

公体课基础教程

姚洁 严珍 孟庆文 主编



北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣 秦德斌
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 黄 强
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

公体课基础教程/姚洁等主编. - 北京:北京体育大学出版社,2005.9
ISBN 7-81100-417-8

I. 公… II. 姚… III. 体育-高等学校-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 097049 号

公体课基础教程 姚洁 等主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/16
印 张 22.5

2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 3000 册

定 价 29.80 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《公体课基础教程》 编委会

- | | | |
|-----|-----|---------------|
| 主 审 | 崔 伟 | (郑州财经学院) |
| 主 编 | 姚 洁 | (河南纺织高等专科学校) |
| | 严 珍 | (黄淮学院) |
| | 孟庆文 | (河南纺织高等专科学校) |
| 副主编 | 靳明丽 | (河南纺织高等专科学校) |
| | 胡春红 | (河南纺织高等专科学校) |
| | 张 跃 | (黄淮学院) |
| | 崔国文 | (河南纺织高等专科学校) |
| | 杜寅鹏 | (河南纺织高等专科学校) |
| 编 委 | 孟 淼 | (铁道部公安干部管理学院) |
| | 石 冰 | (河南农业大学) |
| | 汤 静 | (河南纺织高等专科学校) |
| | 谢 佳 | (河南纺织高等专科学校) |

编者的话

为适应我国教育事业改革和发展的需要,进一步突出高校体育的特点,本书依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,牢牢把握素质教育、以人为本的指导思想,积极倡导健康第一的生活理念,在内容上注重其科学性、知识性、系统性、实用性、新颖性及趣味性,旨在提高当代大学生的体育文化素养,培养他们的体育参与意识和终身锻炼的良好习惯。

体育教学如何体现以学生发展为本,这是全体体育教育工作者、特别是体育教师不断思考和探索的问题。《公体课基础教程》一书力图对这一问题进行回答。我们根据多年的教学经验,在编写中从体育知识、体育教学、健身锻炼、体育趣闻等不同角度,解答了学生所关心的问题,教学理念和教学方法教有所创新。全书分上篇和下篇,上篇方法技能篇有七章,每章设有“学习提要”、“基本技术”、“练习方法”、“学练提示”、“试一试”、“请你判断”、“比赛欣赏”、“发展趋势”等内容,图文并茂、通俗易懂、语言精练、可读性强。把学习掌握——运动参与——形成习惯——终身受益作为技术学习的主线,强调学生个体运动的体验。下篇理论知识篇有八章,每章首先点明“学习目的”,并提出问题,让学生带着问题去学习、去找答案,激发和调动学生的学习兴趣,之后再给学生“实践与探索”的机会,让学生亲身体验锻炼的效果。另外全书还穿插了“健身圣典”、“资讯窗口”等内容,浓厚了体育文化含量。

本书适合普通高校公共体育课程及选修课程使用。学生可在课堂上听老师讲解,在老师指导下练习,也可在课余时间参看本教材学习和锻炼,既能满足学生对体育知识、技术技能的渴求,又能达到加强学生自我锻炼、自我检查、自我评价能力的目的,同时也可作为学生自学的课外阅读书籍。总之,一切从实用性出发是本书的突出特点,现在可帮助学生在校学习,今后可指导学生进行锻炼,使学生身心健康发展并终生受益是我们编写此书的初衷。

本书的编写工作由编委会集体承担:

姚洁编写上篇第五章第一、二节,下篇第二章;

严珍编写下篇第五、六章;

孟庆文编写上篇第四章,下篇第三章;

靳明丽编写上篇第一章;

胡春红编写下篇第四章;

张跃编写上篇第三章第一、二、六、七节;

崔国文写上篇第二章第三、四、五节；

杜寅鹏写上篇第二章第一、二节；

孟焱编写上篇上篇第六章；

石冰编写上篇第三章第三、四、五节；

汤静编写下篇第一章；

谢佳编写上篇第五章第三、四节。

本书由姚洁提出编写指导思想、制订编写大纲、负责统审和定稿及出版的组织工作。

本书在编写过程中，参考了国内外大量有关教材和书籍，引用了部分资料和图表。在专业方面得到崔伟教授的认真指导，在文字方面得到李道苏教授的热情帮助，在此一并表示衷心的感谢！

