

高等学校普通体育课教学参考书

# 滑 冰

《高等学校普通体育课教学参考书》

冰上教材编写组

人 民 教 育 出 版 社

高等学校普通体育课教学参考书

# 滑 冰

《高等学校普通体育课教学参考书》

冰上教材编写组

人民教育出版社

高等学校普通体育课教学参考书

# 滑 冰

《高等学校普通体育课教学参考书》

冰上教材编写组

\*

人民教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京印刷学校胶印厂印刷

\*

开本 787×1092 1/32 印张 4.125 字数 95,000

1979年11月第1版 1981年7月第2次印刷

印数 5,501—11,000

书号 8012·013 定价 0.28元

## 编 者 的 话

这本《高等学校普通体育课滑冰教学参考书》是根据《高等学校普通体育课教学大纲》编写的。

速度滑冰、花样滑冰（以下简称滑冰）是高等学校普通体育课的选用教材，但对北方冬季结冰时间较长的一些地区它又是基本教材的内容。

速滑和花样滑冰，可任选一种进行教学。为了方便把这两部分教材合写为一本。

我国南北气候温差较大，由于学生来源和条件的不同，高等学校新生滑冰的水平高低不一，因此这本教学参考书是在初学者基础上逐步提高的。

编写本书时，在总结我国滑冰教学经验的基础上，还参考了国外滑冰教学的材料。其中除按技术系统从简单到复杂的排列出教材外，并提出一些教学方法并附有插图。

本教材编写工作是以哈尔滨师范学院为主，成立了《冰上教材编写组》集体编写的。执笔和参加编写工作的有：李成文、王樱、张鹏瑞、陈安章、张三章、赵焕相、田俊恒、赖有才、徐寿华、王凤鸣、韩德操、王树本等同志。

由于本书编写时间短促，内容较多，未能更广泛地征求意见

以及业务水平所限，难免有不当之处，希望广大体育教师在试用时发现问题，给予批评指正，以便今后加以修改。

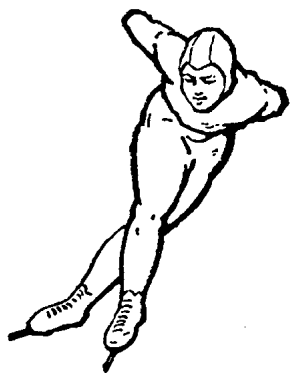
**高等学校普通体育课教学参考书**

**冰上教材编写组**

**一九七九年八月**

# 目 录

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 编者的话               | 1   |
| 速度滑冰               | 1   |
| 说明                 | 3   |
| 第一章 速度滑冰初陆地模仿动作    | 4   |
| 第二章 速滑初学者陆地、冰上的练习  | 9   |
| 第三章 直道滑跑           | 20  |
| 第四章 弯道滑跑           | 37  |
| 第五章 起跑             | 47  |
| 第六章 冲刺             | 52  |
| 第七章 短距离滑跑特点        | 52  |
| 第八章 速度滑冰游戏         | 58  |
| 第九章 速滑理论课教材        | 59  |
| 第十章 场地             | 71  |
| (附表)               | 77  |
| 花样滑冰               | 78  |
| 第一章 花样滑冰的教学任务及几点说明 | 81  |
| 第二章 花样滑冰教学的注意事项    | 82  |
| 第三章 冰上实践课          | 84  |
| 第四章 选修教材           | 102 |
| 第五章 理论课参考教材        | 114 |



速 滑





## 说 明

(一) 根据教学大纲提出的高等学校体育目的和任务, 速度滑冰教材的主要教学任务

1. 通过速度滑冰教学, 全面发展学生身体素质, 增强耐寒能力, 并提高机体平衡、协调能力。

2. 使学生初步掌握速度滑冰的基本知识和基本技能, 经过二年冬季学习能完成“初学者”的速滑教材。

3. 通过速滑教学培养学生团结互助、遵守纪律的优良品质和勇敢顽强精神。

(二) 速度滑冰教材内容和教学时数分配

教学中以直、弯道滑跑教材为重点, 陆地练习以发展一般素质为主, 理论部分使学生了解速滑运动发展概况和滑冰的一般常识。滑冰是季节性运动, 各地情况不同, 学生水平不一, 每年10学时两年20学时, 建议学时分配如下: 理论 2 学时; 陆地练习 2 学时; 直道滑跑6学时; 弯道滑跑6学时; 停止法 2 学时; 起跑 2 学时; 其中陆地练习可在上冰前结合其它教学内容在课内进行。学生可分甲、乙组进行教学, 为了使学能初步掌握滑冰的技术, 必须课内外结合。各地各校具体情况不同, 请酌情安排教学内容。

