

冬季体育锻炼手册

上海市体育运动委员会群众体育处編



上海教育出版社

內 容 提 要

本書是为了配合广大群众参加冬季体育锻炼的需要而編印的。內容主要是闡述冬季体育锻炼的重要意义和介紹长跑、足球、籃球、乒乓球、射击、举重、跳繩、踢毽子等 16 个項目的初步锻炼方法。这些方法,力求結合基层单位的具体情况,因此,除介紹簡單的練習外,也介紹一些游戏和比賽的組織方法,并附有必要的插图。本書可供基层体育工作干部和体育爱好者在开展冬季体育锻炼中作参考,也可以在开展經常的体育活动中作参考。

冬 季 体 育 鍛 炼 手 册

上海市体育运动委员会群众体育处編

*

上 海 教 育 出 版 社 出 版

(上海永福路 123 号)

上海市书刊出版业营业許可証出 090 号

上海新华印刷厂印刷

新华书店上海发行所发行 各地新华书店經售

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 2 1/2 插頁: 1 字数: 52,000

1960年1月第1版 1960年1月第1次印刷

印数: 1—5,000 本

統一书号: 7150·801

定 价: (八) 0.24 元

目 次

上海市体育运动委员会、上海市总工会、共青团上海 市委委员会关于广泛組織一九五九年上海市冬季体 育鍛炼活动的联合通知	(1)
大力开展群众性冬季体育鍛炼	(5)
开展冬季体育鍛炼的注意事项	(10)
一九五九年冬季体育鍛炼各种项目的鍛炼方法简介	(12)
广播操 生产操 太极拳	顧留馨等(12)
几个田徑运动基本项目的鍛炼方法	周有康(14)
乒乓球	顧尔承(31)
足球	陈光时(36)
籃球	周順德(50)
射击	上海市射击协会(63)
举重	赵子驥(67)
跳繩 踢毽子	赵子驥 馮貴听(71)
爬繩(竿) 引体向上(单杠上) 俯臥撐	(75)

上海市体育运动委员会
上海市总工会
共青团上海市委员会

关于广泛組織一九五九年上海市 冬季体育鍛炼活动的联合通知

根据市委“大力开展群众性的体育活动，在第四季度开展冬季体育鍛炼活动”指示的精神，各級体育組織和工会、共青团应密切結合当前的生产、学习和季节特点，广泛发动群众积极經常地参加冬季体育鍛炼，并使群众性体育运动的普及和提高相結合，通过冬季鍛炼，使广大群众的体质增强、精力充沛，更有利于超额完成今年的国家計劃和爭取明年的繼續跃进。

这次冬季体育鍛炼，应以乒乓球、足球为主要內容来带动多种多样体育活动的全面开展，采用各种方法，充分发动群众，組織他們进行鍛炼，同时可組織一些集中性的竞赛和測驗等活动，不断地掀起热潮，推动冬季体育鍛炼的經常开展。

具体意見如下：

一、广泛組織足球、籃球、乒乓球的竞赛活动。以班級、車間、生产队为单位，組織基层的足球、籃球、乒乓球比賽。比賽方法由各基层自行决定。比賽后选拔出单位（工厂、企业、学校、公社等）代表队或比賽冠軍队，参加区（县）級或产业系

統的比赛。各区、县和产业系統的冠軍队参加市級比赛。

二、为了发动更多的群众参加冬季鍛炼，应根据冬季的特点和基层的实际情况，以及不同的年齡、性別、體質、爱好，开展多种多样的体育活动。为使冬季鍛炼能更有計劃、有目标和坚持經常地进行，特制定“一九五九年上海市冬季体育鍛炼項目标准”(附后)。

凡是本市职工、农民等(不包括学生)，身体健康状况适宜于进行体育鍛炼者，均可向所在基层体育組織(或工会、共青团)报名参加。基层体育組織(或工会、共青团)，可根据参加者的生产班次和性別等情况，分別組成鍛炼小組，由組长負責領導經常活动，并加强相互間的帮助和督促。凡进行經常鍛炼后，能达到“項目标准”所規定的要求，并經体育組織审查合格者，給以适当的奖励。

