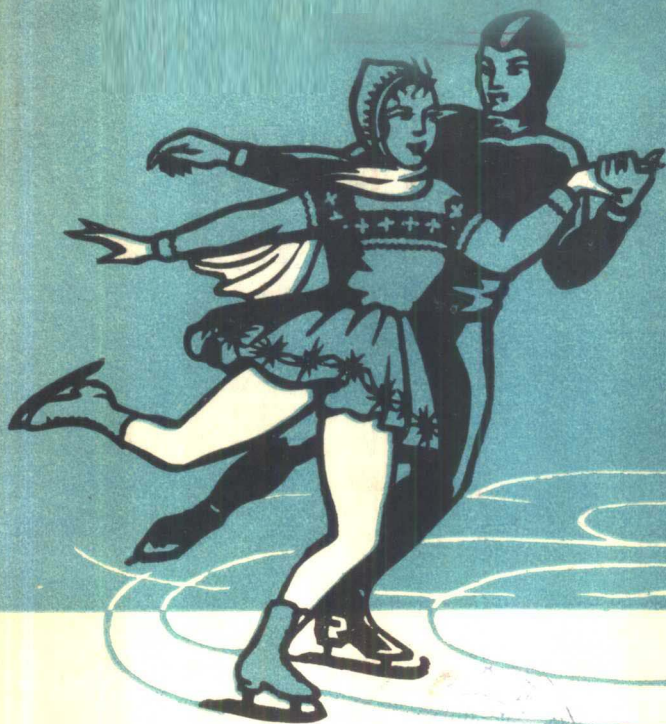




怎样进行冬季体育锻炼

北 京 出 版 社

怎样进行冬季体育锻炼

蔡

北京市体育运动委员会 编

北京出版社

• 1960年 •

怎样进行冬季体育锻炼

北京市体育运动委员会 编

北京出版社出版（北京东单广场胡同8号）北京市书刊出版业营业许可證出字第095号

建工印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

开本：787×1092 1/32·印张：2·字数：40,000

1959年12月第1版 1960年2月第2次印刷 印数：3,001—9,700册

统一书号：7071·328

定价：(C) 0.17元

目 录

坚持冬季体育锻炼.....	1
談談长跑的几个問題.....	3
怎样开始练习踢足球.....	7
籃球游戏.....	13
乒乓球的几种练习方法.....	21
滑冰入門.....	27
速度滑冰.....	33
跳绳.....	43
怎样练习仰臥起坐、俯臥撐、 引体向上、双臂屈伸、爬绳.....	51
冬季体育锻炼的运动卫生常識.....	58
編后記.....	62

坚持冬季体育锻炼

冬天来了，这是锻炼身体的好季节。

我国拳师有句老话：“冬练三九。”这句话的意思是鼓励人们在冬天不要怕冷，而正应该在三九寒天里进行身体锻炼。这句话是很有道理的。

在严寒的天气里，奔驰在运动场上，呼吸着新鲜的空气，除了能够维持和增进身体健康外，还可以加强身体的御寒能力，振奋精神。因为人体受到寒冷的刺激，便发生寒冷的感觉，甚至冻伤皮肤或肌肉，如果经常在寒冷的气候中锻炼身体的话，不但锻炼了对于寒冷的抵抗力，不致冻手冻脚，而且还培养了坚强的战斗意志。寒冷的刺激，同时也可以使人体在生理上受到锻炼，渐渐地增强对于寒冷的抵抗能力。进行冬季体育锻炼，不是呆站在风雪中等冷，而是不断地进行全身各个部分的活动。

在运动的时候，血液流通加速，大量血液通过肌肉和皮肤，产生大量的热，使肌肉和皮肤在这种外部寒冷刺激、内部得到大量热的供应情况下，逐渐增强对于寒冷的抵抗能力。同时，在运动的时候，身体内部需要供应给大量的热力，以适应身体运动和抵御寒冷的需要。这样，身体内脏各部器官的工作效能就需要加强，因此也就促进了内脏机能的发达。

经过这样的经常锻炼，身体就会一天天健康强壮了。所以在冬季经常坚持锻炼的人们，不但不怕冷，并且能够在恶劣的气候中进行工作或从事劳动生产。那些怕冷而整天躲在屋子里取暖的人，是不可能加强身体御寒能力的。这种人很容易感冒，好比温室的花草，经受不住风吹雨打。

