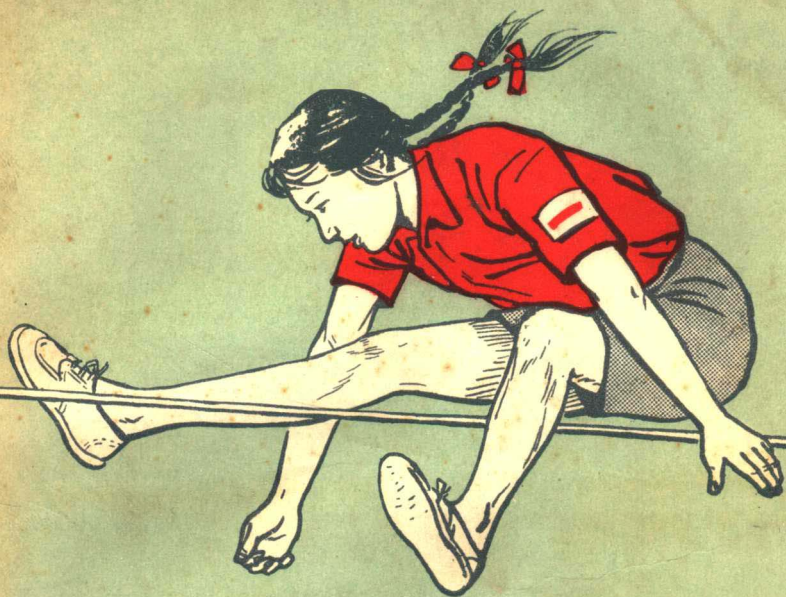




劳卫制少年级 锻炼手册

人民体育出版社



勞衛制少年級鍛鍊手冊

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)

北京崇文印刷廠印刷

新華書店發行

787×1092 1/32 字數23,000 印張 1

1956年8月第一版

1956年8月第一次印刷

印數 1—80,000

統一書號: R7015·296

定價(5): 0.10元

編 者 的 話

在今年公布的勞衛制新的項目標準里，新添了少年級，這對全國少年來說，是一件極大的幸事。為了促進身體的全面良好的發育和初步掌握運動技術，幫助少年們更好地進行鍛煉，順利地達到勞衛制標準，我們編了這本書獻給大家。

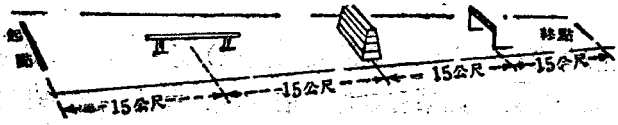
這本書里把勞衛制少年級各項運動技術和鍛煉方法，都簡單地作了介紹，還畫了一些圖。參加鍛煉的人，照着書就能練起來。

少年朋友們，這是我們為大家編的第一本書，希望大家對它提出意見，我們好作修改。

目 錄

60公尺跑.....	2
500公尺跑.....	6
60公尺障礙跑.....	9
跳高.....	11
跳远.....	16
手榴彈擲远、壘球擲远.....	19
技巧运动.....	22
爬繩（竿）.....	24
游泳.....	26
鍛煉中注意的几件事.....	34

勞衛制少年級項目標準

標準 項目	年齡、分組	男 子	女 子
		13—15歲	13—15歲
徒手体操		男子勞衛制一組	女子勞衛制一組
爬繩(竿)(手足并用)		3公尺	2公尺
60公尺跑		9秒6	10秒2
500公尺跑		1分50秒	2分0秒5
跳高		1 10公尺	1公尺
或跳远		3 50公尺	2 90公尺
手榴彈擲远(500公分)		24公尺	15公尺
壘球擲远(12吋)		32公尺	21公尺
25公尺游泳		不計時間, 不限姿勢	不計時間, 不限姿勢
60公尺障礙跑		13秒5	14秒5
技巧運動		前滾翻交叉轉体后滾翻挺身跳落下。	前滾翻交叉轉体后滾翻起立。
附	60公尺障礙跑說明:		
	作法: 跑过体操凳, 爬越过跳箱, 跨过低欄(女子跨过跳高架)。		
註			
	尺寸: 跳箱男高1.20—1.30公尺 低欄男高76.2公分 女高1.10—1.20公尺 跳高架女高60公分		

