

第四章 提高身体基本活动能力

第一节 身体基本活动能力的内涵

一、何谓身体基本活动能力

人体基本活动能力是指维持人体生存所必需的基本活动技能。反映这种能力，主要包括走、跑、跳、投、攀登、爬越、支撑、负重、搬运、涉水等。由于这些技能与人们的日常生活息息相关，故被视为是人类赖以生存的基础。

大量资料表明：古人为了出于最基本的生存需要，在与千变万化的自然界的斗争中，形成和发展了多种基本活动能力。为了寻找食物、追捕野兽而发展的奔跑、跳沟能力；为摘取树上的果物发展的攀爬和投掷能力，为抵御禽兽侵袭发展了泅渡和涉水能力；为获取猎物、搭建竹（木）棚而发展的负重搬运能力等等。在原始社会里古人正是依靠这种能力，才得以艰难地生存下来，并在追求生存与发展的过程中，逐步地认识到这些基本活动能力的重要性，使作为教育内容教会后代，并不断得到完善和发展。

二、身体基本活动能力与身体素质的关系

人类的生存与发展中，无论出于生存需要，还是追求更高的生活质量，还是提高运动能力都要赖于自身体能的发展。所谓体能，人们通常称之为体力，反映这种能力的内容主要包括身体基本活动能力和身体素质两部分。关于身体基本活动能力在前面作了叙述；所谓身体素质主要包括力量、耐力、灵敏、柔韧等身体素质。从两者关系来看，身体素质是身体基本活动能力的基础，而基本活动能力又反映了身体素质的发展水平，两者之间互相渗透、互相依赖。

三、发展身体基本活动能力的现实意义

当今人类社会的发展和科学技术水平的提高，为人们造就了许多文明和幸福，但也带来不少新的危机。环境污染、生活节奏加快和精神超量负荷等等，导致许多“文明病”和其他怪病，严重地威胁着人类的健康。人们为克服新的危机，并为完善和超越自身，因此必须更加努力地发展这些基本活动能力。

现代生理学研究表明，生长和发育是渐进式的，但在性成熟期开始以后，这种生长、发育过程对遗传因素的影响下降，而对环境作用的依赖性明显地加大。大学生正处于生长、发育的“敏感期”，所以在大学生年龄段，科学、合理和针对性地进行身体练习，能丰满机体，塑造理想的形态结构；改善血液循环系统的功能，积极地影响心血管系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能；提高“防卫能力”；继而增强对环境的适应能力。

现代社会科学还认为，人可以从学习和工作中获得愉快和成就感，但这是远远不够的，它还包括休闲、娱乐、体育、社交等丰富多彩的精神生活，所以经常重视这类项目的锻炼，能引导个性发展、促进和改善人际关系、性格开朗、修炼思想品德、调节心理、陶冶情操、提高现代人的生活质量。特别在科学技术高度发达的今天，人们的精神生活领域不断被拓宽，生活质量的内涵发生变化，以及主观意识的自我创造、超越生命的欲望、回归自然的倾向等等都在不断的提高，因此，现代化人要更加重视这些能力的培养。

第二节 发展身体基本活动能力的手段和方法

发展身体基本活动能力的方法很多，为便于组织教学和锻炼，我们将它分成单向型练习法，多向型练习法和组合型练习法三类。

●单向型练习法：这种练习法是通过某一种单一练习手段，以达到相对应的身体活动能力的效果。其手段和方法单一，其效果也相对单一。

●多向型练习法：即采取某一练习手段，达到发展两种或两种以上的身体活动能力的效果。例如：负重奔跑，既可发展奔跑能力，又能发展跳跃能力。

●组合型练习法：以某几个基本活动能力的手段为主，科学地、有机地组合在一起，进行有序性练习的方法。这种练习方法，能全面地影响身体。

一、发展奔跑、跳跃活动能力的手段和方法

奔跑和跳跃是人类最基本的活动能力。它是作为早期人类赖以生存的基础。现代体育运动的发展，将奔跑和跳跃作为健身运动和增强体质的重要手段。

（一）单向型练习法

1. 曲线往返接力跑

目的：发展曲线奔跑能力。

准备：平地，划起终点相距 20 米标记线，实心球，中间划有曲线，反折处插有标杆。

方法：将学生分成人数相等的若干队，分别站在起跑线外端。当发令后，各队第一人向前按图形曲线奔跑，手触摸实心球，绕过标杆后，折返时直线奔跑返回原处，并与第二人击掌后，站在队尾。第二人依次进行，直至全队跑完，以先跑完的队为胜（图 4-1）。

