

体育高考方法与训练

主编 刘俊庭 副主编 陈春茗



江西高校出版社

体育高考方法与训练

主编 刘俊庭 副主编 陈春茗

江西高校出版社

(赣)新登字第007号

体育高考方法与训练 主 编 刘俊庭 副主编 陈春茗

江西高校出版社出版发行

南昌市洪都北大道16号

红星印刷厂印刷

787×1092 1/32 印张8.125 字数18万

1993年4月第一版

1993年4月第一次印刷

印数1—4,000册

ISBN7—81033—277—5/G·110

定价：4.50元

前 言

每年一度的全国体育高考都有成千上万的考生参加拼搏，他（她）们渴望在考试中取得优异成绩，争取进入高等学府深造。但是，由于不少体育考生缺乏体育高考的基本知识和有效指导，造成考前盲目的训练，成绩提不高而落榜。不少担负考前指导任务的体育教师对考试项目的要求、评分标准、训练要领也感把握不准。因此，许多考生和体育教师希望我们编写一本《体育高考方法与训练》，以解燃眉之急。

体育高考的特点之一是公平测试，实力的较量，优胜劣汰，毫无虚假可言。本书从有效地提高考生的应试能力、运动水平和考试成绩这个总体目标出发，科学地选择了有实际意义的训练内容，针对性很强的练习手段和方法，供考前训练参考，使考生会练、会考，在较短的时间内明显地提高考试成绩，使自己在激烈的竞争中取得优胜。

本书是在总结了几届体育高考的经验基础上编写而成，内容丰富、文字简练、通俗易懂。全书以国家规定的考试项目为主线，对各个考试项目作了详细的介绍和正确的说明；有技术分析、考前练习方法和手段、各项目考试时的要求和注意事项以及各考试项目的评分标准和分值对照表。确是一本很有实用价值的指导书。

本书由江西师范大学体育学院刘俊庭副教授任主编，陈春茗副教授任副主编。参加编写的有宋江东、杜少武、徐细

根、万仲平、陶子成、刘磊。本书在编写、讨论、试用过程中曾得到全省许多中学体育教师的支持和具体指导，在此统致谢意！

由于我们水平有限，时间仓促，书中缺点和错误难免，敬请广大读者批评指正。

编 者
1992年9月于南昌

目 录

第一章 身体素质与训练..... 杜少武

- 一、身体素质项目的选定..... (1)
- 二、100米跑 (1)
- 三、立定跳远..... (8)
- 四、二级蛙跳..... (10)
- 五、立定三级跳..... (13)
- 六、原地推铅球..... (18)
- 七、原地双手后抛铅球..... (21)
- 八、杠铃连续挺举..... (24)
- 九、十字变向障碍跑..... (29)
- 十、三角形障碍跑..... (32)
- 十一、五米三向折回跑..... (34)
- 十二、800米跑 (38)
- 十三、考前身体素质综合练习范例..... (43)

第二章 田径专项与训练..... 徐细根

- 一、跑..... (48)
- 二、跨栏跑..... (64)
- 三、跳高..... (74)
- 四、跳远..... (82)
- 五、三级跳远..... (92)

六、撑竿跳高.....	(97)
七、推铅球.....	(103)
八、掷铁饼.....	(109)
九、掷标枪.....	(115)
第三章 武术专项与训练.....	陈春茗 刘 磊
一、专项素质.....	(124)
二、套路.....	(137)
第四章 篮球专项与训练.....	刘俊庭
一、往返运球投篮.....	(158)
二、投篮.....	(162)
三、助跑摸高.....	(165)
四、全场比赛.....	(167)
第五章 排球专项与训练.....	万仲平
一、传球.....	(170)
二、垫球.....	(172)
三、发球.....	(174)
四、正面上手发飘球.....	(175)
五、扣球.....	(176)
六、排球比赛.....	(178)
七、专项素质.....	(180)
第六章 足球专项与训练.....	宋江东
一、颠球.....	(183)
二、定位球传准.....	(184)

三、20米运球过竿射门·····	(189)
四、30米跑·····	(194)
五、比赛·····	(194)
六、守门员加试·····	(195)
第七章 体操专项与训练·····	陶子成
一、身体素质·····	(202)
二、规定动作·····	(208)
三、自选动作·····	(249)
四、应考准备工作·····	(250)