60 公 尺 跑

一、60公尺跑的技术：

(一) 怎样起跑：起跑时，为了兩脚用力蹬地推动身体前進，要在起跑綫后挖兩個小坑，这两个坑叫“起跑穴”。在离起跑綫大約兩只脚長的地方挖前穴；离起跑綫三只脚長的地方挖后穴(圖一)。前穴的后壁要和地面大約成 45° 的角度，后穴的后壁要和地面大約成 $75^{\circ}-80^{\circ}$ 的角度(圖二)。兩穴的深度，大約是七、八公分。

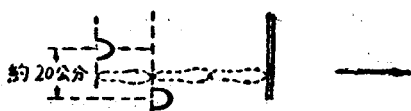


圖 一

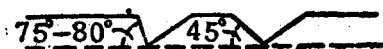


圖 二



圖 三

現在有很多人都用起跑器(圖三)來起跑，這比挖穴省事，效果也好。如果有條件，最好用起跑器。起跑時只要把兩個起跑器按照跑穴的距離和角度安在地上就行了。

起跑，裁判員喊“各就位！”時，可以先做一兩次深呼吸，再把比較有力的一只腳輕輕地放在前穴里，把另一只腳放在后

穴里，並跪在地上。兩手扶在起跑綫后，大拇指向內。兩手的距離大約和肩膀一樣寬（圖四）。

聽到“預備！”口令時，就把后面的腿抬起來，上身和兩肩向前探出，臀部比肩稍稍高一些。這時全身的重量放在兩只胳膊和前腳上，同時輕輕吸一口氣，注意听下一個口令（圖五）。



圖 四



圖 五



圖 六

聽到“跑！”的口令，或是槍聲（測驗和比賽時，裁判員是放槍發令的），兩腳要用力蹬起跑穴的后壁，后腿很快地迈出，上身盡量前傾，兩只胳膊要配合兩腿的動作，用力擺動。如果第一步邁出右腿，右臂就用力后擺。這些動作要快、要連接，使身體好象沖出去一樣（圖六）。

（二）起跑后怎樣跑：起跑后第一步，最好落在起跑綫前大約一脚半遠的地方，以后步子要漸漸加大，上身要始終保持向前傾斜的姿勢，兩只胳膊要很快地擺動，要用腳掌著地。大約跑到20公尺的地方，就能達到最快的速度。以后就要用已經獲得的速度和大的步子，一直跑到終點。在這一段較長的距離里，上身要抬起來，和地面只保持很高的角度。最要緊的是兩腿用力蹬地，腿要高抬。蹬地時，腿要盡量伸直，同時另一腿彎屈向前抬起，小腿放鬆。兩臂要自然地彎屈擺動，大小臂之間差不多成直角（圖七）。跑的時候，不要閉住氣，可以听其

自然，作急促的呼吸。

快到終点时，不要減慢速度，离終点綫（測驗和比賽时，在終点的地方拉一条紙帶或絨綫）一公尺左右时，可以用上身前傾或左右轉动的动作，很快地碰終点綫（圖八）。



圖 七



圖 八

二、怎样練習

（一）学会正確的跑法：开始練習时，不要一下子跑得很快，不顧正確的跑法。为了熟悉跑的技術，最好先在規定的一段距离里（一般是60—80公尺），練習加速跑，也就是先慢后快的跑法。

到最后15—20公尺时，可以用最快的速度。这样練費勁小，又可以在慢跑中改正錯誤。

（二）刚开始練跑的人容易犯哪些毛病呢？

1. 头向后仰：跑起來头向后仰，就会使你身体的重心落到腿的后面，特別費勁。可是練跑的人自己很难發現这个毛病，所以最好請同伴在旁边帮助檢查。有了这个毛病，就應該随时注意上身稍往前傾，很快地改正過來。

2. 身体兩边搖擺：刚开始練跑的人，因为兩腿分得太开，或成“八”字脚，跑起來就左右搖擺，糾正这个毛病，可以在跑道上画一条窄道來跑（圖九）。

3. 步子迈不大：有些人总是弯着腿用小碎步跑，自己还認為兩腿的动作很快，其实对速度的影响是很大的。如果你有这种毛病，就可照圖十的样子來練蹬地和抬腿的动作。

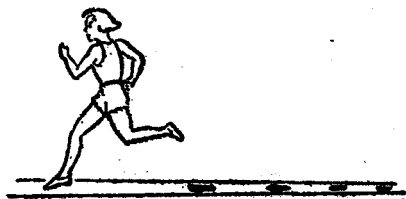


圖 九

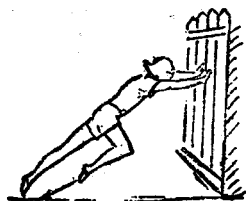


圖 十

4. 太緊張：跑起來顯得很僵硬，很笨重。这种毛病主要是兩拳握得很緊，或閉住气不呼吸。只要我們在練習由慢到快的加速跑时，多注意正確的跑法，是很容易改正的。

(三) 每次練習要做些什麼活动：为了达到勞衛制标准，最好每星期練習一兩次。在参加勞衛制測驗的前一个半月，可以每隔一天練習一次。春、秋天，特別是夏天都要到操場上去練。

