

准备活动例编

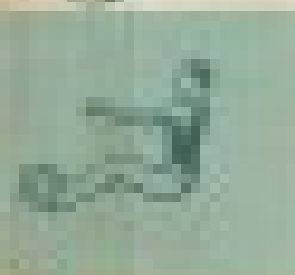
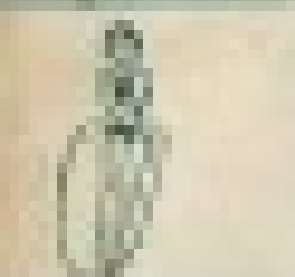
黄宝琳 傅柏琪 廖洪企编



郑州市中专技校体育协会

准备活动例编

.....



中国体育出版社

准备活动例编

武汉体育学院 黄宝琳
傅柏琪 编
郑铁卫生学校 廖洪企

郑州市中专技校体育协会

目 录

前 言

I、准备活动基本常识.....	(3)
II、徒手体操 (图解)	(7)
一、原地徒手体操.....	(11)
二、行进间徒手体操.....	(67)
三、双人、多人、室内徒手体操.....	(89)
四、女子训练课徒手操.....	(115)
III、轻器械体操 (图解)	(125)
一、体操棍.....	(128)
二、实心球.....	(136)
三、跳绳.....	(144)
IV、利用器械的体操——肋木.....	(152)
V、附：成年广播体操〈一至六套〉	(16)

前 言

这本《准备活动例编》是以多年教学训练的经验总结，并尽量联系体育教学、运动训练的实际编写而成的，是为广大体育工作者和青少年提供的通用教材。我们考虑到目前尚无统编的准备活动教材，而体育教学和运动训练又迫切需要，因此本书较系统的编写了《例编》，供大家教学训练和锻炼身体时参考。

《准备活动例编》，着重向您介绍一般性和专门性两种准备活动。一般性准备活动具有共同性，适合各项体育运动，包括走、跑、跳、徒手操和轻器械操等内容。本书编写带有共同性的准备活动——操，尤以徒手操为主。全书共汇编五十二套，其中有原地和行进间操；双人和多人操；室内徒手操和供女子训练中使用的徒手操；并选编了几种常用的器械操，如体操棍、实心球、跳绳、肋木等各四套。为向广大体育工作者提供资料，本书还汇编了建国以来所发表过的成年六套广播体操。

编写时，为了避免不必要的重复，力求有较好的系统性，整套操的编排从易到难，从简到繁，从基本到多变，每套操都可使用于教学训练，以提高范例的作用和参考价值。为了简化起见，每节操的预备姿势，若无特殊要求，而是正常立正姿势时，图中一律删略。

参加编写工作的有武汉体育学院黄宝琳、傅柏琪。郑州铁路卫生学校廖洪企三位同志。在出版过程中，得到郑州大学体育教研室马骥德教授审阅，还得到省、市教育局、省、市体委等单位以及有关同志的大力支持协助，在此表示诚挚的感谢。

由于编写同志水平所限，时间仓促，《例编》难免有不妥甚至错误之处，衷心希望读者多予批评指导。

郑州市中专技校体协 一九八二年二月

I 准备活动基本知识

运动前为什么要做准备活动？

运动前做一些准备活动，目的是使人体能够有准备地从相对的安静状态逐步过渡到运动状态。人体在相对安静状态下各种机能活动水平较低，而在运动时，各器官系统则必须进入较紧张的工作状态。人体这种机能活动从较低水平到较高水平，过渡的任务只有通过准备活动来完成。这种过渡是否适当，对以后的运动或比赛效果有密切的关系。

准备活动的主要作用是：

一、把中枢神经系统的兴奋性提高到适宜的水平。使过低的兴奋变为较强的兴奋，从而使整个机体在神经系统的统一调节下，迅速地进入工作状态，并尽快地达到最高活动水平；同时加强调节与肌肉活动有关的各个器官系统之间的联系。

二、克服内脏器官的生理惰性。我们知道，运动器官是受运动神经支配的，兴奋从大脑皮层直接传至脊髓前角细胞，发出神经纤维支配骨骼肌。而内脏器官是受植物性神经支配的，兴奋从大脑皮层传出后，需要经过皮层下中枢，最后才达到所支配的内脏器官，再加上植物神经系统传递兴奋的速度比运动神经慢，所以在运动一开始，运动机能和内脏机能之间就会出现矛盾，不相适应。只有内脏机能的惰性逐渐得到克服以后，人体的运动能力才能得到充分的发挥。准备活动是克服这种惰性唯一有效的手段，它使内脏器官尽快地适应肌肉活动的需要，避免或减轻因暂时内脏器官活动跟不上运动器官要求而发生的心慌、呼吸困难、腹痛、动作失调等不良现象。