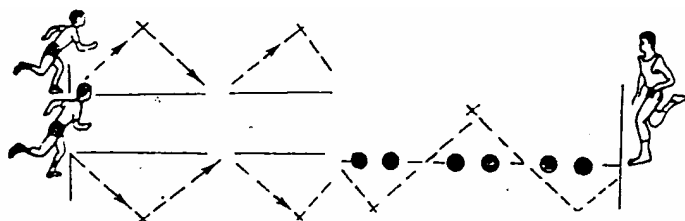


图 4-1

要求：曲线跑进时手必须触摸到实心球。

2. 圆周接力赛

目的：发展弧形奔跑能力。

准备：平地，画一个半径相当的圆圈，通过圆心划两条相互垂直线，并相交于圆周线上超出 1 米，作起跑线。

方法：全班分成四队，分别站在圆圈内四条线上，排头在起跑线上。发令后各排头沿圆周线外接逆时针方向奔跑，当跑完一周时，与第二人击掌，随后站在排尾，第二人击掌后立即起跑，依次类推。以先跑完的队为胜（图 4-2）。

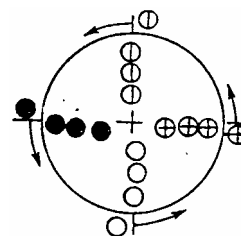


图 4-2

要求：奔跑者只许在圆周外侧跑，不许踩线，超赶者只允许从右侧超越，跑完后必须再跑到队尾站立，以利比赛顺利进行，更不准影响别人跑进。

3. 跳跃障碍

目的：发展跳跃能力。

准备：平地，设置若干个一定距离的障碍物。

方法：依次并腿跳越障碍物，最后跳跃过跳高架跳入河坑或垫上。

要求：并腿起跳，双脚落地，连续进行。

4. 跨跳台阶

目的：发展弹跳能力。

准备：楼梯或田径场看台台阶。

方法：跨跳向前。开始时可采用跨步跳，以后可采用并腿跳（图 4-3）。

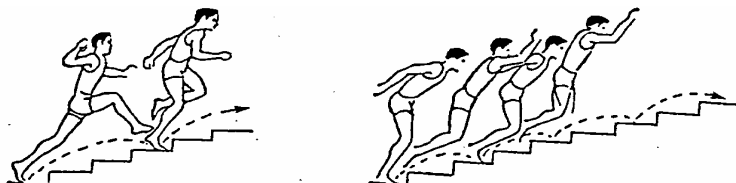


图 4-3

要求：必须腾空跳起。

（二）多向型练习法

1. 跳长绳比赛

目的：发展跑跳和协同能力。

准备：平地、长绳若干根。

方法：将学生分成若干队，每队由两人摇，其余的人成一列纵队站在摇绳人的侧面。当发令后，各组排头斜向跑进跳过绳后跑出，站在另一端摇绳者侧面，依次进行。然后再从另一端按原方法依次跳（图 4-4）。

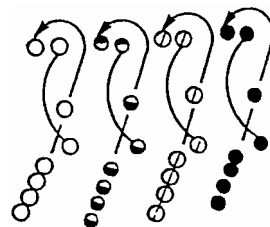


图 4-4

要求：在进行中跳绳失败者，必须重跳。

2. 分腿跳跃

目的：发展腿部力量，提高克服困难的勇气。

准备：平地，划相距 10 米的两条平行线，5 米处划一条中线。

方法：分成若干队。同队队员面对面各自在线外站立（左边为甲，右边为乙）。当发令后，各排头向前奔跑至中线时，甲做体前曲，乙从甲背上分腿腾越。完成后，再向前跑去与第二人接掌，第二人依次完成同样的动作，依次类推。该练习待熟练后，可采用竞赛方式进行。