第一章 身体素质与训练

一、身体素质项目的选定

在体育专业高考中，身体素质占体育总分的百分之六十。考好素质项目，对获得体育考试高分具有决定性作用。身体素质考试内容如下：

第一组：100米跑；

第二组：立定跳远、二级蛙跳、立定三级跳远；

第三组：原地推铅球、原地双手后抛铅球、连续挺举杠铃；

第四组：十字变向障碍跑、三角形障碍跑、五米三向折回跑；

第五组：800米跑。

第一组项目为每年必考内容。其他项目的选定方法是每年由各省、自治区、直辖市招办在第二、三、四组项目中随机抽取一项，然后在第二、三、四、五组随机抽取三项，连同100米跑为当年度的四个素质考试项目，并在适当的时间提前公布，以便考生准备。

二、100米跑

100米跑主要是测定考生在100米距离内，身体位移时间的多少。

（一）技术概述

1、起跑器安装

二种起跑器安装方法如下图所示、



图1—1

一般前起跑器踏板与地面夹角约 45° ，后踏板与地面夹角约 75° 左右。任何一种起跑器的安装方法，都应根据个人的身材、身体素质的特点和技术水平，在反复的练习中，综合考虑动作速度、蹬踏效果和起跑后人体纵轴与地面夹角等因素，选定一种适合自己特点的起跑器安装方法。

2、起跑技术

听到“各就位”口令后，在轻快地走到起跑器前的同时，做2~3次深呼吸，然后两手撑地，两脚依次踏上起跑器踏板（鞋尖应于地面接触），后膝跪地，两手收回至起跑线后，两手四指并拢与拇指呈“八”字形，双臂伸直，放于紧靠起跑线的后沿处，肩与起跑线平行，两手间隔稍宽于肩，躯干略微隆起，颈部自然放松，双目平视前下方约40~50厘米处，呼吸平和。

听到“预备”口令后，随之平稳抬起臀部，躯干适当前

移，肩部稍超出起跑线。抬臀和前移的幅度应视情况而定。一般来说，肌肉力量大，技术好的考生，抬臀高度可低些，肩可多前探些；肌肉力量和起跑技术较差的考生，臀部抬起应稍高，肩不要过度前探。在抬臀探肩的同时应吸一口气并呼出半口气，然后“闭气”。集中注意力听枪声。此时，后膝关节夹角应为 $110^{\circ}\sim 130^{\circ}$ ，前膝角应为 $90^{\circ}\sim 100^{\circ}$ 。

听到枪声后，两手迅速推离地面，两臂屈肘迅速有力地前后摆动，同时两腿迅速有力地蹬离起跑器。后腿蹬离起跑器后前摆不要过高，并迅速下压着地。

起跑时通常将有力的脚放在前起跑器上。

3、起跑后加速跑技术

该段距离约25~30米。蹬离起跑器后，两腿要快蹬快摆。两臂配合下肢动作，屈臂在体侧快速有力地摆动。上体逐渐抬起。在进入途中跑之前，应顺惯性放松跑2~3步，以消除肌肉过度紧张。

4、途中跑技术

转入途中跑后，应充分蹬伸后蹬腿的髋、膝、踝三关节。另一腿屈膝前摆并高抬，带动髋部向前送出，并积极下压“刨地”式着地。上体正直或稍前倾，两臂在体侧做前后有力的摆动。整个动作要做到积极加速。

5、终点冲刺跑技术

该段跑要求尽量保持途中跑技术，尽量保持上体前倾，保持后蹬角度、抬腿高度以及步频。在离终点线一、两步时，上体急速前倾，用胸或肩部撞终点线。

（二）考前发展跑速的主要方法

1.力量练习：可综合采用杠铃全蹲、半蹲、半蹲跳、半蹲静力等练习来发展下肢力量。下肢力量大的考生应以全蹲、

半蹲、半蹲跳为主发展下肢力量，其负重量应较大，次数应较少，每次练习以5~7组为宜。练习时应着重强调蹲起速度和爆发式用力；下肢力量较差的考生可以全蹲、半蹲以及半蹲静力为主发展下肢力量，练习时负重量应为中或小，但每组次数较多，每次练习以6~8组为宜。每组练习完后应及时放松下肢，或做一些轻松的跑跳练习以放松下肢。力量练习不宜每天进行，一般以隔日练习为宜。

没有杠铃练习条件的考生可用其它代用品，如石担等参照上述方法进行练习。

2、跳跃练习：可采用立定跳远、立定二级蛙跳、立定三、五、十级跳以及单足跳、跨步跳等进行练习。练习时，身体素质差的考生跳跃距离应长些，次数应多些，但强度应为中或小，多采用跨步跳和单足跳进行练习；身体素质较好的考生，在跳跃练习时应注重动作质量和练习强度，多以短跳跃（如立定跳远、立定三、五级跳、十级跳）为主，结合长跳跃进行练习。另外，一些竖直向上的跳跃练习也能有效地发展弹跳力。