由于编者理论水平有限，错误与不当之处，诚望使用本书的同仁及读者提出宝贵意见，以便今后再版时修改和完善。



上篇 方法技能篇

第一章 田径运动简介	(3)
第一节 田径运动概述	(3)
第二节 短 跑	(4)
第三节 接力跑	(9)
第四节 中长跑	(12)
第五节 跨栏跑	(16)
第六节 跳 高	(22)
第七节 跳 远	(24)
第八节 铅 球	(28)
第九节 田径比赛欣赏	(30)
第二章 球类运动	(37)
第一节 篮球运动	(37)
第二节 排球运动	(49)
第三节 足球运动	(62)
第四节 乒乓球运动	(73)
第五节 羽毛球运动	(90)
第三章 中华武术	(98)
第一节 中华武术起源与发展	(98)
第二节 武术基本功	(101)
第三节 初级长拳第三路	(104)
第四节 初级剑	(114)
第五节 二十四式太极拳	(119)
第六节 三十二式太极剑	(130)
第七节 女子防身术	(142)

第四章 游泳运动	(149)
第一节 游泳运动概述	(149)
第二节 熟悉水性	(151)
第三节 蛙 泳	(153)
第四节 仰 泳	(156)
第五节 游泳比赛欣赏	(159)
第六节 实用水上游泳	(161)
第七节 游泳安全卫生知识与救护	(163)
第五章 形体与健美	(165)
第一节 艺术体操	(165)
第二节 健美操	(181)
第三节 瑜 伽	(190)
第四节 体育舞蹈	(204)
第六章 娱乐休闲体育	(220)
第一节 保龄球	(220)
第二节 台 球	(227)
第三节 轮滑运动	(233)
第四节 健身舞	(237)
第五节 野外健身活动	(238)

下篇 理论知识篇

第一章 体育与健康概述	(251)
第一节 体育的概念和组成	(251)
第二节 体育对人类社会进步与发展的主要功能	(253)
第三节 健康新概念	(256)
第四节 体育与健康促进	(258)
第二章 体育锻炼	(261)
第一节 体育锻炼的作用	(261)
第二节 体育锻炼的原则	(263)
第三节 体育锻炼计划制定	(265)
第四节 体育锻炼效果测定与评价	(266)
第三章 高校体育与终身体育	(272)
第一节 高校体育教育的目标、任务与要求	(272)
第二节 实现高校体育教育的基本途径与要求	(273)
第三节 终身体育与高校体育的关系	(275)

第四章 体育卫生与保健	(280)
第一节 合理健康的生活制度	(280)
第二节 体育锻炼的卫生措施	(283)
第三节 体育锻炼与环境	(284)
第四节 体育锻炼与养生保健	(291)
第五节 体育运动中的自我监督	(297)
第六节 运动中常见的生理反应及处置	(298)
第七节 运动性疲劳的产生与消除	(301)
第八节 运动损伤的预防与健康	(303)
第九节 体育锻炼与常见病防治	(314)
第十节 女子体育卫生常识	(320)
第五章 高校学生体育机构与课余训练	(322)
第一节 大学生群众体育团体的管理与运作	(322)
第二节 大学生高水平运动队伍的课余训练	(325)
第六章 运动竞赛的组织与管理	(330)
第一节 运动竞赛的意义和种类	(330)
第二节 运动竞赛的组织与编排	(333)
第三节 奥林匹克运动与中国体育战略	(340)
第四节 奥林匹克运动暨国际体育重大赛事	(344)

上 篇

方 法 技 能 篇



第一章 田径运动简介

学习提要：田径运动是增强人民体质的重要手段之一，是各项运动的基础。它能全面地、有效地发展人的身体素质和运动技能，对其它各项运动技术的发展和成绩的提高都有很好的作用，因此，各项体育运动都把田径运动作为发展身体素质的训练手段。

希望你能在这些田径基础项目的练习中，全面提高身体综合素质，达到健身、健体和健心效果。

第一节 田径运动概述

● 你知道田径运动都有哪些项目吗？

田径运动是一项古老的体育运动。远古时代，人们为了获得生活资料，在和大自然以及飞禽走兽的斗争中，需要有快速地奔跑，敏捷地跳跃和准确地投掷等本领。由于在劳动实践中经常地重复这些动作，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走、跑、跳、投的练习，以至逐渐形成了这些项目的比赛形式。