每次練習的时间（包括練別的項目在內）不要太長，一般來說，有一小时就行了，最多也不要超过一小时半。練習开始时，一定要做一会准备活动。可以慢跑 200 公尺，再做三、四分鍾的体操和輔助运动（圖十一）。做准备活动，是使你全身有准备地來迎接比較激烈的活动，免得身体受伤。

以后就可以練練前面講过的加速跑。按照每个人的身体情况和練習程度，可跑一兩次 80——100 公尺。練完加速跑，休息一会，再練練起跑。这时，可找同伴喊口令，每次要用最快的

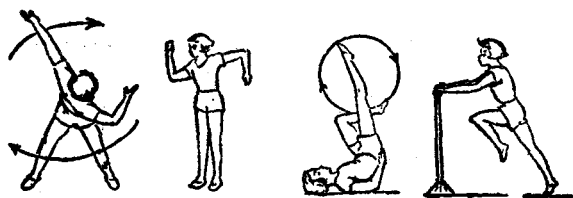


圖 十 一

速度跑20——25公尺，跑到最后要慢慢停下來，再走回起跑的地方。

練完起跑最好再練一会跳高、跳远、扔壘球、打籃球或技巧运动等，这样可以使你身体得到全面發展，还可以帮助提高跑的成績。

如果能做賽跑遊戲，就更有趣，效果更好。練習完了，不要立刻坐下休息，还要做做整理活动。全身要很放松地慢跑200公尺，再輕輕地活动活动胳膊和腿。

上面說的是一般的練習內容。各人可以按自己的身体情况，增加和減少运动的分量。比如刚开始練習的人和少年女子，可以稍微減小一些运动的分量；身体健壯十五、六歲的，或是有过較長時間練習的人，也可以稍稍增加一些运动量。

500 公 尺 跑

一、500公尺的正確跑法

500公尺是用站立的姿勢起跑。距离長，跑的動作更要輕

松自然，如果在运动場上，还要跑弯道。所以它和60公尺跑，有些不一样。

(一) 站立起跑的方法：起跑时，先站在起跑綫后。比較有力的一只脚站在前面，緊靠着起跑綫。另一只脚在后面，离前脚10—15公分，兩腿稍微弯屈（圖十二）。当裁判員喊“預备！”口令时，上身要稍稍往前探出，胳膊弯屈，成跑的姿勢，头要稍稍抬起（圖十三）。

听到“跑！”的口令或槍声时，要用前脚蹬地，后脚很快地迈出，同时兩臂要用力擺动（圖十四）。



圖 十二



圖 十三



圖 十四

(二) 起跑后的跑法：起跑以后，同样也要很快地跑20—30公尺。然后再把已經獲得的速度保持下來。一直跑到終点。起跑后的一段快跑，步子要由小渐渐变大，上身要前傾，兩臂也要配合兩腿的动作用力擺动。

經過一段快跑，就要改为大步和輕松的跑法。加大步子的主要技術是用脚掌落地，蹬地时，腿要尽量伸直，同时另一腿要弯屈前擺和大腿尽量抬高，小腿尽量放松。上身不要过分往前傾，应与地面接近垂直，腰和胸部要稍微挺出。

跑的时候，兩臂要自然地前后擺动，向前擺时，可稍向里；

后擺时，可稍向外。这时最要紧的是尽量使全身肌肉放松，特别是上身和肩关节更不要紧张用力（圖十五）。



圖 十五

跑的时候，呼吸应该自然。按每人不同的情况，可跑三、四步呼吸一次。如果感到很累时，可以自然地增加呼吸的次数。

快到终点时，为了获得更好的成绩，要较快地冲跑。但冲跑的距离，要根据每个人的体力来决定。如果你的耐力很好，那么在离终点还有六、七十公尺时，就可以开始冲跑。耐力较差的人可以晚一点开始冲跑。