坚持冬季体育锻炼，不仅锻炼了人体对于严寒的抵抗能力，而且还培养人们不畏困难和顽强的意志。我们每一个人，不仅要有坚强的体魄，还应当有顽强的意志，不怕任何艰险与困难。

为了贯彻党的鼓足干劲、力争上游、多快好省地建设社会主义的总路线，为了担负起更艰巨和繁重的工作，我们每一个人，不论是工人、农民、干部、学生，都应当根据自己的身体条件和场地设备情况，选择适于自己锻炼的项目，经常地、有计划有方法地为社会主义建设而锻炼身体。在不断向严寒的风雪斗争中，把自己锻炼成为体魄强健、精力充沛、有顽强的战斗意志、积极勇敢、不惧困难的人。

談談長跑的幾個問題

清晨和傍晚，在運動場上、馬路上、公園里，經常有人練習長跑。大家都知道，長跑對增進身體健康，鍛煉耐久力，培養堅毅、勇敢等優良品質，起着積極的作用。長跑是我國廣大青年喜愛的體育運動項目之一。下面談談在長跑練習中的幾個問題。

風雪天怎樣練習

在冬季，有很多風雪天。這給練習長跑的人增加了困難。有的人就停止了練習，然而工作和學習是不會因為天氣的條件而停止的。那麼我們就需要有健康的體魄，以便能夠更好地在不同的天氣下進行工作。這樣就需要在不同的條件下來進行鍛煉，以使機體能夠適應外界環境的變化。因此，風雪天仍然應該練習長跑。

風雪天練習時，一定要根據自己身體的情況，適當地縮短跑的距离和減低跑的速度。並在大風天和雪天要戴薄的口罩、運動小帽等，以免風沙入口而妨礙呼吸，或因過冷空氣刺激氣管黏膜而引起發炎。當經過數次這樣的練習後，可逐漸地增加跑的距离和速度。

如果風過大或天氣過於寒冷，就需要停止練習，改作其

它轻微的活动或室内练习。

晚间练习长跑好不好

有些人因为工作和学习的关系，白天没有时间练习长跑，必须改在晚间练习。晚间练习长跑和白天练习长跑，都可以收到锻炼身体的效果。但在晚间练习长跑后，至少要休息半小时再去睡觉。跑后没有适当的休息，中枢神经系统容易兴奋，以致影响睡眠，不能立即入睡，或在睡眠中多梦。

练习长跑时怎样逐步增加距离

长跑，一般是指3,000米、5,000米和10,000米的距离。练跑的时候，可以根据自己的体力而选择距离的长短。健康的青年开始练习时，可以跑800米或1,000米左右。然后随着体力的增加，逐渐地增加跑的距离。增加到3,000米后，再缩短到1,000米左右，而增加跑的速度。按照这种方法来逐渐增加距离和速度。体力好而经常练习的人，最长的距离可以增加到10,000米左右。

每周练习次数，应根据自己的身体健康情况和训练程度来定，应注意避免过度疲劳而影响工作和学习。

怎样掌握跑的速度

长跑速度的分配是很重要的。会掌握速度的人，能在跑的全程中，发挥自己最大的能力。不会掌握速度的人，跑起来很快就会感到疲劳，而不能快速到达终点。

掌握速度的方法，一般分为两种：

1. 等速跑：用同一的速度跑完全程。

2. 变速跑：即快慢交替的跑法，如快一段、慢一段輪替地跑完全程。这是一种能适应比赛时的不同情况，而又合乎战略的方法。但是初练习长跑的人，最好先练习等速跑法，在长跑上有了基础以后，再学习变速跑的方法，这样，收效就会更大。

长跑时怎样呼吸

长跑时如果呼吸的频率和跑的步伐配合不好，就会影响跑的节奏。因为长跑是富有节奏性的运动，只有呼吸和步伐的节奏配合得好，才能使各部肌肉易于放松，全身动作协调，并可得到充分的氧气供给，发挥高度的速度和耐久力，跑起来感到轻松而自然。