# 第一章 速度滑冰的陆地模仿动作

## (一) 滑跑的基本姿势

两脚两腿并拢，两腿屈膝下蹲，重心适中、上体前倾，肩高于臀，头微抬起，目视前方，两手在背后互握（图1）。

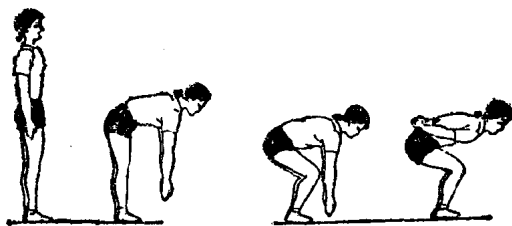


图 1

练习步骤和方法：

1. 直立两腿并拢，两臂自然下垂，背部放松；
2. 上体前倾；
3. 双腿深蹲双臂下垂；
4. 双臂自然置于背后，双手互握，头微抬起，目视前方；
5. 从直立开始，听口令后，做出正确的滑跑姿势。

## (二) 直道诱导练习

### 1. 深蹲姿势单腿后引

动作方法：由深蹲姿势开始，将一腿后引，另一腿按原姿势支撑身体，收回后引腿成原深蹲姿势，再换另一腿做，反复练习（图2）。

动作要领:

- ① 重心放在支撑腿上, 膝盖位于胸下, 尽量前弓;
- ② 后引大腿与身体重心投影线成 $10^{\circ}\sim 15^{\circ}$ 角, 小腿和地面近似平行, 脚尖自然下垂;
- ③ 动作应放松, 收腿时以大腿带动小腿;
- ④ 做动作时, 保持深蹲姿势。



图 2



图 3

## 2. 深蹲姿势单腿侧出

动作方法: 由深蹲姿势开始, 一腿向侧出, 然后收回原位, 两腿交替进行练习 (图 3)。

动作要领:

- ① 重心放在支撑腿上, 膝盖位于胸下;
- ② 侧出脚要轻擦地面, 向侧蹬出;
- ③ 侧出腿要伸直, 收回时, 以大腿带动小腿, 注意放松;
- ④ 侧出脚尖和支撑脚尖在一条线上。

## 3. 深蹲姿势单腿侧出接后引

由深蹲姿势开始, 单腿向侧出后, 以最短距离由侧位向后引, 成单腿后引姿势, 然后将腿收回并拢, 两腿交替练习 (图 4)。

动作要领:

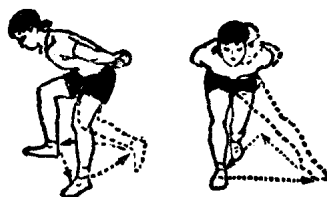


图 4

- ① 重心放在支撑腿上，支撑腿膝盖位于胸下；
- ② 侧出接后引，要以大腿带动小腿来完成，动作应连贯。

#### 4. 倾倒练习

初学时可以从站立姿势开始，逐渐下蹲进行练习。上体向一侧倾倒，向侧倾倒的腿随着向侧跨出约2~3脚的距离，蹬地腿伸直后向另一腿并拢成开始姿势。再向另一侧重复做倾倒动作（图5）。

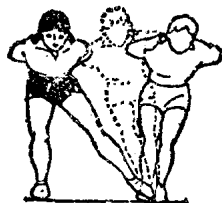


图 5

动作要领：

- ① 倾倒时肩、背、臀同时移动；
- ② 腿的侧出动作要落后于上体；
- ③ 收腿时注意放松，双腿并拢。

#### （三）直道模仿练习

1. 原地模仿动作：由向后伸出右腿的深蹲姿势开始，将右腿收回至两膝靠近时，头、肩、臀部同时向右倾倒，这时用左脚支撑，然后用左脚内侧蹬地，随着身体向右侧倾倒，支撑腿蹬直，浮脚落地时要正好落在上体下面，左腿向右移动，开始做相反的动作，反复练习（图6）。