人类最早的田径比赛是公元前 776 年在古代希腊奥林匹克村第一届奥运会上举行的。

1896 年举行的第一届现代奥运会就把田径项目列为主要内容，并按单项设奖。1912 年成立了国际业余田径联合会。1928 年奥运会首次举行了女子田径项目的正式比赛。当前国际田径比赛主要有：①奥林匹克运动会的田径比赛；②世界杯田径赛；③世界田径锦标赛。

我国最早的田径比赛是 1890 年在上海圣约翰书院举行的。1913 年的远东运动会田径赛是我国举办的首次国际田径大赛。新中国成立后，我国的田径运动得到了更广泛的开展，竞技水平也有了大幅度提高，涌现了一批创造世界纪录和在国际重大赛事中摘金夺银的运动员，王军霞、刘翔就是中国运动员的骄傲。我国女子中长跑于 1993 年登上了世界级比赛的巅峰，王军霞获得了“欧文斯”奖的殊荣；刘翔在 2004 年雅典奥运会上以 12 秒 91 平了由英国名将科林·杰克逊保持的世界纪录，夺得男子 110 米栏冠军，这枚金牌是中国男选手在奥运会上夺得的第一枚田径金牌，书写了中国田径新的历史。但就总体水平而言，我国与美、俄、德等国家还有很大差距。

田径运动的内容很多，包括竞走、跑、跳跃、投掷和全能运动等 40 多个项目。

田径运动是锻炼身体、增强体质的重要手段。经常参加田径运动的锻炼，能够全面发展力量、速度、弹跳、耐力、柔韧、灵敏等身体素质，能促进机体的新陈代谢，提高神经运动等系统的功能，使内脏器官的机能得到改善与提高，还能培养勇敢顽强、吃苦耐劳、勇于克服困难等优良品质。

田径运动是各项运动的基础。它能有效地全面发展各项身体素质，对于学习和改进其他运动项

目的技术起积极作用,因此,各项体育运动都把田径运动作为发展身体素质的训练手段。

田径运动是“径赛”和“田赛”的合称。人们通常把田径运动中用时间计算成绩的项目(走、跑项目)称为“径赛”;把用高度或远度计算成绩的项目(跳跃、投掷项目)称为“田赛”,并把跑、跳、投组成的竞赛项目称为“全能运动”。迄至第28届奥运会田径竞赛项目有46项。(表1-1)

表1-1 田径运动项目及分类表(成年组)

项目	类别	男子项目	女子项目
径 赛	短跑	100米、200米、400米	100米、200米、400米
	中长跑	800米、1500米、5000米、10000米	800米、1500米、5000米、10000米
	跨栏跑	110米栏(1.067米)400米栏(0.914米)	100米栏(0.84米)400米栏(0.762米)
	障碍跑	3000米障碍跑	
	接力跑	4×100米、4×400米	4×100米、4×400米
	竞走	20千米、50千米(公路)	20千米(公路)
	马拉松	42.195千米	42.195千米
田 赛	跳 跃	跳高、跳远、三级跳远、撑竿跳高	跳高、跳远、三级跳远、撑竿跳高
	投 掷	推铅球(7.257千克)、掷铁饼(2千克) 掷标枪(800克)、掷链球(7.26千克)	推铅球(4千克)、掷铁饼(1千克) 掷标枪(600克)、掷链球(4千克)
全 能 运 动	全 能 项 目	十项:第一天100米、跳远、推铅球、跳高、400米; 第二天110米栏、掷铁饼、撑竿跳高、掷标枪、1500米	七项:第一天100米栏、推铅球、跳高、200米; 第二天跳远、掷标枪、800米

第二节 短 跑

短跑发展的趋势:经历了几百年的运动实践,短跑运动从生活劳动、休闲健身,发展成为展现人类极限能力的竞技项目,百米的顶级人物都被冠以“飞人”的美誉。短跑运动是以个人的技术和快跑能力决定胜负的,当前,短跑运动技术的发展趋势是向着自然、协调、快节奏的方向演化,以充分挖掘最快速度为基础,培养保持高速度跑的能力为目的,建立起相关肌肉的力量水平、合理的个人技术和快速有效的能量供应系统之间的平衡。

短跑是一项典型的发展速度素质的运动项目。经常练习短跑,能够有效地发展学生快速奔跑的能力,增强学生的体质,并能培养学生坚毅、顽强和勇往直前的精神。

一、短跑基本技术

跑是由单脚支撑与腾空相交替,摆臂、摆腿、扒地缓冲与后蹬密切配合的周期性运动。为了便于分析,可把短跑技术分为起跑和起跑后的加速跑、途中跑及终点跑三部分,其中,途中跑是最重要的部分。