三、加强体内新陈代谢过程，减少肌肉活动的粘滞性，

提高肌肉韧带的力量和弹性，增加关节内的滑液，使关节的灵活性加大，防止运动中伤害事故的发生。

四、在体育课中，准备活动还有培养正确的身体姿势，促进身体全面发展的作用。

怎样做准备活动？

一、准备活动分一般性的和专门性的两种。应先进行一般性准备活动，如走、跑、跳、徒手操等。然后根据即将进行的运动项目〈课的基本部分〉的特点和需要，选择相应的动作进行专门性准备活动。也可以结合本项目直接进行。如体操中的各种基本摆动，篮球中的运球、传球、投篮，田径中的跑等。

二、时间一般以15——20分钟为宜，冬季长些，夏季短些，（中学的体育课准备活动时间以6——8分钟为宜）。

三、应有一定的强度，一般以活动后呼吸略加深加快，心跳加强加速，各主要关节及其周围的肌肉活动开，全身发热并适量出汗为宜，但也不宜过分消耗体力。

四、准备活动与正式运动（基本部分）之间要连接紧凑，间隔不可过长，否则就丧失了准备活动的效果。

五、为了保证活动的效果，做操时必须掌握好动作效果的七个要素（身体姿势、动作方向、动作幅度、动作路线、动作频率、动作速度、动作节奏）的要求，特别在体育课中。

六、体育课中的准备活动，应该注意其系统性和变化性，从易到难，从简到繁，从基本到多变，使学生易于接受，有较好的效果，而又不是千篇一律。

怎样编排准备活动中徒手操的成套动作？

一、要有针对性。一套动作的内容必须根据对象的年龄、性别、训练水平、场地、气候等实际情况来选择，做到因人而异，因地制宜。

如编儿童的操，应选择些活泼、轻快和模仿性动作；编青年人的操则选择些刚健有力，富有朝气，幅度较大动作；

对女子的体操可适当选择些有一定协调性和优美柔和的动作。又如天气较冷时，就应选择活动量大些的动作，重复次数多些，使身体尽快得到充分活动。

二、要全面影响身体。一套操应包括如下动作 1.能较好地影响人体各主要部位的主要肌肉群和韧带（如上肢、肩、腹背、下肢等）的动作。2.能影响不同素质（力量、灵活、柔软、协调）的不同类型的动作。3.不同强度，不同方向的动作。

三、要合理安排运动量。一套操的动作应由易到难，速度应由慢到快，按其活动部位而言，应由上肢到下肢，由四肢到躯干，由躯干到全身（包括跳跃）。总之，应由小到大的逐渐增加运动量。

四、作为体育课中准备活动的徒手操成套动作，要注意前后一贯的系统性和连续性，每次课应在上一次课的基础上适当略加变化，既注意循序渐进，又要避免千篇一律，以提高学生的兴趣和活动效果。

怎样进行徒手操教学？

一、合理组织队形。做操队形多种多样。定位操一般以长方形、四方形、圆形、弧形为多，还可以用梯形、菱形、八字形等。行进间的队形，以一路或二路纵队为宜，也有用多路纵队的。采用什么样的队形，应根据目的、任务、场地、气候和对象的水平等具体情况而定，但必须注意下列几点：1.领操员和大家应互相清楚地看到。2.前后、左右间隔、距离要合适，互不影响动作。3.注意自然条件，周围环境的影响（如太阳、风向及其它）。

二、正确运用示范。示范是给学生建立正确完整的直观形象，因此示范动作必须清楚、准确。示范的形式主要有三种：

- 1.镜面示范：面对学生做反方向的动作。
- 2.侧面示范：身体侧面对学生做动作。

3.背面示范：背向学生做同方向的动作。

三种形式，各有所长。一般以镜面示范为主，适当采取侧面或背面示范，互补长短。

镜面示范，对大多数路线不大复杂的动作都较合适，它有利于学生跟随教师一起同侧练习，并便于教师随时全面观察大家的动作。侧面示范，对一些需要显示前后方向的动作是有效的。如体前后屈动作。背面示范多用于一些方向、路线较复杂或身体各部位配合较难的动作，但由于看不到学生，所以不宜过长，一般仅用于学习的开始。

