

## B. 健身方法章

体育锻炼离不开科学有效的健身技能与方法。田径项目中的跑、跳、投等基本技能，不仅是运动技能学习的重要内容，也是健身的重要方式，它们能有效发展人的基本运动能力，增强体能，增进健康。

### 第一节 发展基本运动能力的方法

#### 学习目标提示

1. 了解耐久跑、接力跑、跳远、投掷实心球、悬垂的基本知识，掌握基本方法。
2. 通过耐久跑、接力跑、跳远、投掷实心球、悬垂等多种练习来发展身体的基本运动能力。
3. 积极参与练习，培养团结合作的精神和顽强的意志。

#### 一、跑

##### (一) 耐久跑

耐久跑是指用一定速度，在机体氧气供应较充足的情况下，用较长时间跑完较长距离的一项运动。通过耐久跑练习，可以增强心肺功能和身体的有氧代谢能力。

跑步时上体基本正直，重心平稳，步幅较小，速度均匀，呼吸自然。

#### 你知道吗？



##### 中长跑的战术

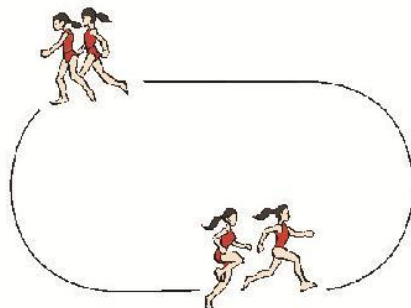
**合理分配体力：**起跑后以较快速度占据有利位置，途中以匀速跑减少体力消耗。

**领跑战术：**开始便把对手远远甩在后面，适用于实力较强的选手。

**跟跑战术：**比赛中始终紧跟领先者，最后阶段超过对手，适用于速度较好、冲刺能力强的选手。

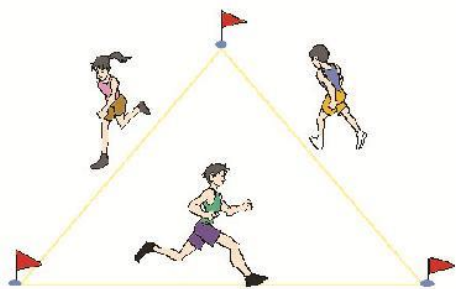
#### 耐久跑练习

##### (1) 跑走交替

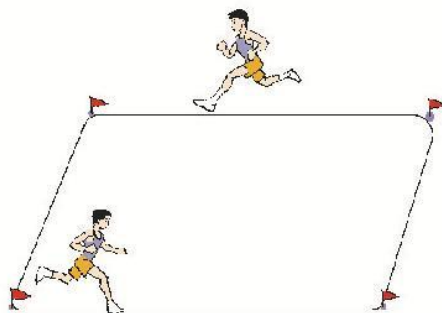


直道以中速跑为主，弯道以快走和慢跑相结合

(2) 定时、定距跑



定时跑 (慢跑或中速跑) 6~8分钟



定距跑 (慢跑或中速跑) 700~1200米

测与评

1. 通过一段时间的练习, 测一测自己的中距离跑成绩是否提高了。
2. 想一想, 在耐久跑练习中, 有\_\_\_\_\_次你想放弃, 但最后还是坚持跑完了, 原因是\_\_\_\_\_。

(二) 接力跑

接力跑是以传递接力棒或击掌等方式进行传接, 队员依次接替跑完全程的集体径赛项目, 可以分为迎面接力、圆周接力等。接力跑不仅要求有快速奔跑的能力, 还要求同伴之间的密切配合。

1. 传接棒方法



立棒式



上挑式



下压式

练习提示



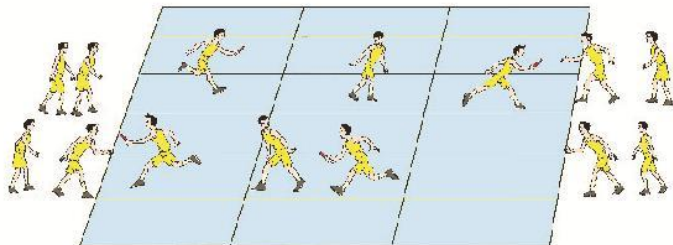
1. 传棒者持棒的位置在棒下方1/3处。
2. 接棒者手张开, 在接力区以虎口处接棒。
3. 传棒者、接棒者传接棒前要有明确的信号, 并注意不要掉棒。