(一) 起跑和起跑后的加速跑

起跑和起跑后的加速跑任务,是使身体迅速摆脱静止状态,获得向前的最大冲力,尽快地发挥速度转入途中跑。

短跑起跑,一般都采用蹲踞式起跑,并使用起跑器。常采用的起跑器安装方法有:拉长式、接近式、普通式三种(具体安装方法见图1-1)。前起跑器抵足板与地面的夹角约为45度,后起跑器约为70度到80度,两个起跑器之间宽约为15厘米。

这三种起跑器的安装方法各有优点,可根据个人的身高、体型、训练水平和技术水平等特点来选择,找出适合个人的安装方法,并使之符合下列要求:①预备时,身体感到舒适而放松;②蹬离起跑器时,能充分发挥腿部肌肉的最大力量;③起跑后身体能保持较大的前倾。

弯道起跑时,为了起跑后能跑一段直线,以便更好地发挥速度,起跑器应安装在跑道的右侧方(图1-2)正对弯道切点方向,起跑时,左手撑在起跑线后约5~10厘米处。

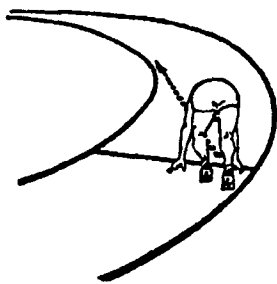


图1-2

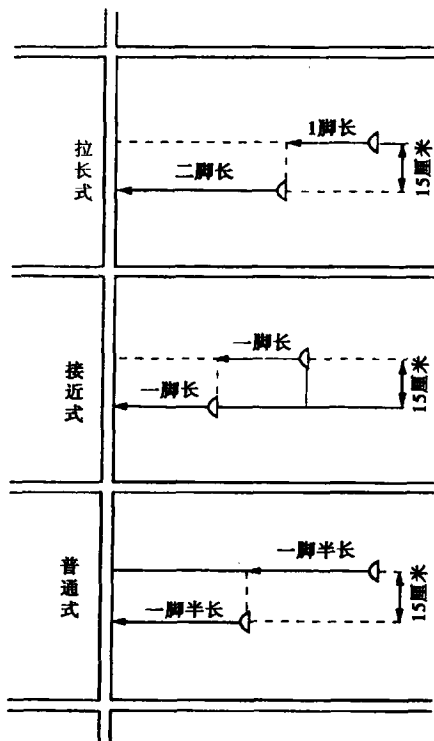


图1-1

起跑过程包括:“各就位”、“预备”、“鸣枪”(或“跑”)三个过程。

1. “各就位”。听到“各就位”口令后,做几次深呼吸,然后轻快地跑到起跑器前,俯身用两手撑地,两脚依次踏在前、后起跑器的抵足板,将有力的腿放在前面,后膝跪地,然后两手收回,四指并拢,与拇指构成“八字型”,拇指相对,虎口向前,除小指外,其余各指用第一指节触地,两臂伸直,两手距离与肩同宽或稍宽。重心前移,肩与起跑线齐平或稍后,颈部自然放松,两眼向前下方,注意听“预备”口令(图1-3①)。

2. “预备”。听到“预备”口令后,吸一口气,然后从容地抬起臀部,使之与肩平或稍高于肩,同时身体重心前移,体重主要落在两手、臂和前腿上,两脚压紧抵足板,此时,前腿的膝角约90~100度,后腿的膝角约110~130度,整个人体像压紧的“弹簧”,静候枪声(图1-3②)。

3. “鸣枪”(或“跑”)。听到枪声或“跑”的口令时,两手迅速离地面,屈肘做快速、有力、大幅度地前后摆动。同时两腿几乎同时猛蹬起跑器,以很大的前倾姿势把身体推向前方。后腿蹬离起跑器后,以膝领先,脚沿着地面,迅速有力地向前抬摆,膝关节摆至最高点后,大腿积极下压,用前脚撑着地,配合后腿的动作,前腿迅猛地蹬伸下肢三关节,当后腿膝关节摆至最高点时,前腿三关节也应蹬直,完成第一步的动作(图1-3③)。

