

TIYU ZHUNBEI
HUODONG

体育准备活动

冉清泉 编著

西南师范大学出版社



体 育 准 备 活 动

冉 清 泉 编 著

西南师范大学出版社

1988·重庆

冉清泉 编著

体 育 准 备 活 动

西南师范大学出版社出版

(重庆 北碚)

新华书店重庆发行所发行

达县新华印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/32 印张12.75 插页2 字数: 320千

1988年3月第一版

1988年3月第一次印刷

印数: 1—6,000

*

ISBN 7-5621-0086-1/G·61

定价: 2.60元

前 言

准备活动是体育教学，运动训练，体育竞赛和自我锻炼中不可缺少的一部分。《体育准备活动》是根据编者多年教学训练的经验，结合当前体育教学、运动训练和自我锻炼的实际需要编写的。可供广大体育工作者、爱好者和大、中、小学的体育教师以及各项运动的专业教练员在教学、训练、比赛和锻炼时参考选用。

本书论述一般性准备活动，以徒手体操为主，根据人体的部位选编了徒手体操的单节动作，便于大家在教学、训练、比赛和锻炼中按不同需要进行选择。除此之外还组编了徒手体操、轻器械和专门器械体操的成套动作。如体操棍、实心球、哑铃、跳绳、助木、体操凳等练习。在编写时按照由易到难，由简到繁，由基本到多变的原则进行组

编，每套操都可用于教学、训练和锻炼。为了向广大体育工作者和爱好者提供资料，编者还汇集了建国以来已发表过的儿童和成年广播体操（一至六套）。

在编写过程中得到成都体育学院谢显魁教授、唐思宗教授、叶培基教授，西南师范大学体育系丰孝法副教授、陈淑敏副教授的大力支持和帮助，王崇会、袁亚雄、罗兵三位同志为本书绘制插图，在此一并表示诚挚的感谢。

由于编写时间仓促和本人业务水平所限，《体育准备活动》难免有不妥之处，望读者批评指正。

编 者

1987年9月

于重庆西南师范大学体育系

目 录

第一章 准备活动的基本知识	(1)
一 准备活动的意义	(1)
二 准备活动的安排和注意事项	(2)
三 准备活动教学应注意的问题	(3)
(一) 加强思想教育	(3)
(二) 合理组织体操队形	(4)
(三) 正确运用示范	(4)
(四) 正确运用讲解和口令	(6)
(五) 及时纠正错误	(7)
四 徒手体操常用的基本术语	(8)
(一) 徒手体操动作方向名称的确定	(8)
(二) 徒手体操的基本术语	(9)
五 徒手体操的技术要素及其运用	(22)
六 准备活动中徒手体操的编排	(25)
(一) 编排整套徒手体操的原则	(25)
(二) 编排整套徒手体操的步骤与方法	(29)
第二章 徒手体操练习	(33)
一 徒手体操	(33)
二 单节动作	(34)
(一) 头颈动作	(34)
(二) 上肢动作	(40)
(三) 扩胸动作	(58)
(四) 下肢动作	(66)
(五) 体侧动作	(82)

(六) 体转动作	(95)
(七) 腹背动作	(107)
(八) 全身动作	(116)
(九) 跳跃动作	(133)
三 成套动作	(146)
《第一套》	(146)
《第二套》	(151)
《第三套》	(157)
《第四套》	(164)
《第五套》	(170)
《第六套》(双人练习)	(177)
《第七套》(双人练习)	(183)
《第八套》(行进间徒手体操)	(187)
《第九套》(行进间徒手体操)	(193)
《第十套》(拍手操)	(198)
第三章 持轻器械练习	(204)
一 体操棍操	(204)
《第一套》	(205)
《第二套》	(210)
《第三套》(行进间体操棍操)	(215)
二 实心球操	(220)
《第一套》	(221)
《第二套》	(226)
《第三套》(行进间实心球操)	(232)
三 木哑铃操	(237)
《第一套》	(238)
《第二套》	(243)
《第三套》(行进间木哑铃操)	(248)
四 持绳操	(253)