练习提示

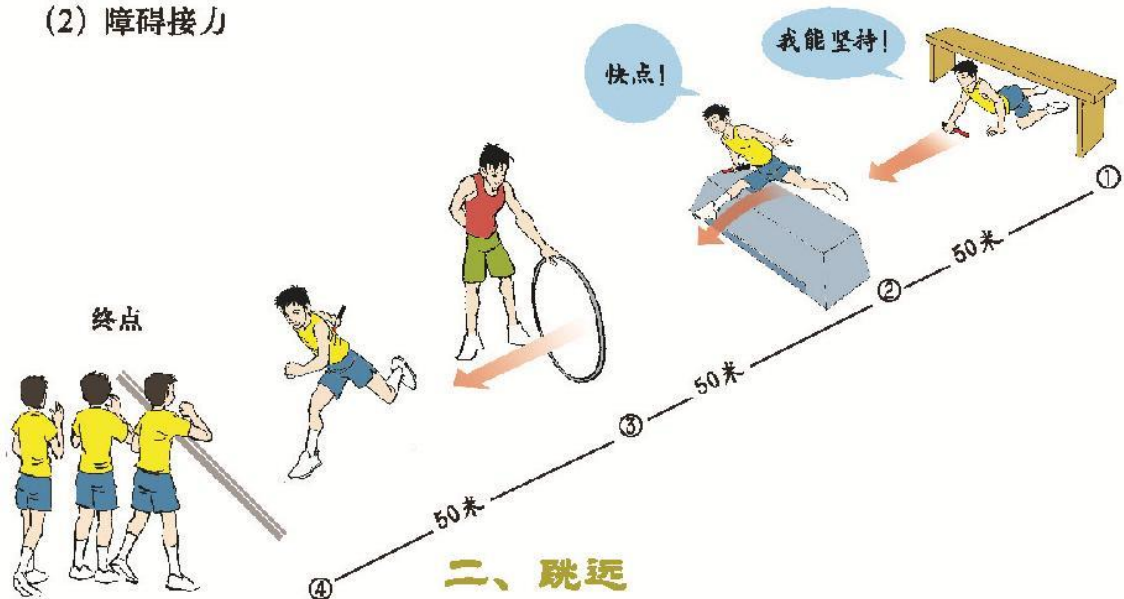
在两端交接棒时采用“立棒式”，在中途交接棒时，采用“上挑式”或“下压式”。

2. 接力跑练习

(1) 混合接力比赛



(2) 障碍接力

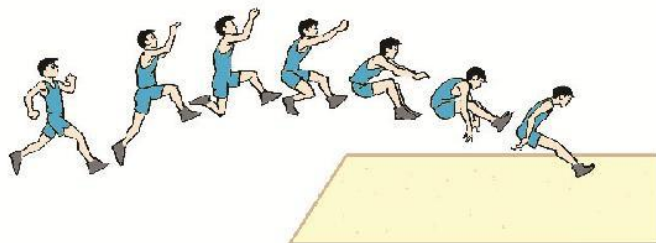


二、跳远

跳远是通过快速助跑，用单脚起跳，在空中采用合理的姿势和动作，使身体腾越尽可能远的距离，并以双脚落入沙坑中，以跳的远度决定胜负的运动项目。跳远能发展速度、爆发力和弹跳力。

跳远练习

1. 蹲踞式跳远



练习提示

1. 助跑应逐渐加速，在起跳点要控制好速度和节奏，以便完成积极有力的踏跳。
2. 起跳后，在腾空步的基础上，后腿向前并拢，身体呈团身蹲踞姿势。
3. 两腿前伸落沙坑。





