

女子一級適用



勞衛制鍛鍊手冊



人民体育出版社

女子一級適用

勞衛制鍛煉手冊

人民體育出版社

內 容 提 要

我們國家今年公佈了勞衛制新的項目標準。為了幫助大家解決技術指導方面的困難，達到勞衛制一級標準，我們編寫了這本書。

這本書對勞衛制一級的一般體育項目像賽跑、跳高、跳遠、手榴彈擲遠、爬繩等運動都普遍地作了介紹，剩下二、三項國防體育項目，另外再編專書。

各項技術談得比較簡單扼要，還配了一些插圖，參加勞衛制鍛煉的人，可以照着書就能練。一般愛好體育的人也可拿來做參考。

女子一級適用

勞 衛 制 鍛 煉 手 冊

人民體育出版社編輯出版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

天津市第一印刷廠印刷 新華書店發行

統一書號：T 7015·240 20千字 787×1092 1/32

印數1 12/32 定價(5)0.11元 印數1—120,000

1956年5月第1版

1956年5月第1次印刷

目 錄

編者的話	1
要注意的几件事	2
爬 繩	3
俯臥撐	5
100 公尺跑	6
800 公尺跑	10
跳 高	14
跳 远	17
手榴彈擲远	20
推鉛球	23
高低杠	26
跳 箱	30
平衡木	31
技巧运动	36
游 泳	37

編 者 的 話

我們國家今年公布了勞衛制新的項目標準。

現在，大家要求鍛煉的情緒很高，可是很多人不知道怎樣去練，又沒有技術指導。為了帮助大家解決這個困難，達到勞衛制一級標準，我們編了這本書。

這本書里介紹了勞衛制一級的一般體育項目，剩下兩三項國防體育項目，另外再編專書。

各項技術尽可能說得簡單淺顯，還配上了許多插圖。使剛參加鍛煉的人，可以照着書就能練。

這本書可能有很多缺點，希望大家提意見，以後好修改。

要注意的几件事

國家推行勞衛制，鼓勵人民積極鍛煉身體。要想鍛煉成績好，必須注意下面几件事。

先說這，第一件，天天鍛煉不間斷。要耐心，要勤勉，達到標準不困難。怕的是，不常練，一陣熱來一陣寒。

第二件，不要急，循序漸進有道理。如果蠻干不量力，容易傷身體。練跑先慢然後快，先近後遠合規律。各項運動都一樣，急於求成使不的。

現在再談第三件，練習前後怎麼辦。練前先要做準備，練後整理不可免。先慢跑、再體操，然後才能使勁練。四肢上下活動開，又不受傷又靈便。練習以後要走步，不要躺下裝懶漢。也可輕輕作體操，疲勞很快會消散。

談談第四件，飯前飯後不能練。吃完飯，最好休息一點半。剛練完，氣喘不寧難下嚥。這個規矩不注意，害了胃病後悔晚。

第五件，保安全，身上有病不能練。有人鍛煉憑興趣，明明累了還不散。這種現象不合適，大家不要這樣辦。運動器械勤檢查，請人保護少危險。

最后一件很重要，組織起來效果好。大家組成鍛煉組，集体練習兴趣高。你帮我來我帮你，互相可以做指導。小組訂計劃，努力有目标。

爬 繩

年 齡	標 准
-----	-----

16——17歲	2公尺50公分
---------	---------

18——25歲	2公尺50公分
---------	---------

爬 法：站好后，兩手上伸握住繩子（圖一），兩腿彎屈夾住繩子，挺胸，头稍仰起。

爬的時候，兩腿用力伸直，兩手用力拉繩使身体

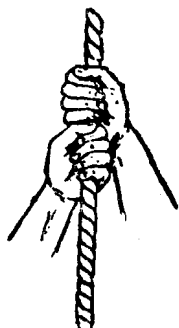


圖 一

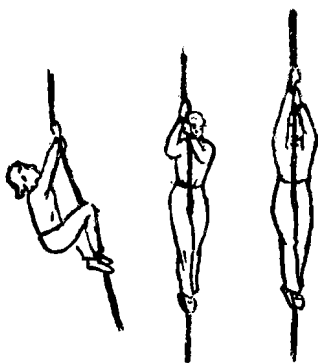


圖 二

上升。然后兩手各往上倒換一次，兩腿再彎起來夾住繩子，接着再往上爬（圖二）。

另外还有一种用脚心夾繩的爬法。先站好握住繩子，兩腿尽量彎屈，用兩脚脚心夾住繩子。爬的時候，兩腿用力伸直，兩手用力拉繩，使身体上升。接着兩手往上倒換，再用兩脚夾繩，繼續往上爬（圖三）。