冲跑时，要加强两臂的摆动力量，两脚要用力蹬地，上身要保持原来的姿势。

（三）弯道的跑法：如果在田径运动场上练习和测验，就必须绕着圆圈来跑。当你转弯的时候，会感到有一种向外甩的力量，这是物理上所说的“离心力”的作用。我们为了防止这种离心力的影响，身体要稍稍往里边倾斜。同时，右臂的摆动力量要比左臂稍稍大一些（圖十六）。

二、怎样练习

前面已经说过，500公尺距离较长，要有耐力，因此就必须经过较长时间的练习，才能参加测验或比赛。练长跑不能只从兴趣出发，还要注意自己的身体情况。练习前要检查一下自己的身体（一般是在报名参加劳卫制锻炼时检查），如果身体很弱或有不能练长跑的病，就不要贸然去练。



圖 十六

（一）由短到长、由慢到快：开始练习时，不要一下子跑

長的距离，应先从增加耐久力着手。最好先在300—400公尺距离里，交換來做慢跑和走。比如，可以先慢跑50—60公尺，然后再走20—30公尺。在慢跑时要按上面講的正確跑法，学会跑的技术。以后再漸漸地縮短走的距离，增長慢跑的距离。同时，也可以逐漸增加跑的速度。

(二) 要合理地安排練習內容：每次練習時，首先應該做好準備活動。先慢跑200公尺，跑的時候全身要放鬆，腿要抬高，用腳掌着地。然後再做几節體操（可參看練習60公尺跑的準備活動體操圖）。然後就可以跑一兩次200—300公尺。剛開始練習期間，可以用不同的速度來跑。先慢跑50公尺，再快跑50公尺（這種跑法叫變速跑）。每次跑完後，不要馬上停下來休息，一定要散散步。經過一段練習以後，可以用均勻的速度一氣跑完，同時還要逐漸地加長距离。

練完了這段跑，就可練兩三次起跑，每次要按起跑的要求，快跑20—30公尺。起跑練習之後，再練練其他運動。象技巧運動、跳高、拋手榴彈或做各種球類遊戲等。最後還不要忘了做些整理活動（慢跑200公尺）。

每次練習的時間，一般不超過一小時。

60 公 尺 障 碍 跑

一、通過障礙物的技術

60公尺障礙跑，一共有三種不同的障礙物，並且在技術上也有區別。現在就來談談通過各種障礙物的技術。

(一) 起跑：60公尺障碍跑，最主要的是能够迅速灵敏地通过障碍物。所以，起跑时可以用站立的姿势（和500公尺跑一样）。

(二) 跑过体操凳：这项技术比较简单，很容易学会。跑到离凳大约1公尺的地方，就用跨步跳上凳。跳上时，上身要往前倾，用全脚着凳，接着开始在凳上前跑。跑的时候，步子不要太大，两眼不要看脚，应该稍微往前看，两臂很自然地前后摆动。跳下时，可用双脚落地，紧接着再往前快跑。经过一段练习后，也可用跨步跳下，单脚落地。

(三) 越过跳箱：跳箱是比较难通过的一个障碍物，越过去时就要灵巧和勇敢。比较实用的方法是用手和脚支撑着跳过去。在跑到跳箱前面时，两手扶着箱面，同时用左脚蹬地跳起，用右脚踏在箱上。然后借两手撑箱和右脚蹬箱的力量跳过去，并继续前跑（图十七）。



图 十七

(四) 跨过低栏（或跳高架）：跑到低栏或跳高架前面大约1—1.50公尺时，就要用有力的一只脚踏地，另一腿向前跨出。可是不要跳起，因为

向上跳起，又费力、又耽误时间。如果跨栏前的最后一步，用左脚踏地，右腿要弯屈，象跑一样向前上方跨出。同时，上身要稍前倾，落地后继续前跑（图十八）。

(五) 终点跑：跨过低栏或跳高架后，再用最快的速度向终点冲跑。跑到离终点线1公尺左右时，要象60公尺跑一样，胸

挺出，或向左右轉動來撞終點綫。

二、怎样練障礙跑

障礙跑是几种動作联合起來的一項運動，这就要求我們進行多方面的練習。如果你对60公尺、500公尺、跳高和跳远等項目都進行过很好的練習，也可說已經給障礙跑打下了基礎。因此，最好先練習60公尺或500公尺跑，等有了一些基礎再把障礙跑和勞衛制其他几个項目結合起來練。如果組成鍛煉小組用做遊戲的方法來練，效果就更好。