4. 起跑后的加速跑。加速跑时腿要充分后蹬。摆动腿迅速向前上方摆出，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。加速跑的距离一般为20~25米（以100米跑为例，如图1-4所示）。



图1-3

起跑后的加速跑技术

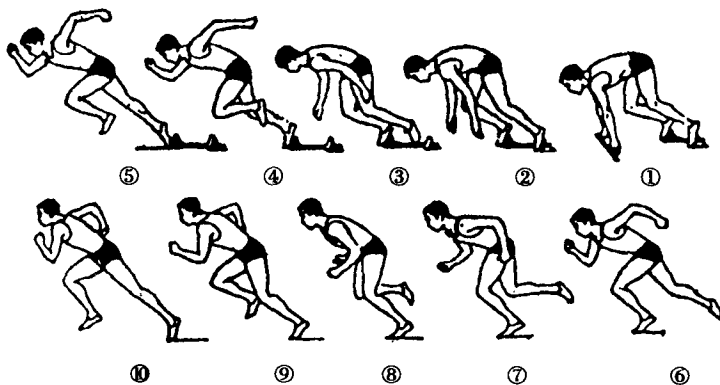


图1-4

（二）途中跑

途中跑的任务是继续发挥和保持最高速度跑向终点。途中跑在整个短跑中是最长的一段距离。

1. 两腿动作：当身体重心移过支点垂直面后，即开始了支撑腿的后蹬和摆动腿的前摆。后蹬时，首先伸展髋关节，当身体重心远离支点时，迅速伸展膝、踝两关节，最后用脚趾末节用力蹬离地面。此时，后蹬角度一般约为50度（图1-5）。在后蹬结束时，髋、膝、踝三关节迅速伸直，使后蹬的反作用力有效地通过身体重心，更快地推动身体向前运动（图1-6）。

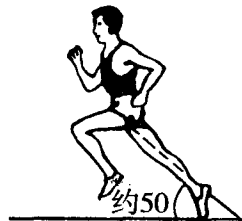


图1-5

2. 腿的摆动动作：腿的摆动是从后蹬腿蹬离地面时开始的。当后蹬腿离地面身体腾空时，小腿要随大腿的前摆，顺惯性自然折叠。当大腿摆至垂直面时，小腿折叠到最大限度。大腿摆过垂直部位后，继续积极主动地向前摆动，并把同侧髋关节一起带出。当摆动动作结束时，蹬地腿已完全伸直。

3. 落地动作：当摆动腿摆到最大限度后，大腿积极下压，膝关节放松，小腿顺惯性前摆，在重心投影点前用前脚掌完成向后下方的“扒地”动作，着地点应在膝关节的垂直下方。脚着地后顺势屈膝、伸踝。

4. 在途中跑：头部正直，上体稍有前倾。两臂以肩关节为轴，两手半握拳，上臂带动前臂，屈肘前后摆动。摆臂要轻快有力，前摆时，稍向内，手的高度在下颌附近，并伴随同侧肩的前送；后摆时，肘关节稍向外，前摆肘角为60~70度，后摆至垂直部位时为130~150度，然后逐渐减小到90度左右。正确的摆臂动作，不仅能保持身体的平衡，而且有助于加快两腿动作频率和增大步长。