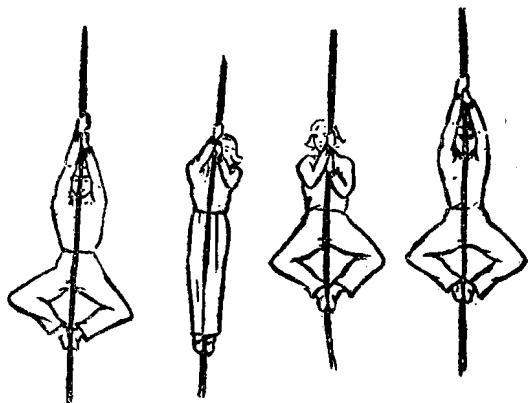


圖 三

爬繩時，呼吸要自然，不要閉住氣。

剛練爬繩的人，一下子不要爬得太高。不要把力气完全用淨，免得下落時發生危險。

繩子下面，最好鋪上一塊墊子，或挖个沙坑。繩子下面也不要离地面太高。

不要几个人一同爬一根繩子，免得繩子断了發生危險。

俯 臥 撐

年 齡	標 准
16——17歲	4次
18——25歲	5次
26——35歲	4次
36歲以上	3次

做 法：先蹲下，兩手扶地，兩手距離要和兩肩一樣寬。兩腿并攏伸直，脚尖着地，兩臂伸直，全身也要挺直（圖一）。



圖 一



圖 二

然後兩臂開始彎屈，全身要保持挺直的姿勢下降。直到胸部接近地面時（圖二），再伸直胳膊，把身體推起。

推起時，兩臂用力要平均，不要抬頭和挺胸，全身還要保持挺直的姿勢。

剛開始練習的人，如果臂力太小，可先用凳子或其

他合適的东西練習推起的動作（圖三）。

呼吸要自然，身體落下時呼氣，兩臂推起時吸氣。

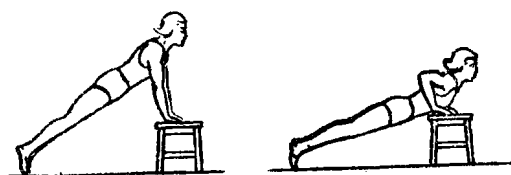


圖 三

100 公 尺 跑

年 齡	標 准
16——17歲	17秒
18——25歲	16秒8
26——35歲	17秒5

跑 法：

100公尺跑分成起跑，起跑後的疾跑，途中跑和終點沖跑四個部份。

一、起跑：起跑時，為了便於兩腳蹬地，先在起跑綫的後面挖兩個起跑穴（就是起跑坑）。前穴離起跑綫兩腳長，斜面和地面要成45度的角度。後穴離前穴一腳長，斜面要和地面成75—80度的角度。兩穴深8到10公分，左右之間的距離是10到20公分（圖一）。

現在許多人都用起跑器，這比挖穴又方便，又好，

用起跑器起跑時，可照圖三的樣子把起跑器釘在起跑綫的后面（圖二）。



起跑時，要按照裁判員的三个口令做三种动作。喊“各就位”時，兩



圖 一

手分开（和肩一样寬）扶在起跑綫后，把有力的那只脚放在前穴，另一只脚放在后穴，跪在地上（圖三）。

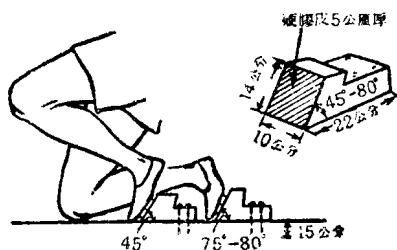


圖 二

這時全身要放松。

喊“預备”時，后腿离地，身子抬起，使臀部比肩稍高一些，上身稍微向前探出（圖四）。

喊“跑”或放槍時，兩手离地，兩脚用力蹬穴（或起跑器），向前跑出，兩臂用力前后擺动，上身要向前傾斜（圖五）。



圖 三



圖 四



圖 五

二、起跑后的疾跑：起跑后大約在二十公尺的距离以內，要尽量加快，但步子不要故意加大或縮小，要很自然的由小变大。跑这一段時，兩腿的动作越快，往后蹬得越有力越好，兩臂要用力地擺动，上身要保持一定前傾的姿势。