圖十八

(一) 和60公尺或500公尺跑結合起來練：在經過一段60公尺或500公尺練習之后，可以在每次練習時，加上障礙跑的練習。可以在準備活動、加速跑或變速跑，起跑練習之后，練習練習跑過體操凳、越過跳箱、跨欄或跨跳高架。

在剛開始時，可以用短一點的體操凳、低一點的跳箱和低一點的跳高架來練，以後慢慢地加長和增高。在練習中，應該加重變速跑的練習，因為變速跑與通過障礙有密切的關係。可把100公尺分成幾段，每段差不多15公尺。快跑一段再慢跑一段，這樣交換來跑。

跳 高

一、跳高的技術

跳高的方法一般來說，有跨越式、滾式、剪式、俯臥式四

种。最简单和最容易学的是“跨越式”跳法（圖十九）。

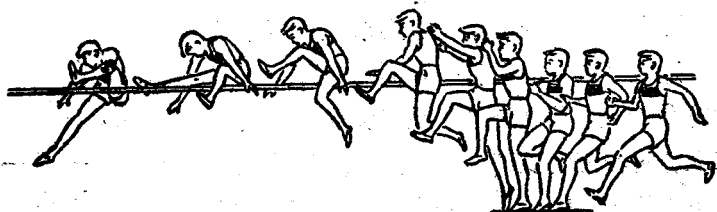


圖 十九

为了介绍方便，把跳高的全部动作分成助跑、起跳、过杆和落地。

（一）助跑：起跳前，先跑几步，可以借着跑的速度更好地起跳。跳跨越式时，如果用左脚起跳，应从右边开始助跑。助跑的路綫要和横竿成 30° — 60° 的角度。跑的距离，大約是七步（圖二十）。

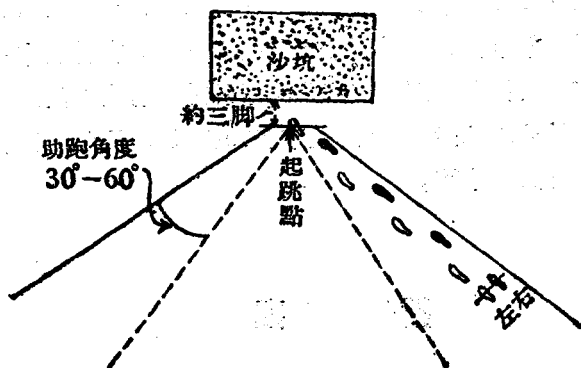


圖 二十

助跑时，步子应轻松自然，有弹性。开始几步要小一些，

然后逐渐增大，特别是最后三步的速度和步子都要大些，但是最后一步要比倒数第二步小一些。头几步用脚掌着地；最后两步，要用脚跟先着地，上身稍后仰，这样可以帮助向上跳起。

测量步点的方法：为了把步子跑得很准，使最后一步恰好踏在起跳点上，就必须有正确的步点。测量时，两脚并拢站在起跳点上，背对横杆，由左脚开始向前跑，跑的步子要逐渐加快和加大。如果用七步助跑，那末就跑七步，并在第七步上划一横线作标记，这就是助跑开始的地方。然后再由这条横线，向横杆用同样的步子前跑，看第七步能不能踏在起跳点上。如果踏过了，就要看踏过多少，并把横线向后移。如果没有踏到，就要把横线向前移。

测量步点的方法，要经过多次练习，并且固定下来以后，要用尺子量好记住。以后练习时，只要用尺子（或脚）一量就行了，不用重新跑步测量。

（二）起跳：

1. 起跳的地点：一般是在离横杆大约三脚远的地方起跳。但主要是看自己的习惯，最好多去试几次，那里起跳合适，就在那里。起跳的地点决定以后，就不要随便移动。有些人认为横杆低，起跳地点可以近一些，横杆高，起跳地点可以远一些。是不对的。

2. 用那只脚起跳：最好先试试看，试的时候，先把横杆放低些，然后跑三、四步跳过去。左右脚各跳几次后，看那只脚方便、有力，就用那只脚作起跳脚。

3. 起跳：在助跑最后一步踏在起跳点上时，腿差不多是伸直的。并且先由脚跟着地，然后到脚掌蹬地起跳（图二十一）。