5. 弯道途中跑：为了克服直线的惯性和产生向心力，必须改变身体的姿势和摆动、蹬地方向，

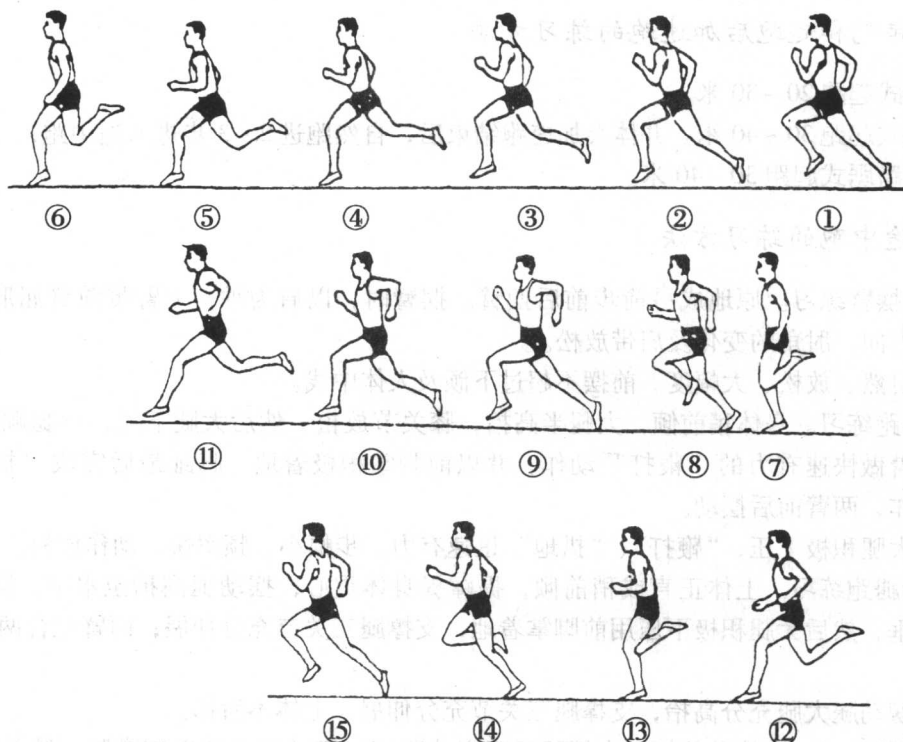


图 1-6

弯道跑时,躯干应向左倾斜(图 1-7①),右臂后摆时,肘稍向外,前摆时,稍向内,左臂摆动靠近体侧。右腿前摆时膝关节稍内扣,用前脚掌内侧蹬地。左腿前摆时,膝稍向外,用前脚掌外侧蹬地(图 1-7②)。

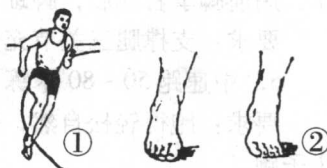


图 1-7

(三) 终点跑

终点跑的任务是尽量保持高速度跑过终点,因此在跑至终点 15~20 米处,尽量保持上体前倾角度,加快两臂摆动的速度和力量。以调节下肢的频率,在跑到距终点线 1 米时,上体迅速前倾,用胸部或肩部撞终点线,并跑过终点,顺惯性逐渐降低跑的速度,慢慢停下来。

资讯窗: 决定速度的因素是步长和步频,要充分利用身高条件,挖掘步长,发展与神经类型相适应的步频,并结合有效的用力方法。

二、短跑练习方法

主要通过学习途中跑和跑的辅助练习来发展身体素质和提高跑的能力。

(一) “各就位”、“预备”的练习方法

1. 在教师的示范下学生进行模仿练习。
2. 在教师的统一口令下,全体同学根据“各就位”和“预备”口令进行练习。

(二) 起跑和起跑后加速跑的练习方法

1. 蹲踞式起跑 20 ~ 30 米。
2. 蹲踞式起跑 30 ~ 40 米。并体会加速跑结束后，自然跑进 2 ~ 3 步进入途中跑；
3. 弯道蹲踞式起跑 30 ~ 40 米。

(三) 途中跑的练习方法

1. 原地摆臂练习。原地成弓箭步前后摆臂。摆臂时，以肩为轴，上臂带前臂屈肘前后摆动，注意摆臂的方向，肘角的变化及肩带放松。

要求：自然、放松、大幅度。前摆不超过下颌及人体中线。

2. 小步跑练习。身体稍前倾，大腿半高抬，膝关节放松，然后大腿下压，小腿顺惯性自然向前摆出，接着做快速有力的“鞭打”动作，并以前脚掌积极着地，脚趾最后完成“扒地”动作，配合两腿动作，两臂前后摆动。

要求：大腿积极下压，“鞭打”、“扒地”迅速有力。步幅小、频率快，动作放松。

3. 高抬腿跑练习。上体正直或稍前倾，提踵提身体重心；摆动腿高抬至水平，同时髋前送，小腿自然下垂，然后大腿积极下压用前脚掌着地，支撑腿三关节充分伸展；两臂配合两腿动作前后摆动。

要求：摆动腿大腿充分高抬，支撑腿三关节充分伸展，上体不后仰。

4. 后蹬跑练习。上体稍前倾；支撑腿后蹬充分蹬直；摆动腿屈膝以髋带腿，膝关节领先向前摆出，大腿摆至与地面平行后积极下压，小腿顺惯性自然向前摆出，接着做向下方的“鞭打”动作，用前脚掌着地后，脚趾后扒；两臂配合两腿动作前后摆动。

