

体育训练方法

杨光荣 主编



武汉工业大学出版社

体育训练方法

主 编 杨光荣

副主编 唐士杰 马风华

武汉工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育训练方法/杨光荣主编. —武汉:武汉工业大学出版社,1997.3
ISBN 7-5629-1238-6/G·184

I. 体…

II. 杨…

III. 体育—训练—方法

IV. G·80

武汉工业大学出版社出版发行
荆门市教育印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:6.5 字数:168千字

1997年3月第1版 1997年3月第1次印刷

印数:1—8000册 定价:7.00元

(本书如有印装质量问题,请向承印厂调换)



杨光荣,1951年生于湖北省荆门市。中共党员,华中师大体育本科毕业。现任中学高级教师,兼任湖北省体育理论学会及体育专业委员会理事,荆门市科研成果学术评审委员会委员,田径国家一级裁判员。在体育教学、运动训练等领域均有建树,尤其是在升学考试体育方面更有独到研究。迄今培养了25名国家二级田径健儿,被武汉大学等校录取了12名高水平运动员,为北京体育大学等体育高等学府输送了50多名专业苗子。在《中国体育报》、《健康报》、《田径》和《中国学校体育》等10多种报刊上发表论文30余篇。1993年来,参加湖北省教委和教研室举办的“优秀教案、优秀论文、优质课”竞赛,均获一、二等奖。著书《体育升学考试指南》,荣获国家、省级奖励18次,1992年被评为“湖北省百名优秀体育教师”。由于业绩突出,其传略收入《中国当代中教名师辞典》、《中国当代知名学者辞典》和《中国体育人才大典》。

序

国家教委体育卫生与艺术教育司副司长
中国体育科学学会常务理事
学校体育研究会主任委员
中国教育学会体育研究会副理事长



初中毕业生升学考试(以下简称“中考”)体育,是贯彻落实《学校体育工作条例》中“体育是学生升学考试科目”的具体措施,是深化中等教育改革,促进应试教育向素质教育转轨的有效对策。

中考体育的目的不仅是为了强调学校体育工作的重要性,把体育的位置摆正;而且是为了推动学校体育工作的深入开展,建立相应的重要动力机制。中考体育,首先能引起学校、学生及家长的极大关注,有力地促进中学体育教育的发展,提高广大中学生参加体育锻炼的积极性和主动性;其次是提高体育工作水平和教学质量,提高体育学科的地位,摆正与其他课同等的关系;第三,可充分调动广大体育教师的工作积极性,增强他们的事业心和责任感;第四,还可改善体育办学条件。

如何根据学生自身的情况,条件和特点,提供一些可操作性强的指导身体训练的手段。如何提高学生身体素质,争取中考体育的好成绩。这些都是学生、家长及老师们非常关心的问题。

《体育训练方法》就是针对这些带有普遍性的问题,应广大学生、教师、家长的要求而撰写的。本着精泛兼容、深浅相宜的原则,作者认真选择了国内外有关体育理论与锻炼方法,结合自己

20 多年来教学、训练的实践,编写了此书。该书分类体系独具一格,分类原理言简意明;锻炼方法解说完整,图文并茂,通俗易懂。

本书采用问答的形式,内容涵盖面广。全面系统地介绍了初中毕业生升学考试体育的有关理论与锻炼方法。该书既对广大初中生的自练、自学、备考具有较好指导作用,又对体育教师的教学、训练和各地负责中考体育招生的同志具体操作均有参考价值。

中考体育在我国才刚刚开始,迫切需要更多的实践和研究,在理论和方法上亟待于提高与充实。希望广大体育工作者,特别是战斗在第一线的体育教师,共同努力,创造出具有中国特色的中考体育的理论和方法,在体育教学、训练实践中,为提高我国的学校体育质量作出贡献。

本书的作者是一名中学高级教师,他在完成繁重的体育教学任务、承担课外体育锻炼和课余训练等项指导的前提下,利用业余时间从事写作、著书、立说,这种精神是难能可贵的。如各省、市、自治区的中学高级教师都有这种事业心、责任感,也不断总结自身的经验、写论文、写专著,我相信学校体育肯定能兴旺发达。

1995 年 12 月 20 日

目 录

序	曲宗湖
一、中考体育有关文件	(1)
1. 国家教委关于《初中毕业生升学考试体育 试点工作方案》的通知	(1)
2. 初中毕业生升学考试体育试点工作方案	(1)
3. 中考体育各项评分标准	(3)
4. 湖北省初中毕业生升学考试体育实施方案 [摘自湖北省教育委员会“鄂教体卫(1994) 005 号文件”]	(6)
二、报考指导	(8)
5. 初中毕业生升学考试体育的重要性与必 要性	(8)
6. 体育中专招生对象和条件	(8)
7. 中考中对体育尖子学生的优录政策	(9)
8. 初中毕业生升学考试体育考场规则	(10)
三、基础知识	(11)
9. 为什么运动前要做准备活动?	(11)
10. 什么叫做“极点”和“第二次呼吸”?	(11)
11. 赛跑到达终点后为什么不能马上停下来?	(12)
12. 为什么在中考体育专项前心跳和呼吸会 加快?	(12)
13. 体育锻炼应遵循哪些原则?	(12)
14. 何谓短跑?	(13)