三、积极組織劳卫制鍛炼。各单位在开展上述多种多样活动的同时，还应进一步发动适宜参加劳卫制鍛炼的人，特别是中等以上学校的学生，进行劳卫制鍛炼，并爭取在冬季鍛炼期間，有一批人达到劳卫制各級标准。

各級組織和各体育場館，应加强輔導工作，多举办劳卫制項目的單項測驗或各种比赛。

四、工作中应注意的几个問題：

1. 冬季体育鍛炼应在各級党委的統一领导下，妥善地进行安排。活动的开展必須根据各該单位的生产、学习等实际情况，充分利用业余时间，做到在有利于生产、学习的条件下，广泛地、經常地开展体育鍛炼活动。

2. 各級組織必須加强对冬季体育鍛炼的領導。首先应

加强政治思想工作，广泛宣傳参加冬季鍛炼的目的、意义，介紹冬季鍛炼的各种知識，使参加者能自觉的坚持經常的鍛炼。其次应加强組織領導，基层团組織应选派一批团员参加冬季体育鍛炼活动的組織和宣傳工作，并号召团员与青年积极参加冬季体育鍛炼，使他們成为体育活动中的骨干力量。

3. 在組織冬季体育鍛炼中，应抓好重点工作，及时交流和推广先进經驗。加强对干部的培养訓練，做好业务指导。在开展活动的同时，还应健全体协組織，进行改选或組織上的調整，以适应体育活动发展的需要。

一九五九年十二月十六日

附件：1. 一九五九年上海市冬季体育鍛炼项目标准。

2. 一九五九年冬季足、籃、乒乓球市級竞赛規程。

一九五九年冬季足、籃、乒乓球市級竞赛規程

一、各区、县、产业系統参加市級比赛的球队：

足球，一队。籃球，男女各一队。乒乓球，男女各一队（每队五人、替补員二人）。各区、各产业由工厂、企业等单位組成的基层联赛冠軍队参加。各县由农民組成的以公社为单位的基层联赛冠軍队参加。

二、市級比赛分三部分进行。

1. 各区部分：各項均分三个赛区进行預赛。各赛区預赛的冠亚军参加1—6名的決賽。各赛区預赛的第三、四名，参加7—12名的決賽。

2. 各县部分：同各区部分。

3. 产业系統部分：各項目均分两个賽区进行預賽。各賽区預賽的前三名参加 1—6 名決賽。

三、比賽制度：各項比賽均采用单循环制。

乒乓球比賽規程，均按各报社、电台联合举办的冬季乒乓球运动比賽規程。

四、時間：各区、县和产业系統的基层競賽冠軍队参加市的比賽。3 月 10 日前报名完毕。

五、奖励：在市級比賽中，参加決賽获得名次的运动队，均发給奖杯或奖旗。

六、几点說明：

1. 学校的区級、市級比賽，由有关方面另行組織；

2. 市委直属厂参加各区比賽；

3. 各区、县、产业代表队队员不能参加市級比賽，各区行业代表队不能作为一个基层队参加市的比賽。

大力开展群众性冬季体育锻炼

总路线光芒万丈，大跃进万马奔腾，广大的劳动人民在党的领导下，意气风发，干劲冲天，发挥了敢想、敢说、敢做的共产主义风格，为国家作出了宏伟的贡献。随着生产的大跃进，不仅在经济和文化生活方面得到了很大的提高，而且在体育运动方面也有了很大的发展。体育运动的广泛开展对增强人民体质，对保证和配合生产、学习、工作任务的完成，起了十分有益的积极作用。

生产大跃进，体育相适应

自从党的八届八中全会的决议公布以后，增产节约运动正在轰轰烈烈地开展起来。为了要在十年左右的时间内在主要工业产品的产量方面赶上并超过英国和尽快实现农业机械化、水利化、化学化和电气化，全国人民在党的领导下，进行着光荣而辛勤的劳动。党中央所指示的体育运动的方针是：适应生产大跃进中广大劳动人民对增强体质的要求，大力开展群众性的体育运动，在体育运动广泛开展的基础上，提高技术水平，不断地创造新纪录。这就要求在体育工作中反透右倾，鼓足干劲，高举总路线红旗，大搞群众运动，使群众体育运动广泛深入地开展起来，更好地为增进健康，为生产、国防和学习服务，为我国运动技术水平全面地向世界先进水平进军而努力。