呼吸和步伐配合方法，有的四步一呼吸，也有的每两步一呼吸，但这不是定规，呼吸和步伐配合的要求是有节奏而不紊乱。跑时最初用鼻呼吸，逐渐改为鼻吸口呼，以后因机体的需要，可自由呼吸，或完全用口呼吸。总的说来，应根据身体的条件（肺脏工作能力和换气量等）和需要，有节奏而自然地呼吸。

跑后为什么会有不舒适的感觉

有些人在长跑锻炼以后，有胸部发闷、恶心、头晕、眼花等感觉。这些现象，一般是因为准备运动不够，练习的基础较差，所跑的距离和速度超过了身体的负担能力，呼吸和步伐的配合不好，跑完以后不作整理运动等原因所引起的。

只要在这几方面加以改进，是可以避免这些不舒适感觉的。

少年儿童和身体胖的人练习长跑好不好

长跑是一项很激烈的运动项目，参加长跑的人必须是身体健康、神经系统和内脏器官能负担高度工作能力的成年人。

少年儿童，身体各部尚未发育成熟，尤其是神经系统，负担不起激烈运动中所需要的长时间持续紧张锻炼，因此就很容易发生过度疲劳，并且可能严重地影响儿童的生长和发育。这是应该注意的。

成年体胖的人可以练习长跑，但要经过医生的检查，如果内脏器官健全，练习长跑是毫无妨碍的。经过长时间的不断锻炼，可以使体重减轻，使肌肉更加坚实，提高肌肉和内脏器官的工作效能，增加耐久力。

怎样开始練習踢足球

足球运动是一项富有兴趣和带有战斗性的运动，它包括跑、跳、擲、扑、跌、撞、冲、躲、閃、头頂、脚踢等多种多样的动作，經常参加足球运动，能够使身体各部分都得到鍛炼和增强。

最初练习足球，应当由练习跑步开始，因为跑步是訓練耐久力和腿的弹力的。同时，还要作跳和投擲的练习，增强体质和增加体力、速度及身体的灵活性。

在练习跑步的头两三天，往往会感觉小腿肚子疼痛，甚至于走路时也感觉困难，这不必担心，更不要停止练习，经过几次练习以后就会不疼了。开始运动时，发现肌肉疼痛是一种正常的生理现象，这是因为过去很少活动的肌肉，由于体育鍛炼使那部分肌肉更多地活动，更好地得到血液和养分供給的結果。这就好比生了锈的机器，最初轉动不太灵便一样。经过一个阶段，慢慢就会恢复正常。开始练习踢足球的头两三天，大腿根部也会发生同样的疼痛，坚持练习下去，这种现象是会消失的。

努力耐心练习足球的基本动作是十分重要的。一般的习惯，只是把“分开两队比赛”当作练习，忽略了基本动作的练习，这是錯誤的。如果一个足球队員对于基本动作没有很

好的练习，那末他的技术提高就要受到很大的限制。现在介绍几种练习踢足球的方法。

踢空中球向高远踢的练习

1. 自己把球抛于空中，等到球往下落的时候，用脚面踢。可以向高远处踢，同样也可叫同伴由远处给你掷球，然后再踢。

2. 人多时分开两队，相对站立远一些，彼此依次来回踢。以上练习法，站在地面踢或跳起来踢都可以，要多多的练习。

踢地面球向高远踢的练习

1. 把球固定地放在地面上，踢球的人离球约6米远，向前跑用脚尖踢，或叫对面的人把球向踢球的人滚掷过来，踢球的人用脚尖或脚面踢。

2. 一个人站在踢球人的后面，把球由踢球的人身后滚到踢球的人身前，踢球的人用脚尖或脚面踢。

短传球练习

1. 自己一个人把球踢到墙上，球由墙上弹回来，再踢到墙上，可改变方向用左右脚换着踢。

2. 两个人一组，相距约10米远，面向同一方向，彼此传踢，一面前进一面传递。去的时候左边的人用左脚踢，右边的人用右脚踢；回来的时候，只是向后转而位置不换，这样两个人都可以换脚传球了（如图一、二）。