15. 何谓中长跑?	(13)
16. 什么是跳高?	(14)
17. 什么是跳远?	(14)
18. 什么是铅球比赛(考试)?	(15)
19. 为什么运动后要做整理活动?	(16)
20. 用脉搏测定运动负荷的三种计算方法是 什么?	(16)
21. 体育锻炼促进智力发育的科学依据有哪 几点?	(17)
22. 初中生的骨骼有何特点? 怎样进行体育 锻炼?	(17)
23. 初中生的肌肉有何特点? 怎样进行体育 锻炼?	(17)
四、测验规则与技巧	(19)
24. 跑	(19)
25. 跳跃	(20)
26. 投掷	(21)
27. 一分钟仰卧起坐	(23)
28. 20 秒钟立卧撑	(23)
29. 屈臂悬垂	(23)
30. 斜身引体	(24)
31. 引体向上	(24)
32. 双杠臂屈伸	(25)
五、运动技术与训练	(26)
A. 跑	(26)
33. 跑包括哪几种?	(26)
34. 快速跑的全过程技术分为哪几个部分?	(26)

35. 蹲踞式起跑的动作要领是什么?	(26)
36. 起跑后的疾跑动作要领是什么?	(28)
37. 短距离途中跑的动作要领是什么?	(29)
38. 终点冲刺与撞线的动作要领是什么?	(30)
39. 弯道跑的动作要领是什么?	(30)
40. 50m、100m 跑锻炼方案有哪些?	(31)
41. 速度训练手段有哪些?	(33)
42. 中长跑技术分哪几个部分? 其技术要点 是什么?	(38)
43. 站立式起跑的动作要领是什么?	(39)
44. 耐久跑的途中跑技术要领是什么?	(40)
45. 耐久跑的终点冲刺技术要领是什么?	(41)
46. 800m、1000m 跑锻炼方案有哪些?	(41)
47. 耐力素质训练的主要手段有哪些?	(44)
48. 什么是步长和步频? 步长和步频对跑速 有何影响?	(45)
B. 跳跃	(46)
49. 立定跳远的动作要领是什么?	(46)
50. 蹲踞式跳远的动作要领是什么?	(46)
51. 挺身式跳远的动作要领是什么?	(47)
52. 跨越式跳高的动作要领是什么?	(48)
53. 俯卧式跳高的动作要领是什么?	(48)
54. 背越式跳高的动作要领是什么?	(50)
55. 如何进行弹跳能力的训练? 跳跃形式的 训练方法有哪些?	(51)
56. 立定跳远的锻炼方案有哪些?	(58)
57. 立定跳远的练习方法有哪些?	(62)

58. 跳远的练习方法有哪些?	(69)
59. 跳高的练习方法有哪些?	(79)
C. 投掷	(88)
60. 原地推铅球的动作要领是什么?	(88)
61. 侧向滑步推铅球的动作要领是什么?	(89)
62. 原地投掷实心球的动作要领是什么?	(90)
63. 怎样进行力量训练? 发展上肢肌肉力量 的练习方法有哪些?	(91)
64. 发展下肢和躯干肌肉力量的练习方法有 哪些?	(96)
65. 踝关节的力量练习方法有哪些?	(104)
66. 推铅球的锻炼方案有哪些?	(105)
67. 推铅球技术训练的基本手段有哪些?	(108)
D. 综合	(112)
68. 仰卧起坐的动作要领是什么?	(112)
69. 仰卧起坐的锻炼方案有哪些?	(113)
70. 仰卧起坐的辅助练习有哪些?	(117)
71. 引体向上的动作要领是什么?	(119)
72. 引体向上的锻炼方案有哪些?	(119)
73. 引体向上的练习方法有哪些?	(123)
74. 柔韧素质训练的主要手段有哪些?	(130)
75. 灵敏素质训练的主要手段有哪些?	(130)
76. 什么是肌肉的爆发力? 怎样发展爆发 力?	(131)
77. 怎样在运动训练时加大负荷?	(133)
78. 什么是全面身体训练? 为什么要进行全 面身体训练?	(135)