三、正确运用讲解和口令。讲解是配合示范和加深学生对动作的理解。由于徒手操动作不难，较易掌握，在教学上一般以直观教学〈示范〉为主。所以讲解必须简明扼要，抓住关键，尽量做到少讲、精讲，一般采取边示范边讲解的方法效果较好。

口令是按动作的节奏强弱，指挥学生统一做动作的必要手段，口令要求宏亮清楚，节奏感强，应体现出轻、重、缓、急、快、慢、强、弱。有时还可以采取一些含意的口令，如“用力”、“再做”、“手臂伸直”等。

四、及时纠正错误。发现错误，应及时进行纠正，一般边做边纠正为好。对个别人的错误，可用简短语言、动作暗示等进行个别纠正。对多数人共同性的错误，可用“含意口令”进行纠正，必要时亦可停止练习，指出问题。此外还可以让学生互教互学，相互纠正。

徒手体操图解

原地徒手体操

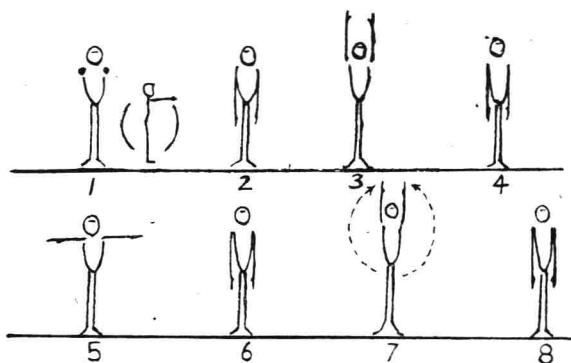
一、徒手体操

徒手体操是基本体操的内容之一，是准备活动的主要内容，它是由身体各部位的各种不同动作所组成的单个动作和成套动作。徒手体操不受场地和器材条件的限制，可单人做、双人做或集体做，可原地做或行进间做，且徒手体操动作简单，因此容易普及，对增强人民体质有积极的作用。

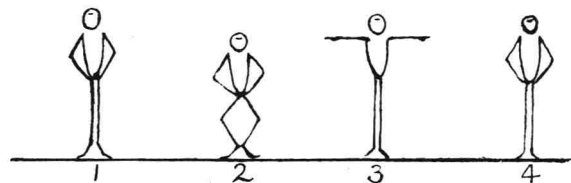
徒手体操是基本体操的基础，练习必须严格要求，动作的部位，身体的姿势必须正确。

1

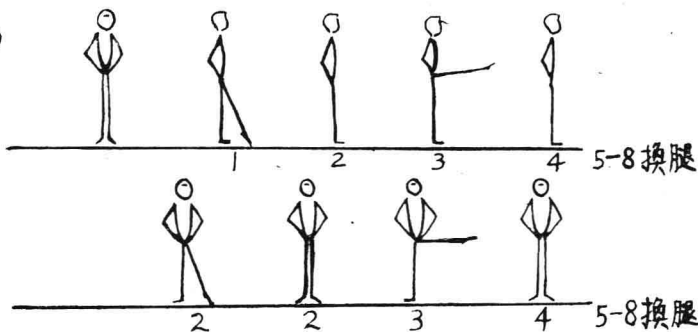
(1)



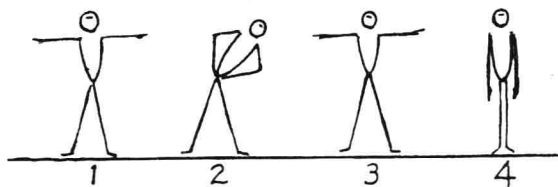
(2)



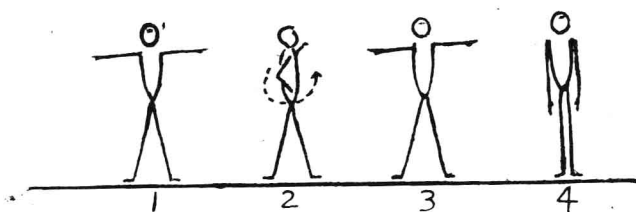
(3)



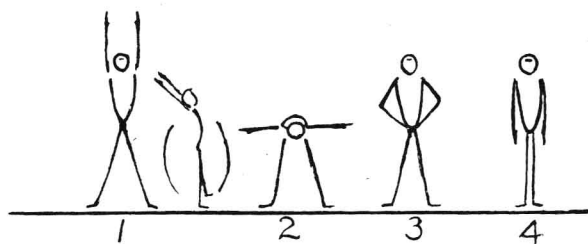
(4)