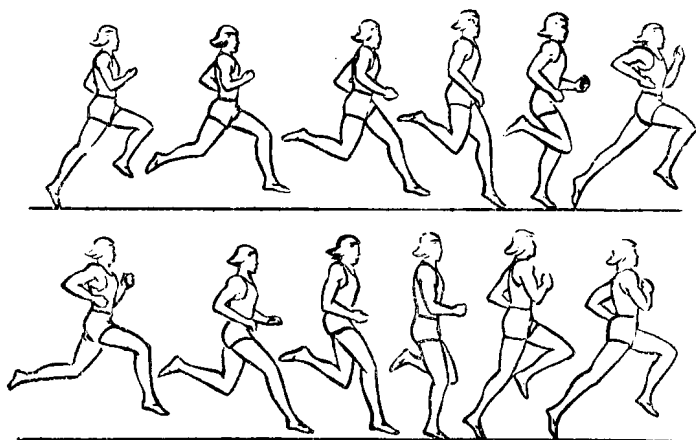


圖 六

三、途中跑：經過一段疾跑，已經達到了最快的速度，這時，就要把速度尽量地保持住，要使步子很自然地加大，大腿尽量抬高，上身稍微前傾，腰部稍微挺直，兩臂自然的擺动。要用脚的前掌着地。這時最重要的动作是兩只脚落地后，要用力后蹬，同時要使蹬地的腿尽量伸直（圖六）。



圖 七

四、終點冲跑：到接近終點時，要保持原來的正確跑法，一直冲过終點綫。在冲綫時，不要跳起。在离終點綫五十公分到一公尺時，上身很快的前傾，用胸部撞綫（圖七）。

每次練習時，要把各种活動安排一下。在做完十分

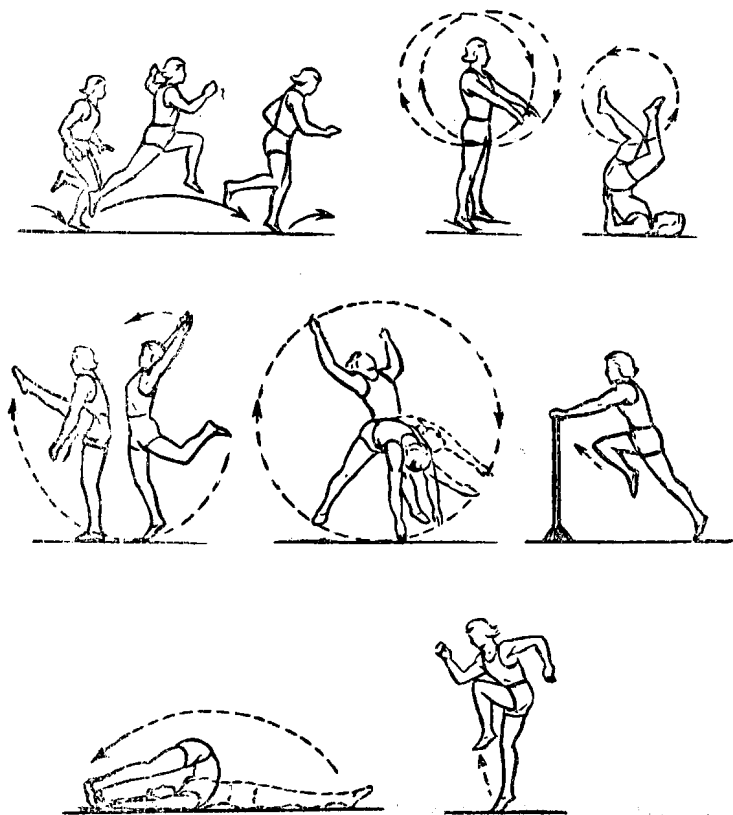


圖 八

到二十分鐘的準備活動後，可以練 50 到 80 公尺的由慢到快的加速跑。接着再練幾次起跑（起跑後可跑二、三十公尺）。休息一會，再練習 50 到 80 公尺的快跑。快跑完了，最好再練練跳高、跳遠、推鉛球或扔手榴彈等。

每次練習的時間和運動分量，可以根據各人的身體情況和練習程度來定。一般人剛開始練習時，最好不超過一個半鐘頭。運動分量也要慢慢增加。

平時要堅持做早操，還要做些輔助體操（圖八）。

800 公 尺 跑

年 齡	標 准
16——17 歲	3 分 50 秒
18——25 歲	3 分 45 秒
26——35 歲	3 分 55 秒

跑 法：800 公尺跑可分起跑，途中跑和終點沖跑三部分。

一、起跑：800 公尺可以用站立姿勢起跑（圖一）。各就位時，先站在起跑綫後，有力的腳在前，另一腳在後。預備時，兩腿稍微彎屈，上身稍微向前傾，頭稍抬起，兩臂要做出準備擺動的姿勢。聽到“跑”或槍聲，後腿要很快的邁出（圖二）。起跑後的二十到三十公尺，

为了很快地獲得最大的速度，要尽量快跑。

二、途中跑：經過一段快跑后，就要用輕松、自然的大步來跑。每只脚落地后，要用力蹬



圖一



圖二

地，使腿尽量伸直來推动身体前進。脚离地時，腿要放鬆，使小腿自然地向后擺起，与大腿折疊，接着大腿要向前上方抬起。這時小腿不要故意向前擺，要隨着向前的力量自然地伸出，并用脚掌落地（圖三）。

