脱静止状态，尽可能快地获得向前的起动初速度，为起跑后的加速跑和平稳地进入途中跑创造条件。

起跑器（starting block）安装

普通式：起跑器前抵足板距起跑线约一脚半长，后抵足板距前抵足板也约一脚半长。将起跑器水平放置于跑道中间并踩紧。调到前抵足板与地面夹角为 30°～45°，后抵足板与地面夹角为 70°～80°。两个抵足板的中轴线间隔约为 15cm。当然适合自己力量爆发的是最好的。

拉长式：起跑器前抵足板距起跑线约两脚长，后抵足板距前抵足板也约一脚长，其他要求同普通式。

接近式：起跑器前抵足板距起跑线约一脚长，后抵足板距前抵足板也约一脚长，其他要求同普通式。



练习方法：

（1）确定起跑器安装方式。开始按普通式起跑器安装要求进行练习，稍熟悉后，根据个人特点、自我感受和动作效果寻找适合本人的安装起跑器方式。

（2）“各就位”、“预备”技术练习（图1－1－1）。在平地或起跑器上（特别是测试前），反复练习“各就位”到“预备”过程，体会起跑动作的要领；要求“预备”时两脚贴紧起跑器的抵足板，重心不要过分前移，支撑稳定、利于蹬出。

图1－1－1　“各就位”、“预备”姿势

（3）起跑快速反应练习。反复听信号（口令、掌声等）或发令枪声练习蹬离起跑器的技术；要求反应迅速，蹬离起跑器的动作应是两腿同时以最大力量完成，但随即转变为非同步的动作。