体育运动是上层建筑，它是经济基础的反映，而又能促进经济基础的发展，为经济基础服务。这个道理是不难说明的：其一，今天是生产大跃进、一天等于二十年的时代，任务是艰巨的，工作是繁重的，这就要求我们每个劳动者具有强壮的体格。其二，社会主义的生产越发展，劳动的分工也就越来越细。虽说通过体力劳动也能锻炼身体，但劳动大都是身体局部或反复的活动和固定姿势的动作。经常从事体育活动，可以帮助人们的身体全面发展，有利于发育、成长，避免与减少职业病，消除疲劳。其三，要使生产不断地大跃进，人们必须做到苦干、实干、巧干，提倡技术革新。这就要求广大职工和农民不仅从事体力劳动，而且要开动脑筋，找窍门，挖潜力。而要开动脑筋，除了必须提高觉悟，提高文化科学知识以外，还要有一个健康的身体，这就需要依靠经常不断的体育锻炼。其四，体育运动能锻炼人们的机智、勇敢、顽强、克服困难等品质，能培养人们的胜不骄、败不馁、具有雄心大志来争取集体荣誉的思想作风。这种品质在任何行业的社会主义竞赛运动中都是非常需要的。

冬季体育锻炼的重要意义

冬天来临了，一年一度的冬令季节的到来，对开展群众性的体育运动具有特殊的意义。如在冬季坚持体育锻炼，就能使人们的身体适应寒冷的气候。俗语说，“冬练三九”，就是要人们在三九寒天坚持体育锻炼，使身体能适应在社会主义建设和日常生活中所遇到的各种不同的气候和环境，即使在天寒地冻、寒风凛冽中，也能很好地工作。又如坚持了冬季体育

鍛煉，就能使身體發熱，人體各器官的工作更加協調，從而提高工作效率。冬天，人們的手腳、關節和肌肉為了要少散熱量，表層里的微血管都處於收縮狀態，因而僵硬不靈。如果在生產以前，能適當做幾節體操，活動一下，手腳就會靈活起來，工作也就會更加方便。再如通過冬季體育鍛煉，可以增進健康，提高和鞏固運動的技術水平。因為身體健康水平的提高和運動技巧的形成與鞏固，都是通過條件反射的形式來實現的；如果冬季停止了鍛煉，這些條件反射即會消退。這樣，機體的活動能力就會下降，運動機巧就會變得不協調。如上所述，“冬季不鍛煉沒有關係”的說法是錯誤的。相反，很好地利用冬季開展體育鍛煉，對於增進健康，提高工作效率和運動技術水平都有很重要的意義。

一個好辦法

上海市體委、市總工會、團市委提出的“一九五九年上海市冬季體育鍛煉活動的辦法”，是一個很好的辦法。這是根據冬季的特點，緊密結合生產而制定的。它體現了既轟轟烈烈又踏踏實實的精神。具體分析一下，這個辦法有五大特點：

（一）這是一個適宜於全民參加的體育活動辦法。雖然它的主要對象是工农群眾，但也適合在學生和居民中推行。男女老少皆宜。如在廣大青少年中，主要提倡球類、長跑、舉重等活動，在婦女中，開展跳繩、踢毽子；在中、老年中，則推廣廣播操、太極拳等活動；另外還有以射擊活動為內容的國防體育項目。

（二）要使體育運動對人體有益，貴在經常。俗語說得好：

“戶樞不蠹，流水不腐。”經常性是今年“冬鍛”办法的最大特点；如八个項目的标准都是以坚持經常的次数、只数和必要的运动量作为主要要求。

(三) 这个办法貫徹了“十分鐘体育活动”的精神，內容丰富多采，运动項目与一般游戏性活动相結合，这样，就便于在工前工后积极經常的开展各項活动。在生产和工作特別繁忙时，一般每周只要安排两三天，每天一二十分鐘，便能初步达到要求。

(四) 有經常活动，也有竞赛活动，并互相結合。在經常活动的基础上，定期举办一些小型、多样的竞赛活动，从而促进經常活动的开展。在竞赛活动中，既包括各种友誼竞赛、乒乓比赛、万人射击比赛和迎春长跑比赛，也包括市、区一級的球类比赛。