79. 整理放松的方法有哪些?	(136)
80. 什么是运动技术?	(138)
81. 什么是运动技能? 什么是运动技巧?	(139)
82. 一个技术动作是由哪几个技术结构所构成的?	(139)
E. 计划与方案	(140)
83. 怎样制订一学年的运动训练计划?	(140)
84. 怎样结合学生的具体情况安排一年的训练?	(141)
85. 怎样制订周训练计划?	(142)
86. 怎样安排一周的训练?	(143)
87. 怎样安排一节训练课?	(145)
88. 何谓训练方案?	(147)
89. 中考体育多项训练方案有哪些?	(147)
90. 综合锻炼方案的日锻炼方案有哪些?	(148)
91. 综合锻炼方案的周锻炼方案有哪些?	(149)
92. 综合锻炼方案的月锻炼方案有哪些?	(151)
93. 循环锻炼方案的日锻炼方案有哪些?	(153)
94. 循环锻炼方案的周锻炼方案有哪些?	(154)
95. 循环锻炼方案的月锻炼方案有哪些?	(156)
96. 随意性锻炼方案的周锻炼方案有哪些?	(156)
97. 随意性锻炼方案的月锻炼方案有哪些?	(159)
98. 强化锻炼方案有哪些?	(159)
六、少年心理	(160)
99. 为什么说青春期是学习与体育锻炼的黄金时期?	(160)
100. 怎样培养坚强的意志?	(161)

101. 初中生有何心理特征? 怎样进行体育 锻炼?	(163)
102. 为什么在临考前要做好心理准备呢?	(163)
103. 考试前心理放松的几种方法?	(164)
104. 如何在测试时消除过度紧张和应激现 象?	(166)
105. 学生体育测试后, 怎样进行心理状态 分析?	(167)
106. 考完体育后, 学生怎样进行心理调整?	(168)
七、运动损伤与防治	(170)
107. 何谓运动损伤? 怎样防治跑跳时的损 伤?	(170)
108. 为什么踝关节容易损伤? 怎样防治?	(170)
109. 为什么肌肉在运动时会发生抽筋? 怎 样防治?	(171)
110. 为什么跑跳练习后, 足底的前脚掌会 疼痛? 怎样防治?	(172)
111. 鼻子出血了怎么办?	(172)
112. 骨折了怎么办?	(173)
113. 按摩法在运动损伤时的运用?	(174)
114. 运动损伤的原因有哪些?	(174)
115. 擦伤了怎么办?	(177)
116. 挫伤了怎么办?	(177)
117. 肌肉拉伤了怎么办?	(178)
118. 关节韧带扭伤了怎么办?	(179)
八、营养与自我监督	(180)
119. 青春发育期需要什么营养?	(180)

120. 初中生每天合理的膳食标准是什么?	(181)
121. 参加异同专项训练应如何补充营养?	(182)
122. 体育考试期间应补充哪些营养?	(184)
123. 何谓自我监督? 怎样进行自我监督?	(184)
124. 运动训练后, 消除疲劳的方法有哪些?	(187)
125. 为什么按摩能增强肌肉的力量?	(188)
附: 田径运动技术等级标准	(190)
后记	(192)

一、中考体育有关文件

1. 国家教委关于《初中毕业生升学考试体育试点工作方案》的通知

各省、自治区、直辖市教委、教育厅(局):

为了贯彻落实国家教委“关于印发《初中毕业生升学考试体育试点工作意见》的通知”精神,进一步搞好“初中毕业生升学考试”的试点工作,我委在广泛征求意见的基础上,制订了《初中毕业生升学考试体育试点工作方案》,现印发给你们,请结合本地情况,参照执行。非试点的省、自治区、直辖市教育行政部门,可参照本方案,选择若干地区进行试点,不断总结经验,为全面推行打下基础。在执行中,有什么问题和意见,请及时告我委学校体育卫生司。

附件:初中毕业生升学考试体育试点工作方案

国家教委体育卫生司

一九九三年五月十四日

2. 初中毕业生升学考试体育试点工作方案

为了贯彻落实《学校体育工作条例》中“体育是学生毕业、升学考试科目”的规定,并根据国家教委“关于印发《初中毕业生升学考试体育试点工作意见》的通知(教体[1993]4号)”精神,进一步搞好初中毕业生升学考试体育的试点工作,特制定本方案。

(1)试点工作的目标

①已进行试点的北京等省(市)在全面开展的基础上,不断总结经验、完善制度,并促进体育考试向科学、简便可行的方向

努力。

②其他省(直辖市、自治区)应在部分有条件的地、市试点的基础上,总结经验,逐步推开。

③争取 1995 年,在全国全面实施。

(2)试点工作的组织领导

试点工作在国家教委的领导下,由各级教育行政部门组织实施。各级教育行政部门应将本项工作纳入议事日程,并及时进行督导、检查。

(3)考试项目、评分标准与计分办法

①项目:考试项目应依据国家教委颁发的《九年义务教育体育教学大纲》的基本要求和本地实际情况,选择能反映主要教学内容和便于计量、测试以及简易可行的 3 个项目。不进行书面考试。具体项目由各省(市)自行决定。