## 第二节 集体运动

集体运动主要是指足球、篮球、排球等多人组队参加的运动。集体运动的特点是通过团结协作、默契配合体现整体实力，它的精彩程度、激烈程度和娱乐程度都要远远高于单人运动。

### 学习目标提示

1. 掌握篮球运动的基本知识及比赛规则，提高对该项运动的认识水平，培养对篮球运动的兴趣。
2. 掌握篮球的运球、传接球和投篮的基本技术。
3. 通过篮球项目的学习，培养合作与竞争意识。

### 你知道吗？



现代篮球运动于1891年由美国人詹姆斯·奈史密斯发明。篮球最初是将竹篮钉在室内墙上，向竹篮投球的一种游戏。1936年第11届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目，1978年第21届奥运会又增加了女子篮球比赛项目。

### 篮球

篮球是在固定场地内，双方以投篮为中心，以得分多少判定胜负的运动项目。篮球运动通过运球、传球、接球、断球、投篮等技术动作，实现全队的默契配合和多变战术，具有对抗性强、攻防转换迅速等特点，同时还具有极强的艺术欣赏价值。

### 想一想



你知道标准篮球场地的尺寸吗？查找相关资料了解一下。



篮球场地

## (一) 篮球基本技能学习

### 1. 熟悉球性的学练方法



左右手拨球



绕颈、腰、膝



胯下“8”字绕环



左右换手运球



胯下运球



运两个球

### 你知道吗?



熟悉球性练习能增强手对球的感应能力和控制、支配球的能力，是掌握和提高篮球技术的基础和有效方法。

### 2. 投篮

#### (1) 双手胸前投篮

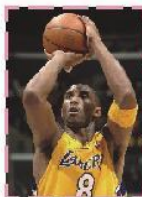


### 练习提示



胸前持球掌心空，  
两眼瞄准篮筐上，  
蹬地伸臂并展体，  
翻腕拨指力适中。

#### (2) 单肩肩上投篮



### 练习提示



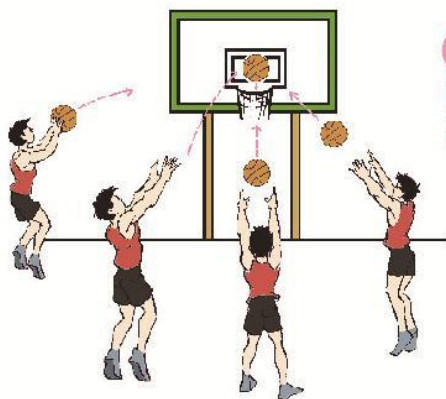
右手持球于肩上，  
左手扶球在侧方，  
蹬地伸臂并展体，  
右臂提肘后压腕，  
动作连贯要协调，  
球从指端拨出去。

## 你知道吗?



篮球比赛由4节组成,每节10分钟,第一二节之间和第三四节之间休息2分钟。上半场(第一二节)结束后休息15分钟。双方打平后所有决胜期的加时赛都为5分钟,每个加时赛之间休息2分钟。

## (3) 体验投篮



蹬地、提膝、腕指协调用力是投篮的关键。

## 练习提示



传球时,前脚向传球方向踏出,后腿半蹲蹬地发力;两臂尽量前伸,用食指、中指用力拨球传出,动作要迅速。

## 练习提示



接球时,两臂自然向前伸出迎球,手指触球时后引,缓冲来球速度,持球于胸前。

重点与难点:向前迎球时,拇指与食指成八字,后引缓冲。

## 练习提示



双方不许运球,只能利用跑动寻找传接球机会。持球时间不能超过5秒,要求传球3次以上才能投篮,传球达到5次得1分。

## 3. 传接球

## (1) 双手胸前传接球学练方法

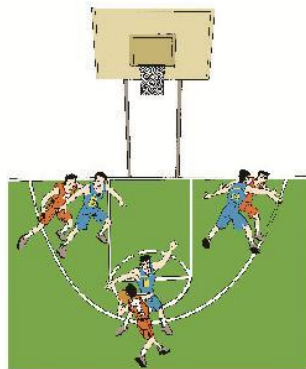


双手胸前传球



双手胸前接球

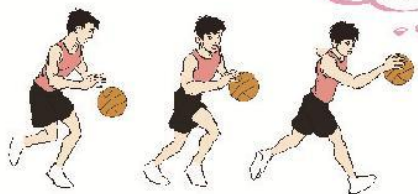
## (2) 体验双手传接球





### 4. 运球

#### (1) 高运球的学练方法



用高运球向前推进真快!