(五) 貫徹了勤儉办体育的方針。提倡因地制宜、土洋結合，充分利用現有的場地設備，如举重一項，既可以用杠鈴，也可以用石担。

抓住有利时机，大搞冬季体育鍛炼

在市委和各級党委的领导下，本市的冬季体育鍛炼活动正在蓬勃的开展起来。今年冬季开展体育鍛炼活动，比往年有着更为有利的条件。工农业生产繼續大跃进，这就要求体育运动更广泛、更深入地开展起来，更好地为劳动生产和国防建設服务。第一届全国运动会的召开和优异紀錄的出現，大大地鼓舞了人們从事体育鍛炼的热情。人民公社的庆丰收和“四化”的逐步实现，为在农民中开展体育运动带来了更为有

利的条件。冬季的开渠、修路、副业生产等一些集体性的劳动组织中,更容易有组织地开展体育活动。随着生产的发展,广大人民的生活日益富裕,对体育运动也日益感到需要。因此,当前乃是进一步开展群众性体育运动的大好时机。

有了大好的形势,有了办法,条件真是有利得很。现在的问题,就是要求各級体育組織反透右傾,鼓足干劲,充分发挥主观能动性,在各級党組織的领导下,和工会、共青团一起,将冬季体育锻炼工作作为当前的主要工作,本着服从生产,服务于生产,坚持业余、自愿、积极、經常的精神,放手发动群众,大搞群众运动,在整个冬季体育锻炼期間,抓住几个提倡項目如乒乓、射击、足球、长跑等,使冬季体育锻炼活动全面开展起来,掀起一个生龙活虎、气象万千的群众性体育运动的新高潮。

开展冬季体育鍛炼的注意事项

一、体育鍛炼能增强体质，但必須經常进行，才能使体质不断增强，使健康水平不断提高。冬季既然是进行体育鍛炼的重要时机，我們就必須在冬季坚持体育鍛炼，至少每人每天能进行十分鐘体育活动。比較有困难的，每天可以操广播体操、生产操，或打太极拳，此外，每周再进行冬季体育鍛炼项目的練習三次至五次，有条件的，还應該增加活动时间。

二、进行体育鍛炼要根据自己的身体条件来决定运动量（就是練習的时间、次数、距离、速度和重量等）。初参加体育运动的人，运动量應該小些、在体质逐渐增强的基础上，再逐渐加大运动量。如練举重，开始时举得輕些，次数少些，然后再逐步加重加多；練长跑，开始时跑得少些，速度慢些，然后再逐步加多加快。不要凭一时兴趣或急于求成，用突击的办法来練，以免影响身体健康。平时少运动的人，在鍛炼之后，某些部分的肌肉可能有些痠痛，这是正常的現象，只要經常練下去，几天之后，这种痠痛現象就会慢慢消失。患有較严重疾病的人，不要参加体育鍛炼。病后或体质特別弱的人如欲参加較剧烈的体育活动（如长跑、举重、球类运动、跳繩等），須在医生的指导下进行。

三、冬季气候寒冷，肌肉僵硬，关节不灵活，在做比較剧烈的体育运动之前，特別应注意做充分的准备活动，以免引起肌肉拉伤、关节扭伤、抽筋、跌伤等伤害事故，或內脏器官发生

激烈的生理上的扰乱如头昏想吐等现象。准备活动的内容有慢跑、体操等，一般以做到微微出汗为度。剧烈运动后，也要做整理活动，使全身肌肉得到放松，内脏器官逐渐恢复正常状态。整理活动的内容有走步、慢跑和放松的体操等。

进行体育锻炼时，要穿便于运动的服装，不要穿大衣、厚棉衣裤和硬底鞋，以免因动作不便而跌伤。在准备活动未做好以前，衣服不要太薄；锻炼后或在锻炼中的休息时间内，如有汗应用毛巾揩干，加衣保暖，否则容易感冒。

吃饭前后不宜做剧烈运动，如不注意掌握，会造成消化不良，甚至会引起胃病。通常在饭前半小时和饭后一小时半不应做剧烈运动。运动场地设备，在练习之前应作检查，如场地平不平、滑不滑、附近有没有易致伤害的什物，沙坑是否松，器材是否牢固等。练习举重，最好要有人保护。