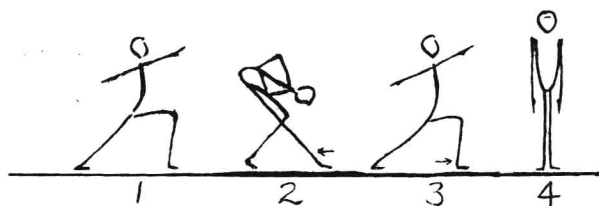
(5)



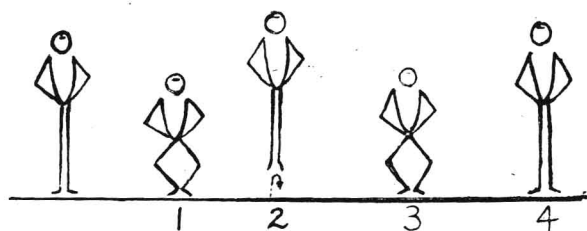
(6)



(7)

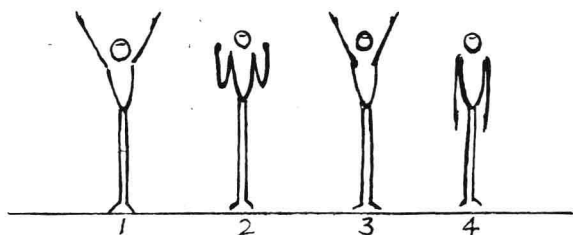


(8)

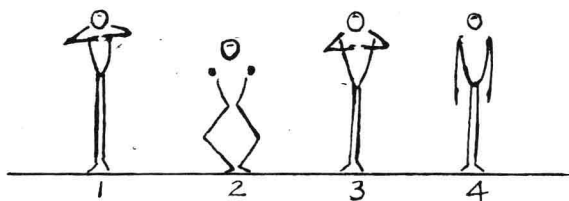


2

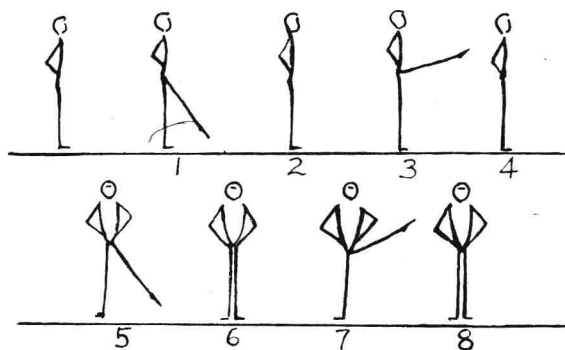
(1)



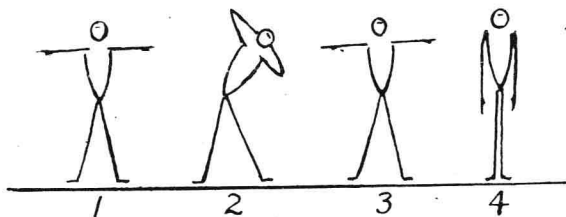
(2)



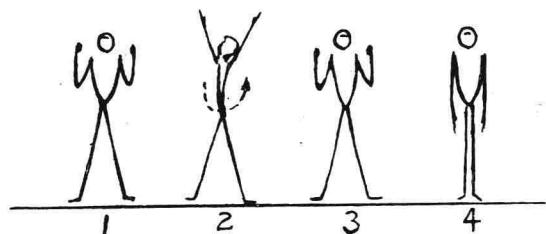
(3)



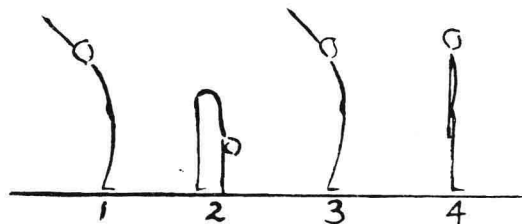
(4)



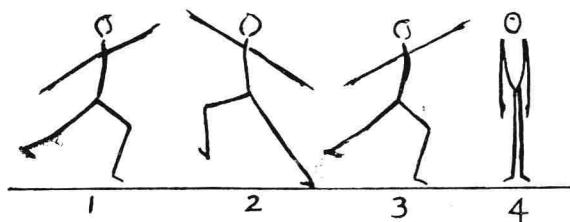
(5)



(6)



(7)



(8)