头頂球练习

1. 自己把球抛在空中，球由空中落下至适当高度时，或站在地平面，或跳起用头顶（如图三、四、五、六、七）。

2. 把球掷到墙上，球由墙上弹回来，用各种姿势顶球。

除了踢球、传球、顶球等练习以外，也要作一些帮助技术进步的辅助运动，而辅助运动中，以踢腿、劈叉和带球为最需要。

踢腿就是用右手向前平举，手心向下，用左腿上踢，然后左手向前平举，右腿上踢。如此交换着踢，使脚尖触及手指，要求腿不弯曲。每天踢二十至三十次。

劈叉有两种，一种是立劈叉，作法是面对墙站立，一只脚抬起脚跟触墙，一腿直立，两腿交换着作，逐渐把脚高提，以与头齐平为最好；另一种是坐劈叉，作法是坐在地上，一腿前伸脚尖向上，一腿后伸脚尖伸直向下，以使两腿前后分开到平直部位最好。如可能时用上体前屈，再以前额触膝部。

带球就是在地面上每隔 8 米，栽一根竹竿或放一块砖头，带着球绕竹竿或砖头跑，逐渐地把竹竿或砖头的距离移近一些（如图八）。

以上介绍的是基本动作，要经常练习，每周可练二至四次，坚持两三个月后，就可获得显著的进步。



图一 右脚短传姿势



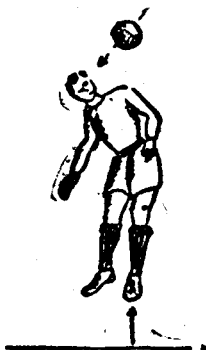
图二 左脚短传姿势



图三 顶球预备姿势，上体后仰



图四 顶球后上体向前或侧倾



图五 跳起侧面顶球姿势



图六 跳起顶球姿势



图七 跳起正面顶球姿势



图八

籃球游戏

籃球是大家熟悉和喜愛的一項運動，它不受季節的限制，在我國一年四季都可進行鍛煉，也是適合冬季鍛煉的項目之一。

現在介紹幾種籃球遊戲，三兩個人可以練習，成隊也可以練習；它適用於初學的人，也適用於有基礎的籃球運動員。通過這些遊戲的練習，既可以達到鍛煉身體的目的，又可以提高籃球基本技術。

符號說明：

○ 進攻隊員

△ 防守隊員

……→ 球走的路綫

——→ 人走的路綫

~~→ 運球的路綫

● 球

1. 追人遊戲：目的在於練習急起、急停、轉身跑的脚步動作。

參加人數二至十四人。其方法是面向一個方向站成兩排，相隔2至3米，先指定後排追前排的人，然後聽口令（哨響）後，兩排同時開始起動，後排的人即追前排的人，在未追到

前排的人时，如又听到口令（哨啊），两排立即急停轉身；因此，被迫的人变为追人者，以此类推。等做完一次后，可以来回做三至五次；追到对方的次数愈多愈好，两排可以評比，看哪排追到的人数多。

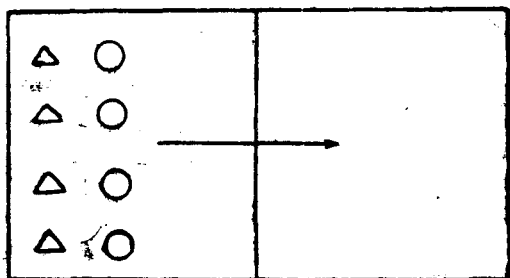


图 一

2. 背打游戏：主要目的，是锻炼防守、倒跑和左右跑动中的閃躲。人数二至十人。其方法是二人一組，一人做进攻，一人做防守。面对面站好，听到进攻信号的人，用手打防守人的背，而防守的人跑动和閃躲，仍是面对面地不让进攻的人打着。两个人可規定30秒或1分钟互换一次。

3. 打龙尾：目的是练习传接球及脚步移动的游戏。参加人数八至十五人。其方法是五人站一圓圈(直径約6、7米)，圈內有三人站一纵队，后边人拉着前边人的腰部，排首的为龙头，排尾的为龙尾。外围的人拿一球利用各种传球方法，将球打排在龙尾的人（只許打腰部以下）。龙头可以用两手阻擋外围的传球，后面两人只准跟着龙头躲，不能用手擋，如龙尾被打到，就算輸了，而

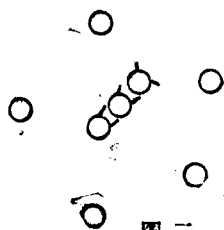


图 二