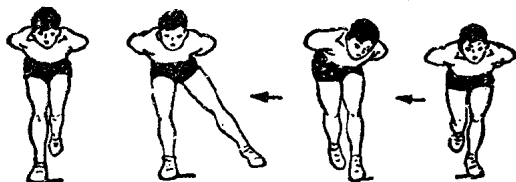


图 6

2. 移动模仿练习：动作方法同1，只是浮脚着地时，要落在支撑脚的侧前方，每次蹬冰动作向前移动，一脚的距离（图7）。

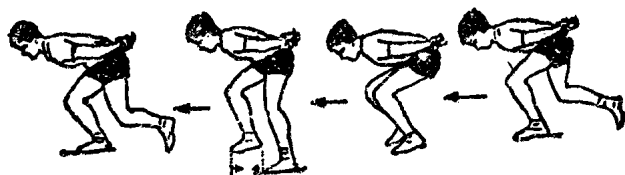


图 7

#### (四) 弯道诱导练习

1. 弯道左腿侧出练习：在深蹲的基础上，左腿在右腿后方向右伸直成交叉步，停止不动，然后还原成深蹲姿势。按上述方法反复练习（图 8）。

动作要领：

① 左腿在右腿后成交叉步，用左脚外侧着地左腿尽量伸向右侧方；

② 身体重量放在右腿上，肩部稍向右摆，臀部向左用力；

2. 左腿侧出，右腿向右蹬直的练习：深蹲姿势开始，左腿在右腿后方交叉蹬出，然后收回接着向左侧出，成左腿深蹲支撑，右脚向右侧蹬直姿势。

动作要领：

① 左腿向右侧蹬出时，体重放在右腿上；

② 左腿侧蹬要伸直，脚外侧轻擦地面，保持深蹲，压住臀部；

③ 左右腿交替向右侧蹬出，该动作是上面两个动作的联合（图 9）。

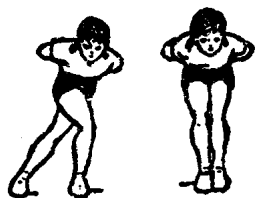


图 8

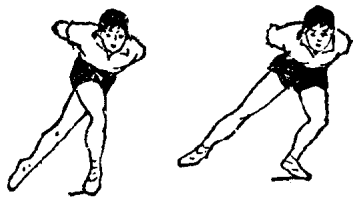


图 9

### (五) 弯道模仿练习

1. 从基本姿势开始, 然后身体向左倾倒, 同时右大腿抬起, 右脚离地, 此时左腿开始伸展蹬地, 伸展的同时将右腿压过左腿, 左腿伸直时右脚着地, 然后收回左腿成开始姿势, 这个动作可连续多次练习 (图10)。

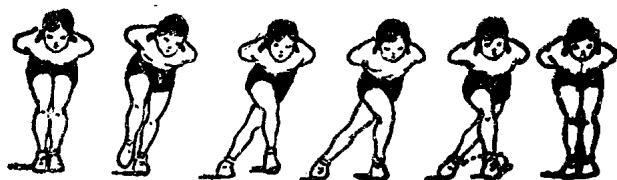


图 10

2. 一人做上述弯道模仿练习, 另一人牵引做动作。
3. 牵引一定重量的杠铃片等做弯道模仿练习 (图11)。
4. 拉力的弯道模仿练习 (用绳、橡皮筋) (图12)。
5. 利用台阶、山坡模仿弯道的压步、走、跳练习。



图 11



图 12

### (六) 接近滑跑动作结构的专门练习

屈膝走: 预备姿势同滑行模仿姿势, 动作要领是两腿保持屈膝轮流向前迈出。每步约一小腿长。右脚向前迈出时, 左腿前弓到膝盖接近地面。接着左腿向前迈出, 此时右腿又前弓。屈膝走要走直线, 上体要保持平稳, 不要有起伏, 臀部不能抬起 (图13)。