②评分标准:依据《九年义务教育体育教学大纲》及《国家体育锻炼标准》中的要求,由各省(市)根据实际情况决定。所定标准不宜过高,不能脱离学生的实际情况。

③计分办法:初中毕业生升学考试体育的成绩应以 30 分为起点,计入初中毕业生升学考试总分,具体计分分值,各省(市)可在此基础上自行规定。

(4)试点工作实验中的几项要求

①各省(市)教育行政部门应作好宣传工作,使社会各界了解考试体育的意义和作用,取得社会各界的支持。

②考试时间应在文化课考试前进行,每个考生考试的 3 项内容要在半天内完成,具体的考试时间由各省(市)自定。

③严密组织考试。要精选考务人员,严肃考场纪律,坚决杜绝舞弊的现象。各省(市)应制定有关考场纪律及考务工作、考务人员、考生守则等制度、要求。

④考试中,对伤、残、疾学生及女生例假,各省(市)可作出相应的措施和规定。

⑤各省(市)应对考试工作及时进行总结、研讨,以便推动此项工作。国家教委也将召开研讨、交流会。

⑥各省(市)教育行政部门应将本项工作,作为评估学校工作和表彰先进的重要条件之一。

⑦在组织考试过程中,应贯彻勤俭节约的原则,必要的经费应由各级教育行政部门纳入财政预算,也可向考生收取适当考务费。

⑧在工作过程中,如有问题应向主管领导汇报,及时研究解决。

3. 中考体育各项评分标准

以下中考体育各项评分标准是参照《国家体育锻炼标准》评分表而列出的,仅供对照参考。跑和跳类项目中男女生必考 1 项;男生可在铅球、实心球、引体向上、双杠臂屈伸和屈臂悬垂 5 项中任选 1 项;女生可在铅球、实心球、斜身引体、屈臂悬垂和 1 分钟仰卧起坐 5 项中任选 1 项。

①中考体育各项评分标准(男生)。

②中考体育各项评分标准(女生)。

中考体育各项评分标准 (男生)

项 目 分 数	50m (秒)	100m (秒)	1000m (分、秒)	1500m (分、秒)	跳高 (m)	跳远 (m)	立定 跳远 (m)	推铅球 (3kg) (m)	掷实 心球 (2kg) (m)	引体 向上 (次)	双杠臂 屈伸 (次)	屈臂 悬垂 (秒)	分 数
100	6"9	13"5	3'25"	5'17"	1.35	4.72	2.46	10.40	10.30	13	14	84	100
95	7"0	13"8	3'30"	5'24"	1.33	4.64	2.42	10.10	10.00			80	95
90	7"1	14"1	3'35"	5'31"	1.29	4.56	2.38	9.80	9.70	12	13	76	90
85	7"2	14"4	3'40"	5'38"	1.27	4.48	2.34	9.50	9.40			72	85
80	7"3	14"7	3'45"	5'45"	1.25	4.40	2.30	9.20	9.10	11	12	68	80
75	7"4	15"0	3'50"	5'52"	1.23	4.32	2.26	8.90	8.80			64	75
70	7"5	15"3	3'55"	5'59"	1.21	4.24	2.22	8.60	8.50	10	11	60	70
65	7"6	15"6	4'00"	6'06"	1.19	4.16	2.18	8.30	8.20			56	65
60	7"7	15"9	4'05"	6'13"	1.17	4.08	2.14	8.00	7.90	9	10	52	60
55	7"8	16"2	4'10"	6'20"	1.15	4.00	2.10	7.70	7.60			48	55
50	7"9	16"5	4'15"	6'27"	1.13	3.92	2.06	7.40	7.30	8	9	44	50
45	8"1	16"8	4'20"	6'34"	1.11	3.84	2.02	7.10	7.00	7	8	40	45
40	8"3	17"1	4'25"	6'41"	1.09	3.76	1.98	6.80	6.70	6	7	36	40
35	8"5	17"4	4'30"	6'48"	1.07	3.68	1.94	6.50	6.40	5	6	32	35
30	8"7	17"7	4'35"	6'55"	1.05	3.60	1.90	6.20	6.10	4	5	28	30
25	8"9	18"	4'40"	7'02"	1.03	3.52	1.86	5.90	5.80	3	4	24	25
20	9"1	18"3	4'45"	7'09"	1.01	3.44	1.82	5.60	5.50	2	3	20	20
15	9"3	18"6	4'50"	7'16"	0.99	3.36	1.78	5.30	5.20	1	2	16	15
10	9"5	18"9	4'55"	7'23"	0.97	3.28	1.74	5.00	4.90		1	12	10
5	9"7	19"2	5'00"	7'30"	0.95	3.20	1.70	4.70	4.60			8	5