#### 练习提示



高运球时，手按拍球的后上方，手脚要协调配合。

低运球时，手指手腕柔和用力，将球控制在膝关节以下。

#### (2) 低运球的学练方法



用低运球突破很轻松!



#### 练习提示



体前变向运球的重点是动作连贯，蹬跨有力，侧身探肩快，加速突然。

#### (3) 体前变向运球的学练方法



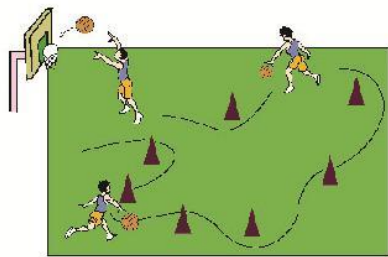
#### 练习提示



运球学练方法很多，如运球接力、障碍运球、运球追人、双手运两球比赛等。

运球接力有迎面运球接力、8字运球接力、S形运球接力、运球绕圈接力、运球过障碍接力、变向运球接力等。你可根据自己的水平来选择运球的方法。

#### (4) 体验运球



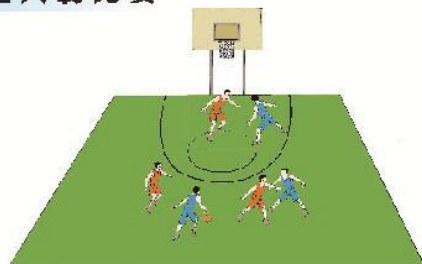
曲线运球投篮

#### 练习提示



进攻方先在中国发球，然后组织进攻，以投篮命中为得分。守方如果得球，须把球运至3分线外才可重新组织进攻。若攻方投篮得分，则由守方在中国重新发球。

### (二) 半场三人制比赛





## 测与评

1. 请设计几种增强上肢、下肢和腰部力量的练习方法。
2. 记下你一次做俯卧撑（女生做45°俯卧撑）的最多个数，并评定自己在班级中的等级。

## 二、增强有氧耐力的练习方法

有氧耐力是指机体在氧气供应比较充足的情况下，能坚持长时间工作的能力。经常进行有氧耐力训练，能够有效地发展耐力素质，提高人体抗疲劳的能力，增强呼吸系统和心血管系统的功能。良好的耐力素质，不仅有利于学习，也是战胜困难的必备条件。

## 练习提示

2分钟跳绳：（双脚快跳20秒+双脚慢跳10秒）×4次，共3组，组间休息15秒。  
4分钟跳绳：（双脚快跳20秒+双脚慢跳10秒+单脚快跳20秒+双脚慢跳10秒）×4次，共2组，组间休息20秒。  
跳时注意手臂放松，脚跟离地，调整好呼吸。

## （一）跳绳



单脚跳



双脚跳

## （二）越野跑

## 练习提示

1. 时间以15~20分钟为宜。
2. 要求有教师跟随，以便根据不同地形和情况及时调整练习。
3. 加强安全保护，防止发生意外事故。



下坡时上体稍微后倾，适当加大步子。



上坡时上体前倾，适当减小步子。



坑洼地带，跑、跳、跨结合，落脚要小心。



林中跑时，注意躲避树枝，以免被戳伤。

### 你知道吗？



#### 耐力素质的分类

在体育运动中，我们通常把耐力素质分为肌肉耐力和心血管耐力。其中，肌肉耐力也称为力量耐力，心血管耐力又分为有氧耐力和无氧耐力。

## (三) 骑自行车



### 练习提示



1. 时间在30分钟左右。
2. 练习前对自行车进行检查，确保途中不出现机械故障。
3. 如果在公路上练习，一定要注意安全。

## 测与评

测一测，在跳绳、越野跑、骑自行车练习中，你1分钟的脉搏分别是\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。根据下列公式计算一下你的练习是否达到了适宜的运动量。

有氧耐力的适宜心率=安静心率+ (最大心率-安静心率) × 65%