体质测试专题知识

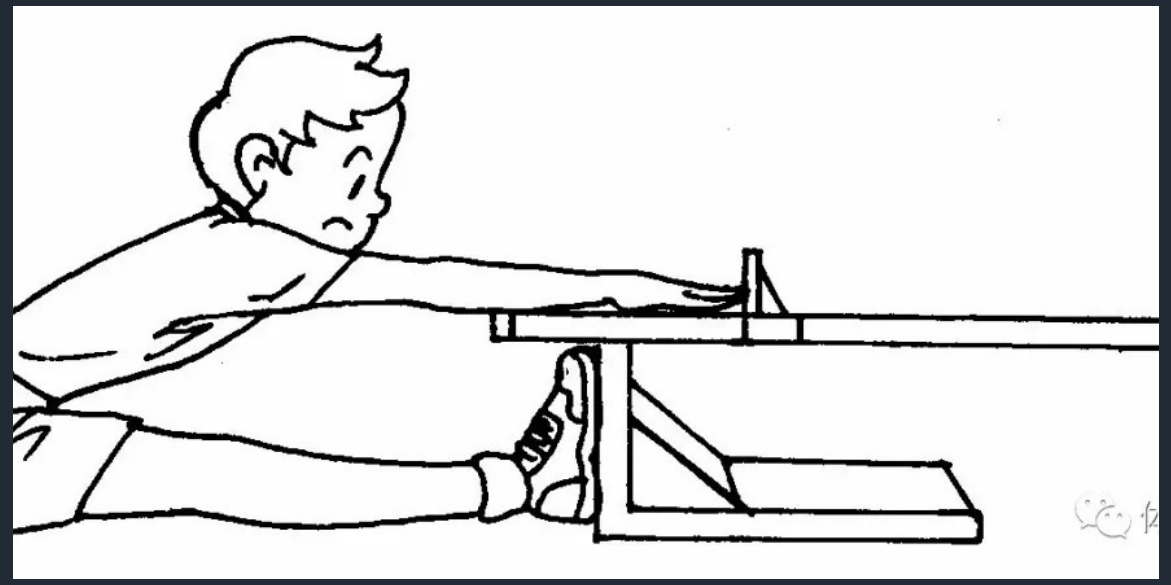
（上）

01

坐位体前屈

1 坐位体前屈技术要领

坐位体前屈的动作方法：慢慢练平坐在地上，伸直双腿，脚板崩直，然后，弯曲腰部，双手放在头的两侧，尽力向前伸慢慢用力，不要晃。



2 坐位体前屈训练方法

单脚练习法动作方法：这里我们以左脚来举例，首先将左脚的膝关节进行伸直，然后将左脚的脚尖勾回，接着将身体进行前扑，然后用右手抓住左脚的脚尖或者是前面脚的脚掌。

2 坐位体前屈训练方法

双脚并拢练习法动作方法：双脚并拢，膝关节伸直，脚尖勾回，身体前扑，加振动用双手去抓双脚脚尖或者双脚前脚掌。

3 坐位体前屈的好处

坐位体前屈是用于反映人体柔韧性的测试项目。柔韧性是指人体完成动作时，关节、肌肉、肌腱和韧带的伸展能力。

3 坐位体前屈的好处

柔韧素质的好坏，取决于关节的解剖结构和关节周围软组织的体积大小及韧带、肌腱、肌肉及皮肤的伸展性。

3 坐位体前屈的好处

通过体育锻炼能提高关节的灵活性，改善关节周围软组织的功能以及肌肉、韧带、肌腱的伸展性，而当人们缺乏体育锻炼，体质下降时，很多都是从柔韧素质的下降开始的。

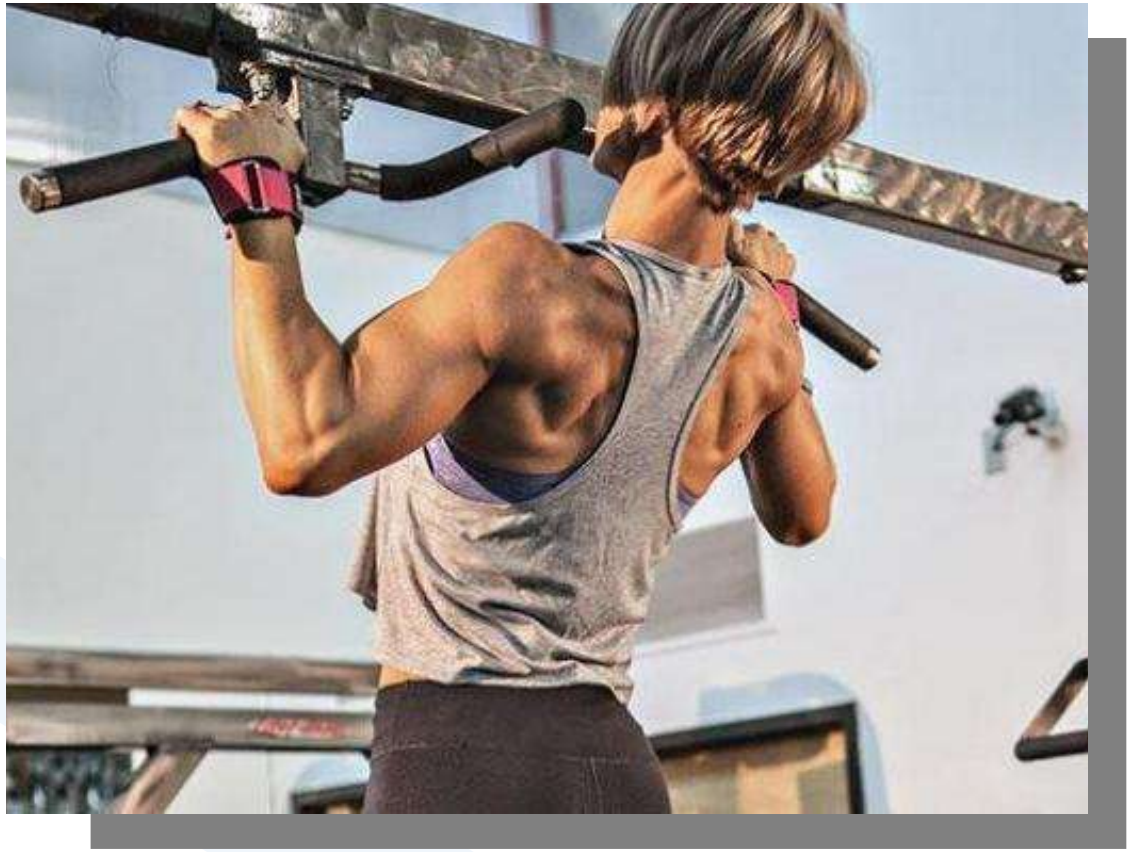
02

引体向上

- 单击此处添加正文

1 引体向上技术要领

用背阔肌的收缩力量将身体往上拉起，当下巴超过单杠时稍作停顿，使背阔肌彻底收缩。然后逐渐放松背阔肌，让身体徐徐下降，直到回复完全下垂，重复再做，身体上拉时呼气，下垂时吸气。可以弯曲膝关节、将两小腿向后交叉，使身体略微后倾，能更好地使躯体稳定和背部发力。



2 引体向上训练方法

- 单杠悬垂
- 主要发展上肢力量和握力，适合引体向上完成困难的同学。
- 练习方法：练习者双手握杠，直臂悬垂或屈臂悬垂。自然悬垂后，通过逐渐增加悬垂时间、负重悬垂等方法来加大训练强度。单杠静止性悬垂身体每组 1min ，每次 3~4 组，组与组之间间隔 2 分钟。

2 引体向上训练方法

- 攀爬梯训练
- 主要发展上肢力量和握力，适合引体向上完成困难的同学。
- 练习方法：双手握杠，位于横梯末端，身体自然悬垂。开始练习时，重心前移，两手交替向前，攀爬横梯，身体在梯下迅速前行。针对个人肌力大小灵活调整攀爬的距离训练的时间。

2 引体向上训练方法

- 斜体引体向上
- 主要发展上肢力量和背部力量。