3、跑的练习：各种不同距离、不同强度要求的小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、加速跑、上坡跑、下坡跑、行进间跑、变速跑、起跑以及反复跑等均可达到发展跑速、改进技术的目的。通常素质差的考生，或者离考试时间尚远，练习时选用的跑距应长些，总练习量应大些。但练习总强度应小些；素质较好的考生，或者考试时间临近，练习时强度要求应较大，总练习量应较小，选用的跑距应围绕考试项目安排。在发展跑速的练习时，应注意改进跑的技术，包括上肢的摆臂技术。

4、考前周练习安排提示：（以每周3次练习为例）

星期一：1、小步跑30米5次。高抬腿跑30米5次。

2、加速跑80米2~3次。

3、起跑：30米5~8次。60米2~4次。（可隔周换为行进间跑，练习同等距离与次数）。

4、反复跑100米3~5次。

5、成组练习：4~8组

（1）杠铃半蹲跳（约8~15次的重量）。

（2）跨步跳30~50米。

（3）卧推或抓举杠铃（约5~10次的重量）

（4）原地摆臂100~200次。

星期三：1、小步跑50米3次。高抬腿跑50米3次。

2、加速跑80~120米，2~3次

3、变速跑（100米快+100米慢）8次。

4、成组练习：6~8组

（1）单足跳：左、右腿各做50米。

（2）杠铃挺举（约5~10次的重量）。

（3）放松大步跑30~50米。

星期五：1、小步跑、高抬腿、加速跑同星期三。

2、反复跑300米，1~3组。200米，2~4组。

3、成组练习：6~8组

（1）杠铃深蹲（8~15次的重量）。

（2）放松跑或小幅度后蹬跑30米。

（3）杠铃卧推（10~30次的重量）。

（4）原地向上跳100~200次。

以上发展速度素质的周练习安排，以周为单位循环进行，并可适当更换部份练习内容。运动量的掌握也可做适当调整。在适应了某一运动量之后，应适时增加练习的数量或

强度，以增加运动负荷。一般来讲，增加运动负荷时，在训练早期应以增加数量为主，训练后期应以增加强度为主。

（三）考试中应防止出现的错误

1、抢跑。

适当调整“预备”姿势，不过份前移身体重心，同时克服猜测心理，养成听枪起跑的习惯。

2、起跑蹬腿无力。

调整“预备”动作时的膝角，勿使膝角过大或过小。抬臀后两脚应压紧起跑器，并注意控制情绪，勿使过于紧张。

3、起跑后上体突然抬起。

起跑后头应逐渐抬起，背部肌肉不要过于紧张。

4、坐着跑。

后蹬时要充分蹬直膝关节，不要过早前摆，并注意送髋动作和控制上体，不使之过度前倾。

5、摆动腿前摆不高。

跑时保持上体姿势正确，前摆时要折送前摆。

6、摆臂动作不对。

7、跑时后程动作变形。

（四）100米跑评分标准

表1—1 男子 100 米

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
15	11秒3	11	12秒3	7.01	13秒3	3.04	14秒3
14.6	11秒4	10.6	12秒4	6.61	13秒4	2.65	14秒4
14.2	11秒5	10.2	12秒5	6.21	13秒5	2.25	14秒5
13.8	11秒6	9.8	12秒6	5.82	13秒6	1.86	14秒6
13.4	11秒7	9.4	12秒7	5.42	13秒7	1.16	14秒7
13	11秒8	9	12秒8	5.02	13秒8	1.07	14秒8

续表

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
12.59	11秒9	8.6	12秒9	4.63	13秒9	0.67	14秒9
12.19	12秒	8.2	13秒	4.23	14秒	0.28	15秒
11.79	12秒1	7.81	13秒1	3.83	14秒1		
11.39	12秒2	7.41	13秒2	3.44	14秒2		

