

中学生文库

ZHONGXUESHENG WENKU

体锻与达标

——你想达到《国家体育锻炼标准》吗



上海教育出版社

中学生文库



ZHONGXUESHENG WENKU

体锻与达标

你想达到《国家体育锻炼标准》吗

翁士堃 编著

上海教育出版社

责任编辑 王琪霞

封面设计 范一幸

中学生文库 体 锻 与 达 标

——你想达到《国家体
育锻炼标准》吗？

翁士堃 编著

上海教育出版社出版发行

(上海永福路 123 号)

各地新华书店经销 上海市崇明印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.375 插页 2 字数 130,000

1990 年 9 月第 1 版 1990 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—7,100 本

ISBN 7-5320-1721-4/G·1676 定价:1.85 元

前 言

为了配合学校开展体育锻炼,增强学生体质,培养更多德、智、体、美、劳全面发展的人才,我们根据国务院批准、国家体委公布施行的《国家体育锻炼标准》中的主要项目作为主线,编写了本书,介绍参加体锻的意义、知识、技术和方法等,目的是为了推动青少年积极参加《国家体育锻炼标准》的锻炼和考核。已经通过体育锻炼标准的青少年亦可参阅本书,继续进行体锻,改进技术动作,增强身体素质,争取达到各等级运动员标准,以便为国家培养和输送众多优秀运动员的后备力量。

全书内容共分四章,即意义与概况,项目与标准,技术与方法,规则与测验。根据先后顺序以问答的形式排列,各个问题有它的独立性。在各个锻炼项目中,若连接各自的问题,则是一个整体。读者最好以锻炼项目为单元,从头至尾地阅读,以便全面地了解一个项目的技术动作和锻炼方法。当然也可根据自己在锻炼中需要解决的问题,有选择地阅读和参考。

体锻的项目和标准，随着施行的具体情况，到一定时候，政府主管部门将会调整和修改。但是本书中，各个项目的技术动作和锻炼方法以及有关体育知识，仍有参考的价值，读者可继续阅读和参照锻炼，以增强体质，提高运动成绩，达到当时公布的体锻标准。

俞士堃

1990年6月

目 录

第一章 意义与概况

推行《国家体育锻炼标准》的意义是

什么?.....1

我国体育锻炼标准制度的发展概况

怎样?.....2

外国体育锻炼标准制度的发展概况

怎样?.....7

第二章 项目与标准

现行《国家体育锻炼标准》怎样分

组?为什么要这样分组?.....11

现行《国家体育锻炼标准》设置哪些

项目?.....12

选定《国家体育锻炼标准》项目的原

则和方法是什么?.....12

现行《国家体育锻炼标准》的评分、

评级标准是怎样制订的?.....15



第三章 技术与方法

一、赛跑项目

走与跑的动作有什么不同?又有什

么相同?19

跑的动作结构分哪几个阶段? 各个

阶段的任务是什么?20

决定跑速快慢的因素是什么?22

短跑的技术由哪几个部分组成? 各

个部分的任务是什么?23

短跑起跑的技术要领是怎样的?24

短跑为什么要采用蹲踞式起跑?26

蹲踞式起跑时,哪只脚放在前面?为

什么?27

短跑起跑后加速跑的技术要领是怎

样的?27

短跑途中跑的技术要领是怎样的? ...28

短跑终点冲刺跑的技术要领是怎样

的?29



短跑弯道跑的技术要领是怎样的? ...	30
学习短跑技术的步骤是怎样的? 要注意些什么问题?	31
学习短跑途中跑的技术采用哪些练习?	33
学习短跑起跑和起跑后加速跑的技术采用哪些练习?	36
学习短跑终点冲刺跑的技术采用哪些练习?	38
学习短跑弯道跑的技术采用哪些练习?	39
为什么会抢跑?怎样纠正?.....	39
踣踣起跑时,两腿蹬起跑器无力,起跑不快,怎么办?.....	40
踣踣式起跑出发后,上体过早竖立,不利积极加速,怎么办?.....	41
起跑后加速跑时,后蹬不充分,怎么	

办?	42
短跑途中跑时,大腿前摆不够高,也	
不积极,怎么办?.....	43
怎样纠正短跑途中跑时,“坐着跑”	
的错误动作?	44
跑时脚着地制动大,造成前进阻力,	
影响跑速,怎么办?.....	45
短跑途中跑时,跑的路线弯曲不直,	
怎么改进?	46
短跑终点冲刺跑时,上体后仰,怎么	
改进?	47
中长跑技术与短跑技术有些什么区	
别?	47
学习中长跑技术的步骤是怎样的?	
要注意些什么问题?	49
学习中长跑的技术采用哪些练习? ...	50
中长跑应该怎样呼吸?	52

中长跑时,跑了一段时间,感到很难受,这是什么原因?怎么办?	52
中长跑怎样分配体力?	53
怎样纠正中长跑途中跑时,摆臂方向不正确的错误动作?	54
中长跑时,动作过分紧张,不协调,步幅过小,怎么办?	55
往返跑的技术要领是怎样的?	64
学习往返跑的技术采用哪些练习? ...	65