要求：支撑腿三关节充分伸展；摆动腿髋关节充分前送；两大腿夹角尽量加大。

5. 中速跑 50 ~ 80 米练习。

要求：跑得轻松自然，整个动作协调。在此基础上注意后蹬，摆腿和正确的着地技术。要放开步子跑。

6. 行进间跑 20 ~ 40 米练习。

要求：跑时一定要注意保持途中跑的技术。

7. 弯道途中跑练习。沿一个半径为 10 ~ 15 米的圆圈跑（图 1-8），体会弯道跑的技术。

8. 从直道进入弯道跑 40 ~ 60 米练习。

要求：身体逐渐向左倾斜。

9. 从弯道转入直道跑 40 ~ 60 米练习。

体会从弯道跑身体向左倾斜逐渐过渡到直道途中跑的技术。

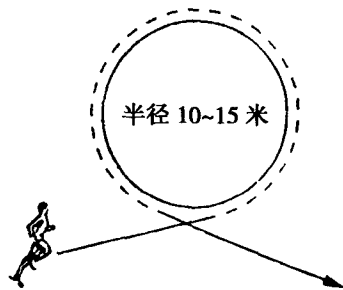


图 1-8

(四) 终点跑练习方法

1. 加速跑 40 ~ 60 米练习。

要求：以最快速度通过终点，不做撞线动作。

2. 中速跑 20 ~ 30 米撞线练习。

要求：至终点线前 1 米处上体突然前倾或前倾转肩，用胸或肩部撞线。

3. 加速跑 40 ~ 60 米做撞线练习。

(五) 全程跑技术练习方法

1. 用站立式或蹲踞式起跑,跑60~100米。
2. 计时跑或教学比赛。

三、短跑易犯错误及纠正方法

1. 后蹬不充分,在途中跑中形成“坐着跑”

产生原因:后蹬动作概念不明确,后蹬尚未结束时,急于做摆腿动作;腰腹肌和腿部伸肌力量差,髋关节柔韧性差。

纠正方法:明确跑时应蹬直髋、膝、踝三关节;提高髋关节灵活性;通过各种跳跃练习、腿部负重练习,提高腿部力量;多做后蹬跑、跨步跳等练习体会蹬地动作。

2. 摆动腿前摆不够,送髋不充分

产生原因:上体前倾过大;髂腰肌、腹肌直力量小,髋关节灵活性差。

纠正方法:明确途中跑时上体不应过多前倾;采用原地高抬腿、行进间高抬腿跑,以及各种发展髂腰肌、腹直肌的力量练习,增强向前抬腿的力量;采用两臂支撑高抬腿练习,体会送髋动作和提高髋关节的灵活性。

3. 落地动作消极,脚着地制动性大

产生原因:技术概念不清;向前踢小腿;膝、踝关节紧张,落地时用前脚掌搓地。

纠正方法:明确落地技术要点;采用原地或两臂支撑小步跑(脚尖不离),体会膝、踝关节放松;采用行进间小步跑,体会膝、踝关节的放松和脚落地时向后下方的“扒地”动作。

4. 跑时直线性差,两脚落不到一直线上

产生原因:两臂左右摆动,带动上体左右摇摆;跑时八字脚;摆腿方向不正确。

纠正方法:多做原地摆臂练习,克服左右摆的缺点;沿直线跑,克服八字脚的缺点;做高抬腿、后蹬跑练习时,注意摆腿方向。

5. 起跑时躯干抬起过早

产生原因:“预备”时身体重心前移不够;腿部力量不够,怕跌倒。

纠正方法:做好“预备”动作,身体重心适当前移。做上体前倾跑,或用胶带套肩上做起跑练习。利用斜竹竿,限制起跑时上体过早抬起。

6. 终点跑时上体后仰

产生原因:腿部和腹背肌肉力量不够;专项耐久力差。

纠正方法:多做两腿和腹背肌肉力量的专门练习;多做超专项距离的反复跑,提高专项耐力。

7. 跳起撞线

产生原因:技术概念不明确。

纠正方法:明确撞线目的。明确跳起撞线会降低速度的道理。多做中速跑撞线练习。

试一试:在风和日丽的日子,约上班里的几个同学,按照所学动作要领比试一下,看谁跑的更快、更潇洒!

第三节 接力跑

接力跑是田径比赛的集体项目。它既能发展快速奔跑能力,又能培养团结协作和集体主义精