二、发展投掷能力的手段与方法

投掷包括投、掷、抛等多种技能。在现代体育运动中，利用这些手段，以锻炼手臂、腰腹背等肌力和爆发力，以增强体质。

（一）单向型练习法

1. 各种姿势的投准练习。
2. 各种姿势的投高。
3. 各种姿势的掷远。

（二）多向型练习法

1. 双人仰卧起坐传接球

目的：发展腰、腹、背肌力和手臂投掷能力。

准备：在草坪或垫子若干块，实心球一只。

方法：甲乙两人相对屈膝坐，交替仰卧起座。同时传接球，速度由慢逐步加快（图 4-5）。

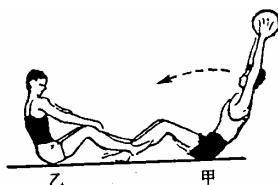


图 4-5

2. 奔跑投掷

目的：发展奔跑投掷能力。

准备：平地，划相距 5-6 米的线，实心球若干只。

方法：将学生分成两队，各站在线外 4-5 米，接到球后经助跑后用单手或双手将球投掷给对方，依次进行。

三、发展悬垂与支撑能力的手段和方法

悬垂与支撑是两种用力截然相反的技能。在现代生活中，特别在远足、野营、定向运动、登山等运动中，人们可以借助于这些技能化险为夷。这也是人体整体基本活动能力中重要组成部分。所以现代人也要十分重视这些能力的培养。

（一）单向型练习法

1. 双（单）臂悬垂，引体向上。
2. 悬垂天梯前进。
3. 倒悬垂。
4. 双杠上支撑摆动和支撑前摆下、支撑后摆下（图 4-6）。

准备：双杠若干副。

目的：能有效地发展手臂支撑能力。

方法：前摆或后摆到最高点时推手跳下。

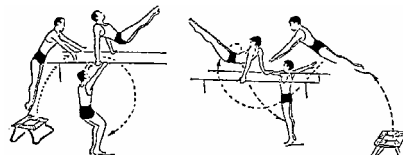


图 4-6

（二）多向型练习法

1. 悬垂摆动

站立高位，经前摆后落地（图 4-7）。

准备：跳箱、悬垂吊环。

目的：发展手臂悬垂能力。

方法：站在跳箱上两手握吊，前摆至接近极点时挺身跳下。

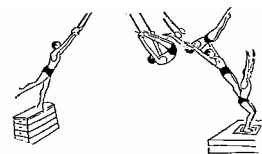


图 4-7

2. 越过障碍（图 4-8）。

准备：跳箱、悬垂吊环。

目的：越过障碍，以培养克服困难的能力。

方法：两手握环，摆越跳箱后挺身跳下，接着做前滚翻。

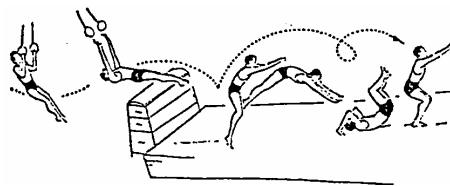


图 4-8

3. 支撑爬行 (图 4-9)。

准备: 平地或草坪。

目的: 发展支撑爬行能力。

方法: 同伴抬起小腿, 两人协调配合, 迈步爬行。

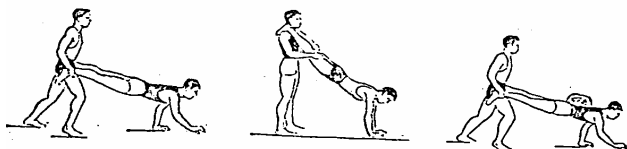


图 4-9

四、发展攀、爬能力的手段与方法

攀登与爬越是属同类型肌力的运动。这是一种技巧性较强的身体基本活动技能。现代人极大地发展了这些练习。如, 攀岩、爬山以及救务用的攀爬云梯登高等。攀爬练习, 不仅能有效地增强体质, 发展力量、灵敏等身体素质, 而且有助于培养自信和勇于克服困难的优良品质。

(一) 单向型练习法

1. 手脚并用向上攀登 (图 4-10)。

2. 也可两手 (不用脚) 向上攀登。

目的: 发展手臂和手脚配合协调能力。

方法: 见 (图 4-10)