二、跳跃项目

跳跃是以什么运动规律作为研究技术基础的?	66
跳高技术由哪几个部分组成? 各个部分的任务是什么?	69
跳高有哪几种姿势? 哪种姿势最好? 为什么?	70
跨越式跳高的技术要领是怎样的? ...	73

背越式跳高的技术要领是怎样的? …75

为什么背越式跳高要采用弧线助跑

呢? ……………76

学习跳高技术步骤是怎样的? 要

注意些什么问题? ……………77

学习跨越式跳高的技术采用哪些练

习? ……………79

跨越式跳高助跑时,有蹑步子的现

象,怎样纠正?……………80

跨越式跳高起跳时,上体前倾过大,

跳不起来,怎样纠正?……………81

跨越式跳高过杆时,起跳腿往往碰

落横杆,怎么办?……………82

学习背越式跳高的技术采用哪些练

习? ……………83

背越式跳高由助跑向起跳过渡时,存

在减速或停顿的现象,怎样改进?…………86

背越式跳高在弧线助跑时,不能保持身体向内倾斜,怎么办?.....	87
怎样纠正背越式跳高起跳时,“坐着跳”的错误动作?.....	88
背越式跳高起跳时,过早地倒体,怎样改进?	89
背越式跳高起跳时,身体向前冲出,向上不够,怎样改进?.....	90
背越式跳高过杆时,身体转不过来,侧着过杆,易于碰落横杆,怎么办? ...	91
背越式跳高过杆时,上体倒不下,做不出“背桥”动作,而是坐着过杆,怎么办?	92
背越式跳高过杆时,臀部或大腿后侧碰落横杆,怎么办?.....	93
跳远技术由哪几个部分组成? 各个部分的任务是什么?	93

跳远助跑的技术要领是怎样的?	94
跳远起跳的技术要领是怎样的?	96
跳远的腾空技术要领是怎样的?	97
跳远的腾空姿势有哪几种? 哪种最 好?为什么?.....	98
跳远落地的技术要领是怎样的?.....	101
学习跳远技术的步骤是怎样的? 要 注意些什么问题?.....	101
学习跳远助跑与起跳的技术采用哪 些练习?.....	104
学习跳远腾空与落地的技术采用哪 些练习?.....	107
学习全程助跑跳远的技术采用哪些 练习?.....	109
跳远助跑时,最后几步速度下降,怎 样改进?.....	111
怎样纠正跳远助跑时,“坐着跑”的	

错误动作?.....	112
跳远助跑时,踏不准起跳板(或起跳区)怎么办?	112
跳远起跳时,跳得很低,甚至跳不起来,怎样改进?	114
跳远起跳时,跳得很高,但跳得不远,怎样改进?	115
怎样纠正跳远起跳方向不正,落地点偏斜的错误动作?.....	116
跳远蹲踞式空中动作,往往容易失去平衡,造成过早落地,怎么办?...	117
怎样纠正跳远挺身式腾空时,挺身过早的错误动作?.....	118
跳远走步式空中动作,两腿换步的幅度太小,怎样改进?	119
跳远落地前,大腿举得不高,没有前伸小腿,影响远度,怎样改进?.....	120

跳远落地时,往往臀部坐在沙坑内, 影响成绩,怎么改进?	121
立定跳远的技术要领是怎样的?	121
学习立定跳远的技术采用哪些练 习?	137
快速跳绳的技术要领和练习方法是 怎样的?	137
五、投掷项目	
决定推铅球远度的因素是什么?	138
推铅球技术由哪几个部分组成? 各 个部分的任务是什么?	141
推铅球有哪几种方法? 哪种最好? 为 什么?	141
背向滑步推铅球的技术要领是怎样 的?	143
侧向滑步推铅球的技术要领是怎样 的?	145

学习推铅球技术的步骤是怎样的?	
要注意些什么问题?.....	146
学习原地推铅球技术采用哪些练习?147	
学习背向滑步推铅球的技术采用哪	
些练习?.....	149
学习侧向滑步推铅球的技术采用哪	
些练习?.....	150
怎么纠正推铅球时,只用手臂力量	
推铅球的错误动作?.....	151
推铅球时,臀部后坐,影响力量的发	
挥,怎样改进?	152
推铅球滑步后,有停顿现象,影响最	
后用力,怎么办?	153
怎样纠正推铅球时,上体向左倾倒	
或左肩后撤的错误动作?.....	153
推铅球出手后,身体往往冲出圈外	
犯规,怎么办?	154

原地掷垒球的技术要领是怎样的?…155

学习原地掷垒球的技术采用哪些练习?……………156

原地掷沙包的技术要领是怎样的?…156

原地掷实心球的技术要领是怎样的?……………157

学习原地掷实心球的技术采用哪些练习?……………157

四、其他项目

引体向上的技术要领和练习方法是怎样的?……………163

双杠臂屈伸的技术要领和练习方法是怎样的?……………164

屈臂悬垂的技术要领和练习方法是怎样的?……………165

仰卧起坐的技术要领和练习方法是怎样的?……………166