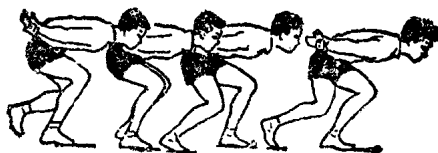


图 13

### (七) 教法建议

1. 模仿练习主要是发展学生下肢肌肉力量和专项素质，建立起速度滑冰的正确概念。这些动作有些枯燥，最好教学时与其它教材结合进行授课以提高学习积极性。

2. 由于静力性动作较多，所以做一个练习后应慢跑一段（或原地跑步）再进行下一练习。

3. 根据各校实际情况，可增加摆臂、起跑、滑跑及其它发展下肢力量的模仿练习或减少某些练习。但动作尽量与实际滑行相似。

## 第二章 速滑初学者陆地、 冰上的练习

初学者陆地、冰上练习教材，是为了提高平衡能力，增强下肢肌肉力量，尤其是发展踝关节肌肉韧带的力量。初步建立速度滑冰感性认识，掌握一般滑行技术。

### (一) 初学者室内或雪地上的练习

1. 穿冰鞋（在室内木板上，或雪地上）做站立或踏步的练习。

#### (1) 动作要领：

站立时两刀用正刃支撑，两脚平行与肩同宽两腿微屈，上体

稍前倾，两臂自然下垂，身体重心移至左腿，右腿稍抬起，放下。然后身体重心移至右腿，左腿稍抬起，放下。反复练习，在掌握上一动作的基础上，可做向前提膝的踏步练习。

### （2）练习步骤：

先在室内后到雪地上练习，先练站立后练踏步，开始练习时可用扶持或扶物的办法进行。

开始练习站立时，可以用两刀内刃支撑，当学生踝关节支持平衡能力提高之后，严格要求用两刀正刃支撑。要摆脱扶物独立完成。

开始练习踏步动作时，先做左右移动重心的踏步练习后做提膝的踏步练习，练习的速度要先慢后快，先小后大，也可以采用游戏的办法，要求学生“看谁踏步踏得快”“看谁提膝提的高”……等。

### （3）易犯错误和纠正方法：

#### ① 两踝或两膝里倒

原因：两脚距离过宽、踝、膝关节过于放松或站立时形成较宽的外八字。

纠正方法：两刀平行，比肩稍窄，两腿微屈，踝膝关节用力。

#### ② 踏步时，不敢提浮腿

原因：身体重量没有放在支撑腿上，支撑腿过于放松。

纠正方法：用扶物法练习，体会身体重量放到支撑腿上的感觉及支撑用力的要领。

2. 两人对面站立双手互握，一人扶持，一人练习的单脚支撑平衡。

### （1）动作要领：

在1姿势的基础上，练习者将双手扶住站在面前同伴的双手，然后将体重移至一条腿上，另一腿向后伸，或向侧出收回成开始姿势，换脚练习。



## 初学者室内或雪地练习的易犯错误及纠正方法

| 易 犯 错 误                       | 原 因                                                      | 纠 正 方 法                                                                                           |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 站立和单脚支撑时, 踝关节内倒或外倒膝关节向内侧倒。 | 踝膝关节无力, 过于放松和没掌握支撑平衡的要领。                                 | (1) 不穿刀做单双腿的蹲起练习。<br>(2) 在路上划一条直线, 沿直线做走或单足跳的练习。<br>(3) 穿刀两脚稍分开, 踝关节伸直, 上体直立, 然后再做蹲屈, 体会踝膝关节用力方法。 |
| 2. 单脚平衡时有惧怕心理。                | 过于紧张没有掌握支撑平衡要领。                                          | (1) 同上。<br>(2) 采用扶持的方法进行单双脚平衡性练习。                                                                 |
| 3. 侧出浮腿单腿支撑平衡时, 髋关节不能充分伸展。    | 重心位置处理不对, 支撑腿姿势太高。                                       | 重心要放到支撑腿上, 尽量深蹲开始时可用扶持法进行练习。                                                                      |
| 4. 做单双腿蹲屈姿势时, 重心过前或过后。        | 重心过前是由于上体前探臀部抬起, 重心过后是由于上体直立臀部后坐。                        | 肩背稍高于臀部, 双腿自然下蹲。                                                                                  |
| 5. 做交叉步时, 左脚踝关节与腿成折线外倒。       | 向左倾倒做交叉步时, 由于自我保护性的反射和冰刀与腿倾倒的速度不一致, 或由于右腿过于向左腿左侧方压步所造成的。 | (1) 右脚要向左脚侧前方交叉压步。<br>(2) 做交叉压步时, 踝关节用力, 侧倒时, 刀、踝、膝、上体成直线左倾。                                      |

### (2) 练习步骤:

单脚支撑平衡是速度滑冰的基本功, 不管在陆上和冰上练习都要严格认真。开始练习时, 扶持的力量可以大些, 以后要尽量减小扶持的力量。这个练习可一直采用扶持法进行。

单脚平衡的第一个动作, 要先做浮腿向后伸的动作。后伸时, 尽量使脚、小腿、大腿弯曲接近于直角为好, 后伸时, 髋、膝、