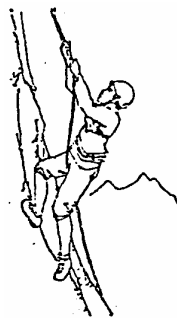


图 4-10

(二) 多向型练习法

1. 双人攀登肋木

目的: 发展手臂和腿部力量, 以及合作协调能力。

准备: 肋木一座。

方法: 甲骑在乙的肩膀上, 两人同时向上爬行 (图 4-11)。



图 4-11

2. 背负同伴攀爬

目的: 发展腿部肌力和协同能力。

准备: 平地, 台阶。

方法: 背负后前行。

要求: 背负时重心要提高, 先在平地上进行, 熟练后在多格阶梯上进行。也可以竞赛方式进行 (图 4-12)。

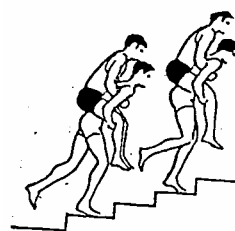


图 4-12

3. 攀爬障碍

目的: 发展灵敏, 提高攀爬能力。

准备: 双杠若干副, 下面有黄沙。

方法: 从杠端撑起, 用手脚依次向前攀爬。

要求：手脚配合协调，动作由慢到快，如果有多副双杠，可采用竞赛方式进行。

五、发展负重、搬运能力的手段和方法

负重和搬运是人体综合能力的反映。随着当今社会机械化和自动化程度的提高，人们对这些技能的依赖也随之减少。因而对人体机能整体发展带来影响。目前在青少年中，“绿豆芽”体型虽然有所改善，但体力不足、力量和耐力素质低下，因而加强这种能力的培养是当前体育教育中的一项重要任务。

（一）单向型练习

1. 背负同伴下蹲起立

目的：发展腿部力量，提高负重能力。

准备：肋木或固定木柱。

方法：肩负同伴，两手扶住木柱，做下蹲起立的动作。两人交替做。也可以在没有扶住的情况下做下蹲起立练习。

2. 负重台阶练习

目的：发展腿部力量，提高协同能力。

准备：备有一定高度的台阶。

方法：背负同伴（或重物），两腿依次上下台阶，两人交替练习（图 4-13）。

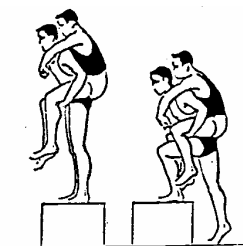


图 4-13

（二）多向型练习

1. 负重奔跑（救务抱托）

目的：发展负重奔跑能力和救援技能。

方法：采用多种方法，如抱托法、椅托法、背驼法等。将同伴运送至目的地。

要求：两人配合重心要提高，熟练后可采用竞赛方式进行（图 4-14）。



图 4-14

2. 骑士对抗

目的：发展负重对抗能力。

方法：全班分成红、白两队，各队以两人为一组。甲背负乙，随后红、白两队展开对抗，并以拉、推、扭等方法将对方骑士拌落下来。采用竞赛方式进行时，可规定三分钟内以拌、落下来多少计算，少者为胜。第二次交换背负对抗（图 4-15）。

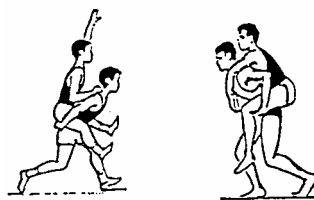


图 4-15

六、发展涉水能力的手段和方法

水是人类赖以生存的三大自然因素之一（三大自然因素为日光、空气、水）。对水如果利用不当或不会利用，即成为一种“水障”。现代人掌握涉水技能，不仅为了适应环境，提高生存能力，同时是增强体质，提高生活质量的重要手段，利用水健美已成为一种时尚。

