

中考  
体育跟我练

## 素质项目 II

## 一线体育教师教你这样练

## 引体向上

## (一)练习方法

考生可按照直臂悬垂、屈臂悬垂、斜身引体、反向引体、屈臂引体向上、直臂引体向上等动作顺序循序渐进地练习,直到完成直臂摆动引体向上。

悬垂练习之后,考生可以继续用低杠做引体向前和斜身引体的练习,然后再进行高杠练习。考生练习时要收紧腹部,从核心区发力,向上发力时吸气,向下放松时呼气,每次采用2至3个不同动作,每个动作练习三组,数量以个人情况到达极限即可结束。

腹部力量练习包括下腹、侧腹和上腹的练习。下腹练习以举腿类动作为主,包括坐姿和仰卧举腿。每次腹部力量练习要从下腹开始,由于下腹部脂肪最多,考生要提前启动训练计划。接着是侧腹练习,各种拧转动作可以发展侧腹力量。最后练习上腹部,主要以卷腹和仰卧上体起的动作为主,通过控制慢放进行练习,效果会更好。

背部力量包括上背部、下背部和腰部力量,



北京十八中实验学校体育教师  
指导学生练习引体向上。  
本报通讯员 戴天祥 摄

有局部练习动作和综合练习动作。俯卧一头起和俯卧两头起可以练习背部力量,每个动作练习三组,数量以个人情况到达极限即可结束。

在以上各部位动作练习的基础上,考生可以将单个动作组合成复合动作,以达到练习全身力量的目的。全身力量练习不仅能节省练习时间,还能极大提高练习效果。

## (二)注意事项

练习者根据自己的力量基础,选择适合自己的动作进行进阶和退阶练习。比如立卧撑,练习过程中收紧核心区,呼吸通畅,不能憋气,发力时吸气,放松时呼气。

核心力量的练习动作最好采用动力性练习,如旋转腹部练习、旋转体前屈、仰卧腿屈伸、仰卧摆腿、提膝俯卧撑、反手举腿俯卧撑以及仰卧蹬车轮等。

## 仰卧起坐

## (一)练习方法

## 1.基础强化

**卷腹:**双手放在胸前,下颌保持微收,用腹部的力量带动上体卷曲抬高垫面,肩背部一碰到垫子就马上抬起来。起来时呼气,还原时吸气。身体素质弱的学生可用斜板进行辅助性练习。练习次数:20-25次/组,练习3-5组,间歇2-3分钟。

**屈膝、直腿收腹:**仰卧在垫子上,身体后仰,双手抓住同伴双脚,呼气时腹部发力,双腿伸直靠近身体,吸气时慢慢伸腿还原。练习时尽量保持双脚离开地面,身体素质弱的学生可进行屈腿收腹练习,同伴之间保护时要注意安全。练习次数:20-25次/组,练习3-5组,间歇2-3分钟。

**爆发仰卧起坐:**考生可进行双人快速击掌练习。呼气时,腹部爆发用力坐起,与同伴快速击掌。吸气还原时,身体要控制在距垫子45度位置,在规定时间内快速完成收腹击掌练习。练习次数:10-15次/组,练习3-5组,间歇2-3分钟。

## 2.进阶提升

**双人互助练习:**如双人排球传接练习、双人皮筋抗阻练习、双人背肌抗阻练习等,通过双人配合的各种核心力量练习,发展腰腹肌肉力量,在练习过程中考生间相互合作、相互帮助。

## 3.居家拓展

**收腹抬腿:**如双腿上下交叉练习、双腿左右画弧练习、双腿画圆练习等。考生仰卧姿势,腰背部紧贴垫子,双手按压住垫子,核心收紧,双腿依次抬起进行练习,练习时始终保持双腿不落地原则,重复动作依次还原即可。

**收腹提膝练习:**考生坐在凳子上或者床边,身体后仰45度左右,双手后撑保持身体平衡,双脚离开地面,收腹屈膝至胸前。练习次数:15-20次/组,练习3-5组,间歇2-3分钟。

## (二)注意事项

考生要按照正确的动作方法进行练习及测试,过程中要注意身体动作与呼吸的合理配合,起坐时配合呼气,仰卧时配合吸气。起坐时双肘要触及两膝,仰卧时肩胛骨要触垫,考试过程中臀部不离垫。