〈第一套〉	(254)
〈第二套〉	(259)
〈第三套〉 (行进间持绳操)	(265)
五 轻器械操教学注意事项	(270)
第四章 利用器械练习	(271)
一 助木操	(271)
〈第一套〉	(271)
〈第二套〉	(276)
二 体操凳操	(281)
〈第一套〉	(281)
〈第二套〉	(286)
三 器械操教学注意事项	(292)
第五章 儿童少年广播体操	(293)
〈第一套〉 (七岁至八岁) (图解和动作说明)	(293)
〈第二套〉 (七岁至八岁) (图解和动作说明)	(301)
〈第三套〉 (七岁至八岁) (图解和动作说明)	(309)
〈第四套〉 (七岁至八岁) (图解和动作说明)	(317)
〈第五套〉 (七岁至八岁) (图解和动作说明)	(324)
(九岁至十二岁) (图解和动作说明)	(330)
〈第六套〉 乙组 (七岁至九岁) (图解和动作说明)	(336)
甲组 (十岁至十二岁) (图解和动作说明)	(343)
第六章 成年广播体操	(351)
〈第一套〉 (图解和动作说明)	(351)
〈第二套〉 (图解和动作说明)	(362)
〈第三套〉 (图解和动作说明)	(370)
〈第四套〉 (图解和动作说明)	(378)
〈第五套〉 (图解和动作说明)	(388)
〈第六套〉 (图解和动作说明)	(394)
主要参考书目	(402)

第一章 准备活动的基本知识

一 准备活动的意义

准备活动是体育课、训练课、比赛和锻炼前有意识、有目的地做各种身体练习。

准备活动的意义在于：通过身体练习提高中枢神经系统的兴奋性，使一般中枢与运动有关的中枢均处于兴奋状态，唤醒神经的暂时性联系，加快运动动力定型交叉点的连通，提高脑的分析、综合和判断能力，有利于中枢神经系统对外周器官的调节，使动作做得准确、协调、灵敏。

另外，准备活动可以克服内脏器官的生理惰性，升高体温，预防运动损伤。内脏器官受植物神经系统支配，机能惰性大。准备活动能使交感神经兴奋，使呼吸加深加快，肺通气量增加，改善心肺等器官的功能，满足因运动而增加气体交换的要求。准备活动还能引起血液循环系统出现积极性变化，如：心率加快，心输出量增多，使有效循环的血量增加，为肌肉提供了更多的氧气和营养，同时带走代谢产物，防止了过早出现疲劳。由于准备活动的运动量小于正式比赛（课）的运动量，因此心脏等器官有了一个适应过程。这就减轻和克服了运动者因不做准备活动就进入正式运动而出现的头晕、恶心、呕吐、动作失调等不良现象，避免了休克、甚至猝死等意外事故的发生。对增进人体健康和提高运动成绩有利。

肌肉收缩时，由于分子之间产生摩擦阻力而妨碍收缩，肌肉的这种特性被称为粘滞性。准备活动能使体温升高，减少肌肉收缩的粘滞性，可以预防因大强度的运动不慎而造成肌肉、关节和韧

带的损伤。

在体育课、训练课、正式比赛和自我锻炼时做准备活动，可以激发学生努力学习体育知识，强烈要求掌握体育技能的愿望。在做准备活动时鲜明的节奏、优美的动作，会引起学生的定向反射，把注意力集中到学习上来。再如通过教师的讲解、示范和学生自身肌肉活动的体验，能引起学生的学习兴趣，激发产生正确的学习动机，调动学生的学习积极性和自觉性，使学生迅速进入运动状态，充分发挥机体的机能作用，并获得正式部分（基本学习阶段）教学所需的各种心理品质（如运动感知觉，注意和记忆、情绪和情感，意志努力等）。

准备活动还有以下作用，培养人体具有良好的体态和正确的身体姿势，增强骨骼、肌肉、韧带和内脏器官的机能，发展灵敏、力量、速度、柔韧、协调等身体素质，促进身体的全面发展。