- 练习方法：练习者握住低单杠，将脚搭在地面或固定物上，将其身体拉伸至两臂伸直状态。练习时，练习者可借挺髋之力，屈肘上拉，至胸部贴杠，并稍停 3 ~ 5 秒，再做下一次练习。每组 15~20 个，每次 3~4 组。

2 引体向上训练方法

- 辅助引体向上
- 主要发展上肢力量和胸背部力量。
- 练习方法：学生两人一组，练习者握杠后，另一人用双手托住练习者的腰部或腿部，在练习者上拉时，予以托起和适当的助力。每组 8~12 个，每次 3~4 组。

2 引体向上训练方法

- 反握引体向上
- 主要发展上肢力量和胸背部力量。
- 练习方法：练习者反手抓握单杠，双手间距与肩同宽，身体悬空，用背阔肌的收缩力量将身体往上拉起，当下巴超过单杠时稍作停顿，使背阔肌彻底收缩。然后逐渐放松背阔肌，让身体徐徐下降，直到回复完全下垂，重复再做。每组 8~12 个，每次 3~4 组。

03

中长跑

- 单击此处添加正文

1 技术动作

建议将耐力跑分为匀速跑和冲刺跑两各部分。冲刺部分距离长度依据考生个人能力选择，一般为 100m~200m 。冲刺部分前面均为匀速跑，因为“匀速跑”节奏和呼吸稳定，能保证需氧量和供氧量的平衡，能源物质不断的输入组织，使肌体处于一个良好的工作状态，是节省能量的最佳跑法。速度一般保持在最大速度的 65%~75% 。

1 技术动作

采用口鼻同时进行呼吸的方法。呼吸节奏应和跑步节奏相配合，一般采用两步一呼、两步一吸，或三步一呼、三步一吸。呼吸时要注意加大呼吸深度。当“极点”产生时，可以加强呼吸的深度，适当放慢跑速的方法度过“极点”。只要肯坚持，“第二次呼吸”（即“极点”的症状消失）一定会出现。

2 训练方法

变速跑

主要发展心肺耐力和改进跑的技术

练习方法：以 400m 操场为例，可选择直道快跑，弯道慢跑组合或者弯道快跑，直到慢跑组合。快跑速度为最大速度的 70%~80% ，慢跑为小步慢跑即可。每两圈一组，一次 3~4 组，组建间歇 3~5min 。

2 训练方法

持续跑训练

主要发展心肺耐力和体能储备，

练习方法：以 160 次 /min ~ 170 次 /min 的心律进行训练，运动时间一般在 8min ~ 20min 为宜。

3 注意事项

（ 1 ）室外训练时注意天气、环境是否适宜训练，尽量在操场、跑到上进行训练。

（ 2 ）运动前要进行热身，活动好全身关节，运动后要进行放松和拉伸。

（ 3 ）要注意运动训练的营养补充与身体恢复。