## 立定跳远

## (一)练习方法

立定跳远时要求下肢与髋部肌肉协调快速用力,并与上肢的摆动相配合,所以要重点提高速度、力量、协调等身体素质。

## 1.上肢摆动力量练习

**半蹲持物上举:**两腿半蹲、身体稍前倾,双手抓住小哑铃或矿泉水瓶、沙袋、小杠铃片等,快上慢下双臂做上举动作。练习10-15次/组,3-4组,间歇1-2分钟。

**半蹲蹬地摆动:**双手抓住小哑铃或矿泉水瓶、沙袋、小杠铃片等,双腿弯曲成半蹲姿势,两臂后引,快速蹬地,同时两臂上摆。

## 2.下肢蹬伸力量练习

**跪跳起:**双膝跪立在垫子上,然后利用双手向上摆动的惯性和小腿的力量使自己跳起来。练习12-16次/组,3-4组,间歇2-3分钟。

**半蹲挺身跳:**双腿弯曲成半蹲姿势,快速起跳,在空中身体成挺身姿势、落地屈膝缓冲成半蹲,接着跳起。练习10-12次/组,3-4组,间歇2-3分钟。

**连续跳障碍:**放置多个间隔适当距离(0.5-1米)的小障碍,用单脚或双脚连续跳过。练习10-12个小障碍/组,3-4组,间歇1-2分钟。

**高度跳:**双脚同时发力,跳上一定高度的高台,再跳下,连续进行。连续10-15次/组,练习3-4组,间歇2-3分钟。

## 3.腹背肌练习

**臀桥:**身体仰卧于垫上,两脚开立,两臂放置体侧,提臀,让身体成一条水平线,然后伸左膝抬起左脚,还原,再伸右膝抬起右脚。15-20次/组,3-4组,间歇2-3分钟。

## 4.不同方式的跳

**跳过不同摆放方式的垫子:**双脚稍分开,站在垫子后,用立定跳远方式跳过垫子,垫子可以采用横放、纵放、图形垫、多块垫子叠加等。10-12次。

**连续跳过小垫子:**地上放平铺的小海绵垫8-10块,每块垫子间隔0.5米左右。练习者站在垫子后,连续跳过若干个小海绵垫。3-4组,间歇1-2分钟。

## (二)注意事项

考生要按照正确的动作方法进行练习及测试,注意双脚用力蹬地和上下肢协调配合。起跳前脚步不要移动或离开地面,不要触及起跳线或线前地面,双脚不要依次或垫步蹬离地面。

## 实心球

## (一)动作技巧

**1.握球和持球。**十指自然分开把球放在两手掌间,两大拇指紧扣在球的后上方呈“八”字,其余手指在球两侧将球夹持,以保持球的稳定。握球后两手下垂自然、放松,在预摆时增大摆动幅度。

**2.预备姿势。**双脚既可前后站,也可左右站。以前后站为例,前后脚距离约一脚掌,左右间距离半脚掌,重心落在两脚中间偏前。

**3.预摆。**预摆是为最后用力时提高实心球的出手速度创造良好条件,预摆一至二次。当最后一次预摆时,实心球要依次从前下方经过胸前至头后上方,加速球的摆速,此时上体后仰,身体形成反弓形,同时吸气。

**4.最后用力。**最后用力是掷实心球的主要环节,直接影响球出手的初速度及抛球角度。当预摆结束时,考生两手握球用力从后上方向前上方前摆,此时的动作特点是蹬腿、送髋、腰腹收缩用力,两臂用力前摆并向前拨指和腕。

## (二)辅助练习方法

**1.上肢力量练习。**如推小车,标准俯卧撑等练习。每周多次重复练习。

**2.腰腹肌力量练习。**如卷腹、仰卧两头起、快速仰卧起坐等练习。每周3-4次。

**3.下肢力量。**如负重直腿跳、跳台阶、蛙跳等练习。每周2-3次。

**4.器械练习。**半仰卧投掷实心球,坐姿、跪姿、站立投掷打点,俯身握握实心球。

## 双杠臂屈伸

## (一)练习步骤

1.开始时,考生将双臂垂直支撑在双杠上,双手与肩同宽或略宽,静止支撑一定时间。

2.在保护和帮助下,考生尝试原地起跳并将双臂垂直支撑在双杠上,随后保持静止直臂支撑。

3.静止支撑一段时间后,考生要在保护和帮助下开始练习缓慢屈臂,降低身体,使肘关节弯曲,下降至肘部约90度弯曲位置,再用手臂力量推回到起始位置。

4.脱离保护和帮助,进行独立完整练习。

## (二)力量练习方法及注意事项

## 1.练习方法

(1)可以按照上斜俯卧撑—半程俯卧撑—标准俯卧撑的顺序来逐渐提高上肢手臂的力量。每周进行2-3次的练习,每次做3-4组,每组8-12次重复。

(2)在提高手臂力量的基础之上,利用板凳进行背身屈腿的双臂屈伸练习,将双脚由屈腿过渡到直腿进行双臂屈伸练习,将双脚放置在与腰同高的椅子上进行双臂的屈伸练习。每周进行1-2次的练习,每次做3-4组,每组6-8次重复。

## 2.注意事项

(1)力量练习隔天进行。  
(2)在开始前考生要充分拉伸,活动手臂和上肢,防止拉伤;在练习的过程中确保训练姿势的准确性并逐渐增加练习强度。



北京市玉渊潭中学学生在学校运动会上参加实心球项目比赛。

学校供图

## 原地纵跳摸高

## (一)练习步骤

**1.无摆臂纵跳练习。**让学生将双手放在背后,先练习无摆臂原地纵跳。

**2.原地摆臂纵跳练习。**随后练习原地摆臂纵跳。起跳需要快速有力地蹬地以及与手臂摆动的协调配合。

**3.落地缓冲练习。**双脚落地后,迅速屈膝缓冲,避免膝盖受伤。

**(二)力量练习方法**

**1.腿部力量。**可以采用单脚跳、双脚跳、蹲跳起、跳垫子等练习方法,训练腿部力量来提高学生快速起跳的能力。每个练习可以每

周进行3-4次,每次进行3-5组,每组进行8-12个,其中,跳垫子练习可以选择一次性跳6-10个间隔1米的垫子,练习的次数和组数可以根据学生自身情况调整。

**2.柔韧性。**采用动力拉伸和静力拉伸相结合的方法练习,如可以在热身期间进行行进间的踢腿、静态的压腿等练习锻炼腿部和踝关节柔韧性。

**3.腰腹力量。**可采用快速仰卧起坐、仰卧两头起等练习方法来提高腰腹力量。每周可做3-4次,每次3-5组,每组20-30个。

**4.身体协调性练习。**可采用原地快频率跑、绳梯小跑步等练习方法来提高全身的协调性,提高身体的配合能力。

(北京市玉渊潭中学 白亚星 赵宇晨 陈建全)

(北京市第十四中学 龚真视 北京市第十三中学分校 苏颖 北京市西城区教育研修学院 李刚)