练习提示：

（1）起跑器安装及“预备”姿势的身体重心高低，应依据个人特点，不断调整起跑器的位置和抵足板角度。

（2）开始阶段，由于技术不熟练，不应过分强调身体前倾，以免摔倒或影响起跑后加速跑动作的连贯性。

（3）练习起跑技术初期，应以单个练习为主，听枪声集体起跑要在掌握技术后和教学后期进行。

2. 起跑后加速跑技术

练习目的：充分利用起跑获得的初速度，在较短时间内尽快获得更高的速度。

练习方法：

（1）模仿蹬离起跑器技术练习。两腿前后站立，然后屈膝并前倾上体，两臂自然下垂，按“跑”的口令，迅速完成蹬摆动作，并强调以身体前倾姿势跑出（图1－1－2）。

（2）起跑疾跑20～40米。在加速跑阶段，身体前倾由大到小，慢慢抬起，不断加大蹬地前摆力度，逐渐加大步幅，两臂做协调快速有力摆动。

（3）起跑后加速跑接途中跑技术。按口令起跑出发后，快跑30～40米。体会在加速跑后自然跑1～2步进入途中跑。

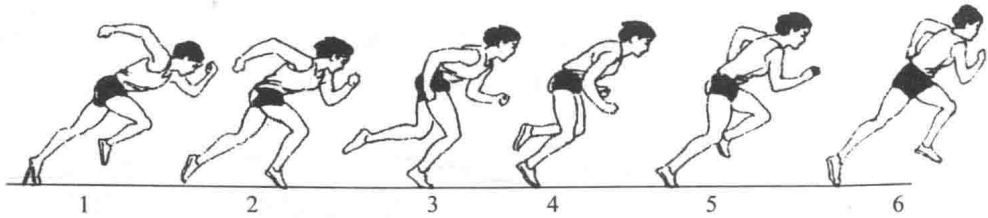


图1－1－2　起跑后加速跑的连续动作

练习提示：

（1）在加速跑的最初阶段，躯干前倾较大，随着步长和跑速的增长，躯干应逐渐抬起。

（2）起跑后加速跑技术练习可与速度素质练习相结合进行训练。

3. 途中跑技术

练习目的：发挥和保持高速跑。

练习方法：

（1）原地摆臂技术。原地做前后摆臂练习，要求以肩为轴，前后自然摆动，两手成半握拳或自然伸直手掌姿势，摆动有力。

（2）前脚掌着地富有弹性的慢跑。要求用前脚掌着地，做脚跟离地较高、富有弹性的慢跑，以后逐渐加大大腿摆动幅度并要求大小腿折叠前摆。

（3）中等速度的60～100米反复跑。要求跑速中等，跑的动作放松、协调、步幅开阔。同时，强调动作的大幅度和大小腿折叠技术，使足跟靠拢臀部（图1－1－3）。

（4）两人并列，中速反复跑，60～100米。要求以肩为轴，前后摆臂。着地腿技术富有弹性，切忌前抛小腿的错误动作。

（5）大步幅的反复跑60～100米。体会摆动腿前摆充分带髋前送技术。要求摆腿与摆臂协调配合。

（6）从慢到快跑，以均匀加速的技术跑60～80米。体会完整的途中跑技术。要求速度逐渐加快，大步幅富有弹性的快跑。强调蹬地和摆动结合，上下肢协调配合。

（7）变换节奏的加速跑80～100米。要求加速跑30米、最大速度跑30米、自然放松惯性跑20米。注意变换节奏跑时衔接要连贯。

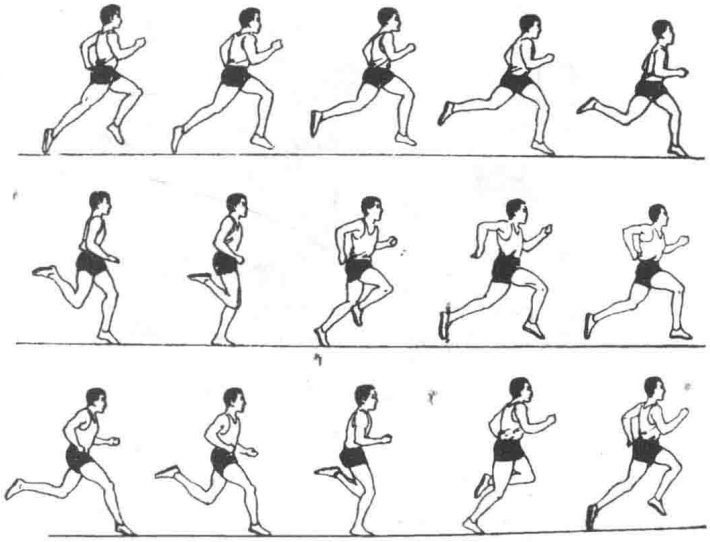


图1－1－3　途中跑连续动作

练习提示：

（1）在途中跑动技术练习中，要始终强调上肢与下肢协调配合技术。

（2）多体会自然放松的技术和大步幅技术，要求各部分技术衔接得连贯自然。

（3）随着技术的不断改进和完善，逐步加快跑速，延长跑的距离。

（4）采用接近全力跑时，切忌过分紧张。

4. 终点跑技术

练习目的：尽力保持途中跑的高速度跑过终点。

练习方法：

（1）终点撞线技术。用中等速度跑做胸部或肩撞线练习（图1－1－4），要求完成撞线动作后不要立即停步，顺势向前跑过几步。

（2）终点跑技术。快速跑40～50米，要求跑至离终点20米处尽量增大身体前倾程度，并加快摆臂，迅速跑过终点。

练习提示：

（1）终点撞线时，不能跳起撞。

（2）练习终点跑撞线时，应保持身体有一定前倾。

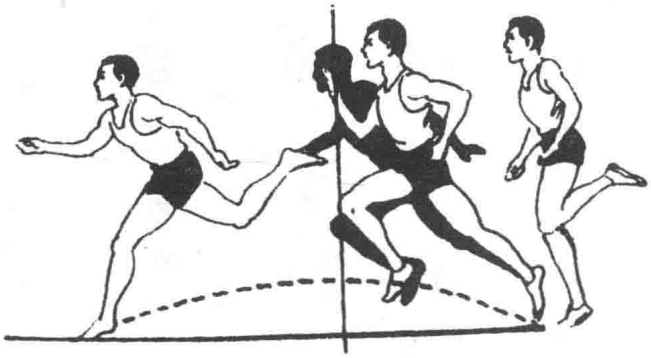


图1-1-4　终点撞线动作

5. 训练计划

可参考本书第二章高水平测试田径项目短跑训练计划的相关内容。

四、易犯错误及纠正

（1）摆动腿前摆过低或方向不正。纠正方法：首先要理解后蹬结束后大小腿折叠动作的重要性，并且反复做大小腿折叠前摆的辅助性练习；加强抬大腿的屈大腿肌群力量和伸肌的柔软性练习；在跑时上体要保持正直，使髋关节处于前移的姿势，便于摆动腿前抬，可结合高抬腿、上坡跑、跑台阶等练习来加强效果。

（2）踝关节紧张，脚落地时有制动现象。纠正方法：原地做小步跑练习，感觉膝、踝关节放松技术，强调跑的过程中踝关节放松，同时在落地时要向后扒地。注意发展踝关节的柔软性和力量。

（3）踢小腿跑。纠正方法：进一步理解动作要领，摆动腿大小腿应充分折叠，大腿先高抬然后下压，小腿自然伸展，反复做高抬腿跑。

（4）后蹬无力，蹬摆不协调。纠正方法：除了反复讲解动作要领之外，还要多做一些启发性示范，采用分解教学和完整教学相结合的方法，多看多想，加深体会，逐步建立起完整、正确的动力定型。

（5）摆臂紧张，姿势不正确。纠正方法：多进行徒手或持轻器械摆臂练习，以肩关节为轴；做原地压肩等柔软性练习。

五、评分标准

1. 100 米（男子）

表 1－1－1　男子 100 米跑评分表

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
11 秒 30	100.00	12 秒 60	65.35	13 秒 90	30.85
11 秒 40	97.35	12 秒 70	62.65	14 秒 00	28.20
11 秒 50	94.65	12 秒 80	60.00	14 秒 10	25.55
11 秒 60	92.00	12 秒 90	57.35	14 秒 20	22.95
11 秒 70	89.35	13 秒 00	54.65	14 秒 30	20.30
11 秒 80	86.65	13 秒 10	52.05	14 秒 40	17.65
11 秒 90	83.95	13 秒 20	49.40	14 秒 50	15.00
12 秒 00	81.25	13 秒 30	46.75	14 秒 60	12.40
12 秒 10	78.60	13 秒 40	44.05	14 秒 70	9.75
12 秒 20	75.95	13 秒 50	41.40	14 秒 80	7.15
12 秒 30	73.40	13 秒 60	38.80	14 秒 90	4.45
12 秒 40	70.65	13 秒 70	36.15	15 秒 00	1.85
12 秒 50	68.00	13 秒 80	33.45	——	——

2. 100 米（女子）

表 1－1－2　女子 100 米跑评分表

成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值
12 秒 80	100.00	15 秒 50	66.25	18 秒 20	32.60
12 秒 90	98.75	15 秒 60	65.00	18 秒 30	31.40
13 秒 00	97.45	15 秒 70	63.75	18 秒 40	30.20
13 秒 10	96.25	15 秒 80	62.45	18 秒 50	29.00

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com