准备活动的好坏，直接影响正式部分（基本部分）或比赛任务的完成。对于防止伤害事故，掌握体育的基本知识、基本技术、基本技能都有重要意义。

二 准备活动的安排和注意事项

准备活动分一般性和专门性两种。做准备活动先进行一般性准备活动，通常有走、跑、跳、徒手体操、轻器械体操（实心球、体操棍、木哑铃、跳绳等）、舞蹈和运动量不大的活动性游戏等。目的在于使全身各部位关节和肌肉活动开，为进入正式部分（基本部分）做好生理机能上的准备。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练习。如田径中的跑，体操中的各种基本摆动，篮球中的运球、传球、投篮等。以恢复和加强动

作技能的运动条件反射。

准备活动的时间安排，在45—50分钟的课中，一般为8—12分钟，（其中一般性准备活动占6—9分钟，专项性准备活动占2—3分钟）；在90—100分钟的课中，一般为20—25分钟，（其中一般性准备活动占16—20分钟，专项性准备活动占4—5分钟）。根据季节的变化，冬天时间要长些，量要大些，夏天时间应短一些，量要合适。

准备活动一般采用集体形式进行，但也可分组或个人任意进行。既可定位做，也可以行进间做，队形可根据具体情况加以变化。选择内容应注意其系统性和变化性，坚持从易到难，从简到繁，从基本到多变的原则，使学生易于接受，以提高学生的学习兴趣。

准备活动与运动项目（课的基本部分）之间要连接紧凑，间隔不可过长，否则就达不到准备活动的效果。还要注意应有一定的强度，一般以活动后呼吸略为加深加快，各主要关节及其周围的肌肉活动开，全身发热并适量出汗，心跳频率达到120—140次/分为宜。但不宜过分消耗体力。

三 准备活动教学应注意的问题

（一）加强思想教育

准备活动不仅是体育教学和训练从开始逐步导入正式部分（基本部分），到参加运动竞赛的重要组成部分。同时还是体育教学和训练的重要内容之一。因此准备活动和其他体育教学一样，必须通过教学实践，有意识地影响、培养和教育，使学生正确认识准备活动的目的和意义，逐步掌握锻炼身体的方法，达到增强体质目的。因此，教师要根据学校体育的目的和任务，有计划、

有目的地引导学生，正确处理德、智、体、美四者的关系，认识身体好与全面成长和祖国建设事业的关系，逐步养成自觉锻炼身体的习惯，同时在实践中通过准备活动的严格要求、队形组织的和谐，可以对学生进行美的教育，培养学生的组织纪律性和集体主义精神。所以，教师对准备活动中的思想教育重视与否，将会产生不同的教学效果。

（二）合理组织做操队形

合理组织做操队形，能激发学生的学习情绪，使学生受到美的启迪，从而提高准备活动效应，保证教学与训练顺利进行。做操队形多种多样，可采用长方形、正方形、圆形、半圆形、菱形、八字形等。实践中应该根据教学与训练的目的、任务、场地、气候、环境和对象水平的具体情况选择使用。但是，无论采用哪种队形都要注意以下几点：

1. 教师和学生都能互相清楚地看到动作。
2. 前后距离，左右间隔要合适，不能互相干扰动作。
3. 有利于教师的指挥，观察和教学。
4. 注意自然条件和周围环境的影响。如有阳光和风，教师就要迎风、向阳或侧向站位，以避免学生在学习时风沙迷眼或阳光刺眼。如果场地太小，可因地制宜组织做操队形。

（三）正确运用示范

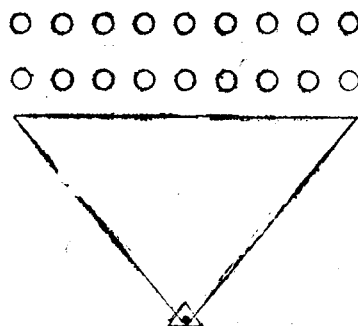
示范是给学生建立正确、完整的直观形象，因此要求示范者必须技术正确，姿势优美，轻松而又有节奏感。示范的形式有三种：