一九五九年冬季体育鍛煉 各种項目的鍛煉方法簡介

广播操 生产操 太极拳 顧留馨等

广 播 操

广播操是体育活动中最普遍、易行的項目，动作簡單但而全身都能得到活动，不同的年龄、性别、职业及体質都适宜参加，并且不受場地、時間的限制，一套广播操只要三、五分鐘，在室內室外、工前工后，天冷天热都可以操。

經常参加广播操可以使身体的四肢、胸、腹、腰、背等各部分都能得到鍛煉和均衡的发展；也可以促进身体各部器官的机能，如呼吸、循环、消化的增强，肌肉力量和关节灵活性的增强，还可以預防和糾正因职业所引起的不良姿势等。不同時間做广播操，有不同的效果：工前操可以为劳动操作前作好准备活动，更好地投入生产；工后操則有助于消除疲劳。广播操同时还可以作为其他运动的輔助动作。

参加广播操要注意以下几点才能收到应有效果：首先必須坚持經常。不能高兴就操一下，不高兴就不操或因天冷天热不操，这样就不能增进健康。其次是要注意姿势正确，認真地操，否則不能使身体得到全面的有效的鍛煉。

生 产 操

生产操是各单位根据生产劳动的特点而編制的。它既包括了一般身体发展的練習动作，又包括根据劳动特点而編制的专门練習动作。它能锻炼身体，消除与弥补局部劳动所引起的缺陷与疲劳，增强职工的健康和提高劳动生产率。生产操的特点：第一，結合生产。在工前或工后用大約五分鐘的时间在車間內或車間附近的空地上进行，操后馬上就回工作崗位，这样，便于組織和照顧生产。第二，結合劳动的特点。职工做操后，身体得到全面的活动，能克服局部劳动帶給身体的不利影响（如腰痠背痛、头昏眼花、駝背、斜肩等），并且能更有效地消除疲劳和鼓舞劳动情緒。在一套体操的末了做一些与生产劳动有关的准备活动，能更好地投入劳动。第三，动作比較簡單，就是成、老年工人也容易学会，可以逐步培养他們参加体育活动的兴趣。

本市楊浦紡織厂、振声鋼鐵厂等部分单位已开展了紡織女工生产操和翻砂工人生产操，大家反映都非常好。如振声鋼鐵厂推行生产操后，腰痠背痛的现象有了显著的改善。在未推行前，每天經常有 10 余人因身体不好而調做輕便工作，現在，这种现象基本上沒有了；而且对生产也起了促进作用，如每天翻做自来水管子弯头的定額就超額了 40%。

太 极 拳

太极拳是我国历史悠久的体育項目，在历代人民的长期实践中不断地演进和发展，成为一个輕松柔和、有利于医疗的

运动项目。

练习太极拳时,首先要求“心平气和”、“意志集中”,使中枢神经得到宁静的锻炼。在中枢神经的指挥下,内脏作轻微的旋转按摩,气血沿着经络路线流转贯注;关节和肌肉在放松的情况下旋转活动,呼吸跟动作协调,从而促进了身体各部组织的新陈代谢,使练习者气血逐渐旺盛,愈练愈觉精神爽朗,在不知不觉中逐渐增强了体质。

太极拳的锻炼方法,有着整体性和内外统一性的特点。根据各地锻炼效果的反映,对若干慢性病,如神经衰弱、神经痛、高血压、心脏病、肠胃炎、风湿寒腿、关节炎、遗精病、内痔等的医疗,都有一定的辅助作用。但是病情较严重的,必须在医生或医疗体育专家指导之下进行锻炼,以免产生流弊。国内医疗机构已试将太极拳作为人体机能治疗中的一项医疗体育运动。

太极拳的运动量可以根据不同情况,加以适当的增减,适宜于不同性别、不同年龄和不同体质条件的人练习,所以能作为老少皆宜的体育运动项目。它不受场地设备和时间地点的限制,而且会愈练愈有兴趣。

关于太极拳的锻炼方法和应注意事项,这里不可能作具体的介绍。国家体委已编成“简化太极拳”一书,易学易练,极便初学,大家可以参考。

几个田径运动基本项目的锻炼方法 周有康

现在谈谈田径运动中几个基本项目的锻炼方法,而以长跑运动的锻炼方法为重点。