（一）单向型练习法

1. 涉水渡河

目的：克服水的阻力，提高渡河能力。

方法：两人相互扶持，迈步涉水（图 4-16）。

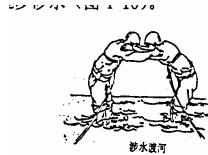


图 4-16

2. 扶持水线行走（奔跑）

目的：熟悉水性，克服水的阻力，发展水中奔跑能力。

方法：扶持水线，向前、向后自然行进，也可侧向行进，待熟练后可用比赛方式进行（图 4-17）。



图 4-17

3. 水中相互嬉水

4. 潜水

潜水比远，潜水打捞物体进行时，可单人依次进行，也可集中进行。

（二）双向型练习法

1. 着装泅渡

目的：培养互助友爱精神，发展负重泅渡能力。

方法：负重或携带重物用徒步或木排进行泅渡（图 4-18）。

要求：加强保护与帮助，注意安全。熟练后，可发展有关内容的比赛，以提高练习兴趣。

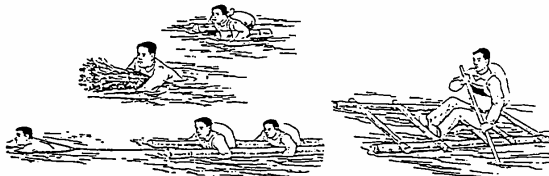


图 4-18

2. 水中翻腾

目的：培养水中翻转能力和对水的适应力。

方法：前滚翻：跳起，低头含胸，抱腿后站立。后滚翻：水中跃起后，上体后仰腾身，接近垂直部位时两腿下落站立。

七、发展综合性能力的手段和方法

人体的综合性基本活动能力，是由多种练习内容和手段经科学有机组合，逐步实现的。由于发展综合性基本活动能力的内容、手段多，运动量大小差别较大，因此在设计时必须遵循学生体力和基本技能水平以及场地设备等条件。在组织进行时要控制适宜的运动负荷和采取必要的安全措施等。综合能力一般采用组合练习法。

（一）组合练习法示例一

目的：发展以负重、攀爬、悬垂摆越、跳跃为主的综合活动能力。

准备：多级台阶，天梯，跳箱，荡绳，垫子等，并按图示要求布置场地（图 4-19）。

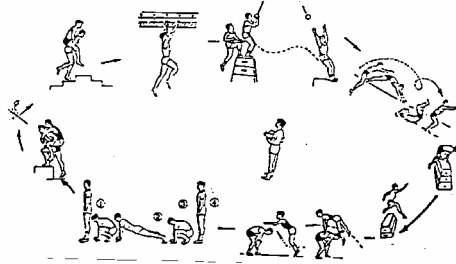


图 4-19

方法：发令后，练习者依次进行如下练习。

1. 甲乙两人，甲背负乙，由起跑线出发，经台阶（上-下）。
2. 下台阶后，两人依次悬垂过天梯。
3. 爬下天梯后，爬上三级跳箱；手握吊绳，两人依次向前摆越，落至垫子上，接前滚翻。
4. 跳过两个障碍。
5. 随后两人配合交替作分腿腾越。
6. 两人同时做立卧撑。
7. 背负同伴至终点。

特别提示：

1. 组合练习具有一定难度，如悬垂摆荡、走过独木桥、分腿腾越等动作，必须在平时练习熟练之后方可组合。

2. 第二次背负同伴时，两人交换背负。

3. 待熟练后可采用竞赛方式进行。

（二）组合型练习法示例二

目的：发展攀爬、跨越、灵敏为主的综合身体综合能力。

准备：跳箱，吊绳、肋木（图 4-20）。

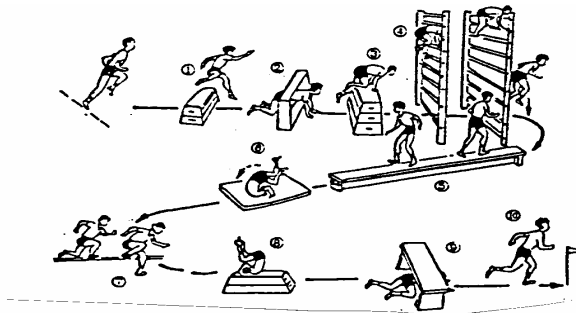


图 4-20

方法：

1. 起跑→跨越三级高度的跳箱或跨栏架。
2. 爬越框架。
3. 越过跳箱。
4. 爬越肋木 2 座。
5. 走过独木桥。
6. 前滚翻。
7. 跳过障碍。
8. 跳箱盖上前滚翻（纵向两格高度）。
9. 匍匐过体操凳。
10. 奔向终点。

特别提示：

1. 组合练习较复杂，特别是爬绳、跳跃障碍和爬肋木时要注意安全。
2. 先后两次从体操凳下匍匐过去，要事前做好匍匐前进技术
3. 练习时，可以前后依次连续做。待熟练后，同样可以采用竞赛方式进行。