1. 镜面示范：面对学生做反方向的动作。
2. 侧面示范：身体侧对学生做动作。
3. 背面示范：背向学生做同方向的动作。

镜面示范对路线不太复杂的动作较适合，有利于学生跟随教师一同练习，便于教师观察学生做动作。如示范伸展运动和体侧运动等。侧面示范一般为显示动作的前后方向。如示范体前、后屈，向前、后踢腿等动作。背面示范一般用于方向、路线较复杂或身体各部位配合较难的动作，便于学生按教师的动作路线进行模仿。三种形式，各有长短。一般以镜面示范为主，适当采取侧面示范或背面示范，取长补短。

在教学和训练进程中，示范还可以根据动作的难易程度和学生的实际情况采用完整或分解示范，常速或慢速示范。一般地讲，动作简单，学生又有一定水平，可按正常速度进行完整示范；动作较复杂，又是初学者，应该先做慢示范或边讲解边示范，必要时还可采用先分解示范，再作完整示范。总之，以学生容易理解，便于掌握为原则。

示范位置一般以全体学生看得清楚为前提。如站在高位置示范。示范位置的选择要因做操队形而异，队形若为横队时，教师应站在队伍前面成等腰三角形的顶点上（图1）；队形为方形或圆

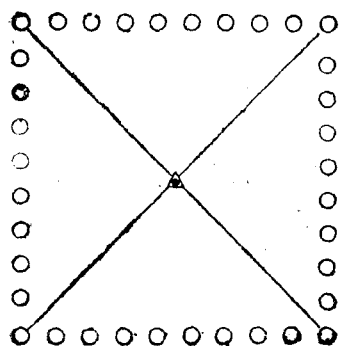


长方形队形

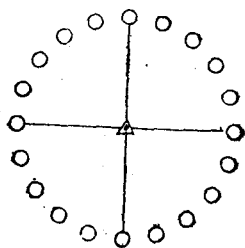
图1

形时，教师应站在中心点上（图2）；队形为半圆形时，教师应站在前排成扇面的圆心点上（图3）；队形为长方形时，教师应站在

两内侧排对角线的交叉点上；队形为八字形时，教师应站在两内侧排各面与教师成等腰三角形的两个重合的顶点上（图4）。

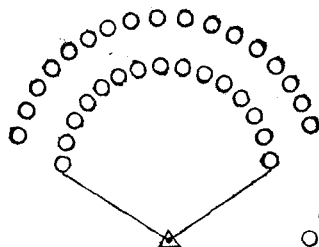


正方形队形



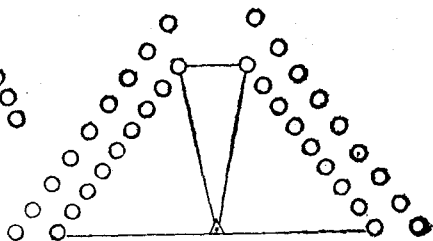
圆形队形

图2



半圆形队形

图3



“八”字形队形

图4

（四）正确运用讲解和口令

讲解是教师配合示范向学生说明动作的作法和要领的方法，能加深学生对动作的理解，由于徒手体操和轻器械体操动作比较简单，较易掌握，在教学中一般以直观教学（示范）为主。所以

讲解要简明扼要，生动形象，通俗易懂，做到少讲，精讲，抓住重点。动作简单，只讲出要求或关键，动作较复杂，主要指出动作的方向、路线、部位和做法。一般采用边示范边讲解的方法效果为好。

口令是调动队伍指挥做操的重要手段。一般常用呼数口令和指示口令两种。口令要求洪亮、清楚、有力，节奏感强，并根据动作的幅度大小，动作的性质和完成的要求来决定口令的轻重，缓急，快慢，强弱。如伸展运动动作柔和，口令的节奏要缓慢，声调要柔和，踢腿运动动作快，口令应短促有力，腹背运动动作幅度较大，口令应悠长，跳跃运动动作快，口令应轻快，整理运动动作慢，口令应轻松和缓。有时，为了使學生掌握练习的节奏，也可以用音乐伴奏代替口令。另外，采用指示性口令时，如要重复所做动作，可喊“五、六、七、再做”；要连接下一节操时，可喊“五、六、七、体侧运动”；要停止练习时，可喊“五、六、七、停”；要提示举臂到位时，可喊“两、臂、抬、平”等。