表1—2

女子 100 米

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
15	12秒8	9.93	15秒5	4.9	18秒2
14.81	12秒9	9.75	15秒6	4.72	18秒3
14.62	13秒	9.56	15秒7	4.53	18秒4
14.44	13秒1	9.37	15秒8	4.35	18秒5
14.25	13秒2	9.19	15秒9	4.16	18秒6
14.06	13秒3	9.	16秒	3.98	18秒7
13.87	13秒4	8.81	16秒1	3.79	18秒8
13.68	13秒5	8.63	16秒2	3.61	18秒9
13.5	13秒6	8.44	16秒3	3.42	19秒
13.31	13秒7	8.25	16秒4	3.23	19秒1
13.12	13秒8	8.07	16秒5	3.05	19秒2
12.93	13秒9	7.88	16秒6	2.86	19秒3
12.74	14秒	7.69	16秒7	2.68	19秒4
12.56	14秒1	7.51	16秒8	2.49	19秒5
12.37	14秒2	7.32	16秒9	2.31	19秒6
12.18	14秒3	7.14	17秒	2.12	19秒7
11.99	14秒4	6.95	17秒1	1.94	19秒8
11.81	14秒5	6.76	17秒2	1.75	19秒9
11.62	14秒6	6.58	17秒3	1.57	20秒
11.43	14秒7	6.39	17秒4	1.38	20秒1
11.24	14秒8	6.2	17秒5	1.2	20秒2
11.06	14秒9	6.02	17秒6	1.02	20秒3
10.87	15秒	5.83	17秒7	0.83	20秒4
10.68	15秒1	5.65	17秒8	0.65	20秒5
10.5	15秒2	5.46	17秒9	0.46	20秒6
10.31	15秒3	5.28	18秒	0.28	20秒7
10.12	15秒4	5.09	18秒1	0.09	20秒8

三、立定跳远

(一) 技术概述

考生从容地走向起跳板，边走边放松腿部肌肉，做2~3次深呼吸，然后两脚左右开立（约与肩宽），脚尖紧靠在起跳线的后方，站立于起跳板上，双手半握拳屈臂置于胸前两侧。稍停片刻集中注意力后，做抬肘、提踵，接着下蹲，双手同时向后下方摆动，下蹲至最大限度时闭气，接着双腿做突然、快速地蹬伸动作，双臂配合下肢直臂向前上方挥摆



图1—2

并急停。在即将蹬离地面前，应充分伸展髋、膝、踝关节。离地后，人体在空中保持大幅度伸展动作，然后屈髋、屈膝。上举的两臂配合收腹举腿动作，向后下方划摆。即将落地前，小腿向前伸出，然后落入沙坑。双脚一接触沙面，应迅速屈膝，髋部前移，两臂迅速屈肘前摆，使身体移过支点。为避免落地时身体后坐，落地时双腿不要做蹬伸动作和过度前伸小腿，必要时可采用前倒方法落地。

(二) 立定跳远评分标准

表1—3

男子立定跳远

单位：米

分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩	分值	成绩
15.00	2.86	11.19	2.60	7.40	2.34	3.62	2.08
14.85	2.85	11.04	2.59	7.25	2.33	3.47	2.07
14.71	2.84	10.90	2.58	7.11	2.32	3.33	2.06
14.56	2.83	10.75	2.57	6.96	2.31	3.18	2.05
14.41	2.82	10.61	2.56	6.81	2.30	3.04	2.04
14.27	2.81	10.46	2.55	6.67	2.29	2.89	2.03
14.12	2.80	10.31	2.54	6.52	2.28	2.75	2.02
13.97	2.79	10.17	2.53	6.38	2.27	2.60	2.01
13.83	2.78	10.02	2.52	6.23	2.26	2.46	2.00
13.68	2.77	9.88	2.51	6.09	2.25	2.31	1.99
13.53	2.76	9.73	2.50	5.94	2.24	2.17	1.98
13.39	2.75	9.58	2.49	5.80	2.23	2.02	1.97
13.24	2.74	9.44	2.48	5.65	2.22	1.88	1.96
13.09	2.73	9.29	2.47	5.51	2.21	1.74	1.95
12.95	2.72	9.15	2.46	5.36	2.20	1.59	1.94
12.80	2.71	9.00	2.45	5.22	2.19	1.45	1.93
12.65	2.70	8.85	2.44	5.07	2.18	1.30	1.92
12.51	2.69	8.71	2.43	4.92	2.17	1.16	1.91
12.36	2.68	8.56	2.42	4.78	2.16	1.01	1.90
12.21	2.67	8.42	2.41	4.63	2.15	0.87	1.89
12.07	2.66	8.27	2.40	4.49	2.14	0.72	1.88
11.92	2.65	8.13	2.39	4.34	2.13	0.58	1.87
11.78	2.64	7.98	2.38	4.20	2.12	0.43	1.86
11.63	2.63	7.83	2.37	4.05	2.11	0.29	1.85
11.48	2.62	7.69	2.36	3.91	2.10	0.14	1.84
11.34	2.61	7.54	2.35	3.76	2.09	0.00	1.83