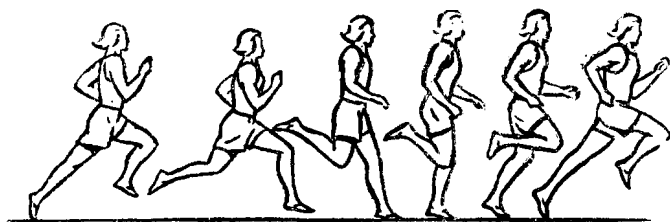


圖 三

兩臂弯屈，并配合兩腿的动作輕松地擺动。大小臂之間差不多成90度的直角。兩手不要握得太緊。

上身自然的微向前傾，胸部可以稍微挺出，头部要正直。

跑的時候，要自然地呼吸。剛开始跑，呼吸要尽量均匀，跑一段以后，呼吸很自然的会緊促起來，這時

就可听其自然。呼吸应尽量用鼻，也可以用嘴和鼻一同呼吸。

在田徑运动場里練習和測驗時，要学会弯道上的跑法。在弯道上跑時，上身要稍微向左偏斜。右脚掌落地時，要稍向里轉，同時右臂的擺動要用力一些（圖四）。



圖 四

三、終點冲跑：在快到終點時，也要有一段快速的冲跑。冲跑距離的長短，要根据各人的體質情况和練習程度來定。如果氣力較強的，就早些开始冲跑。冲跑時，上身向前的傾斜度大一些，兩臂和兩腿的力量要加強。

开始練習時，不能一下子就跑这么長，可先跑短些，并且用較慢的速度來練習正確的动作。然后再跑远些、快些。

練習時，最好多練變換速度的跑法。就是把 800 公尺分成几段，先慢跑一段，再快跑一段。这样快慢交換的跑，可以鍛煉耐久力，又可以鍛煉速度。

不必每天都練，一个星期練兩、三次就可以。另外还要做体操、球類运动和田徑运动里的投擲、跳躍等运

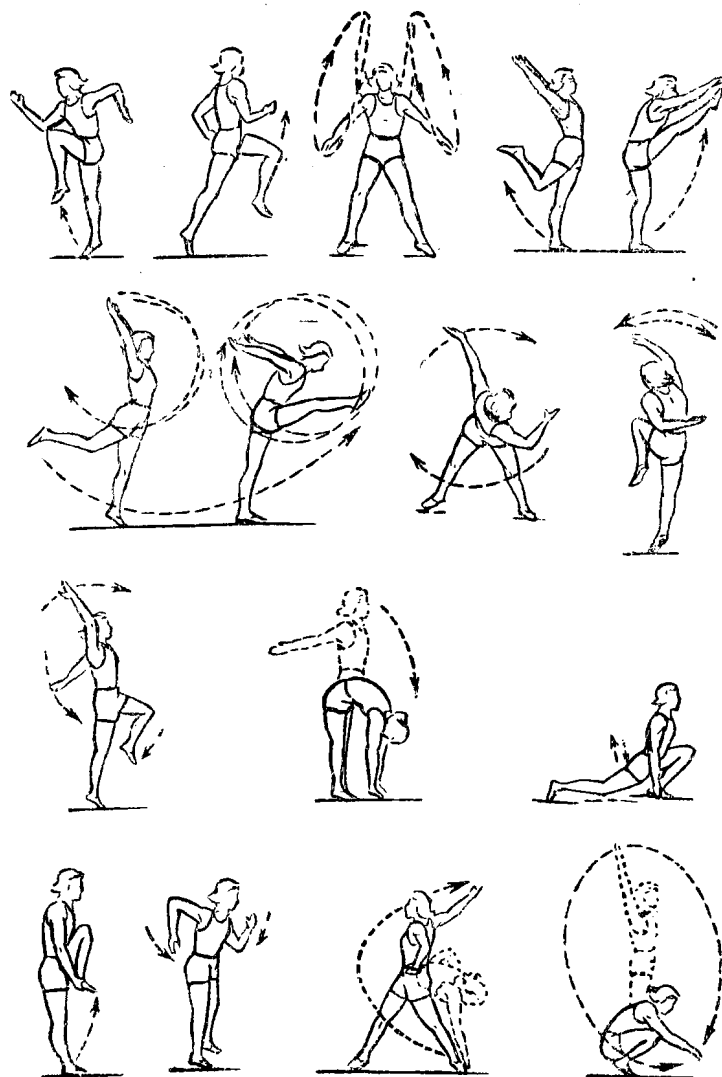


圖 五