（五）及时纠正错误

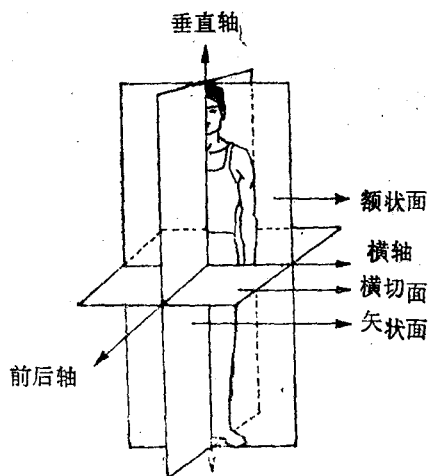
正确完成动作是达到练习效果的基本要求，发现错误应及时纠正。纠正动作错误，可以采用集体纠正，个别纠正和互相纠正等方法。当大多数人的动作有错误时采用集体纠正，可以停止练习，指出错误，分析原因，提出改进要求，然后再做。只是少数人或个别别人动作有错误时采用个别纠正，为了不影响大家做操，一般采用提示性口令，如有学生两臂弯曲，可喊“二、二、三、四、两、臂、伸、直”，或间歇时个别纠正。互相纠正是在出现各种各样的错误时，要求学生一对一，面对面地进行互教互学，改正错误，这种方法既能帮助练习者更快更好地掌握动作，又能掌握教学技能和培养团结互助的优良品德。为了达到准备活动的练习效果和抓紧时间，除考虑采用最有效的简便方法及时纠正

外，还应注意课前准备时就要估计到可能出现的错误，防患于未然。纠正动作错误时要抓住主要问题进行纠正，逐步改进，不断提高。

四 徒手体操常用的基本术语

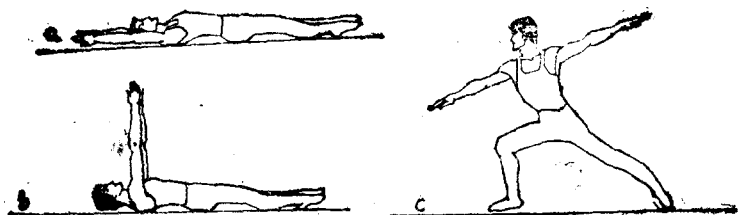
(一) 徒手体操动作方向名称的确定

徒手体操动作的方向主要是指身体和身体各部分运动的方向。运动方向一般根据人体直立时的方向来确定，分前、后、左、右、上、下六个基本方向。如果人体与地面的关系发生了变化，仍以人体直立时的方向来确定动作的方向(图5、6)。



人体的基本轴和基本面

图5



a臂上举 b臂前举 c臂侧举

图6

(二) 徒手体操的基本术语

1. 上肢动作

(1) **举**：以肩关节为轴，直臂举至某一方位，其活动范围不超过 180° 的动作称为举。它包括有前举、侧举、上举、后举、前上举、前下举、侧上举、侧下举、侧前举、侧前上举、侧前下举、侧后上举、侧后下举等。

基本方位的举，

① **前举**：两臂伸直向前举起同肩宽和高，彼此平行，掌心相对，五指并拢伸直。如果一臂举起或掌心向上、向下、半握拳等，都必须指明（图7）。

② **侧举**：两臂伸直向两侧举起同肩高并成一直线，两肩微微后张，掌心向下，五指并拢伸直。如果一臂举起或掌心向前、向上、向侧、半握拳等，都必须指明（图8）。

③ **上举**：两臂伸直经前向上举起同肩宽，彼此平行，掌心相对，五指并拢伸直，肩不上耸。如果一臂举起或掌心向前、向上、经侧、经后至上举等，都必须指明（图9）。

④ **后举**：两臂伸直向后举起至极限同肩宽，彼此平行，掌