

各项运动准备活动

紀綱 王永华 編

G819
2

人民体育出版社

統一書號:7015·248

紀綱 王永華 編

人民體育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

北京崇文印刷廠印刷

新華書店發行

787×1092 1/32 25千字 印張1 30/32

1959年2月第1版

1959年2月第1次印刷

印數:1—32,000册

定價[9]0.19元

責任編輯:歐陽長瑜 封面設計:喜 棟

前 言

在进行各种体育活动时,都应当先做些准备活动,这样可以防止因突然进行激烈运动所發生的意外伤害,同时更能發揮身体活动的能力和提高鍛煉的效果。

这本书專門介紹各項运动的准备活动。这些材料可供体育教学和运动訓練工作参考。由于作者水平限制和匯集的材料不够充实,可能不完全适合讀者的具体需要,因此,希望大家选择采用,并希望在实际工作和鍛煉中不断創造新的内容,以便更好地發揮准备活动的作用。

編 著 者

1958年10月

目 录

准备活动的重要性	(1)
准备活动的一般要求	(2)
怎样做准备活动	(2)
准备活动范例	(4)
一、集中注意力的練習	(4)
二、一般發展的練習	(6)
(一)發展頸部的練習	(7)
(二)發展臂和肩帶的練習	(7)
(三)發展上体的練習	(10)
(四)發展下肢的練習	(12)
(五)綜合性的練習	(16)
(六)体操棒的練習	(18)
(七)体操凳的練習	(19)
三、專門性的練習	(20)
(一)發展速度的練習	(20)
(二)發展彈跳力的練習	(24)
(三)發展投擲力的練習	(28)
四、整套准备活动的范例	(33)
(一)短跑的准备活动和專門練習	(34)
(二)中長跑的准备活动和專門練習	(35)
(三)跨栏的准备活动和專門練習	(36)
(四)跳远、三級跳远的准备活动和專門練習	(37)
(五)跳高、撐竿跳高的准备活动和專門練習	(39)
(六)鉛球的准备活动和專門練習	(43)
(七)鉄餅的准备活动和專門練習	(44)
(八)标槍的准备活动和專門練習	(45)
(九)滾翻和支撐跳跃的准备活动和專門練習	(45)
(十)悬垂和支撐的准备活动	(46)
(十一)籃球的准备活动	(47)
(十二)排球的准备活动	(47)
(十三)足球的准备活动	(47)
(十四)举重的准备活动	(49)

准备活动的重要性

人体是一个统一的有机体，它的各部組織器官都是互相紧密联系的——通过神經系統。例如两腿有节奏的交換前进和两臂相应的摆动，看起来这是一个很簡單的、自然的动作，但这也是一个复杂的联系过程。它即牵制到肌肉群的收缩、伸張，也牵制到骨骼的摆动；它不仅是上肢、下肢的活动，而且呼吸、心臟等器官也相应的参加了工作。如参加100公尺、擲铁餅、滑冰……等运动項目，它所牵制的活动范围就更大了。象这样激烈的运动如果没有把身体各部分的力量动员起来，就无法应付这种激烈活动的需要。

准备活动的作用也就是在于通过身体各部分的活动，来提高中樞神經系統的兴奋能力从而形成最高的运动状态。

人体的肌肉骨骼活动与机器工作的原理一样，是由靜止到活动，由慢到快的。人体肌肉、骨骼、內臟进行工作，更需要由慢到快，由局部到全身，否則不但發揮不出人体的最大力量，而且容易受伤，因而失去鍛煉身体的意义。

此外，准备活动对于身体的全面鍛煉，充分發揮身体的活动能力和提高运动技术水平也有很大的作用。任何运动項目的運動員，絕不能只依靠身体某一素質来提高成績的，如短跑運動員，看起来他只要有速度就可以了，但如果他沒有速度耐久力，就很难坚持用最快速度跑完全程，創造优良的成績。其他例子就不一一枚举了。

准备活动的一般要求

第一，准备活动应符合全面锻炼的要求。准备活动要使身体各部分都能得到活动。因为任何一项运动都牵制到全身肌肉群的活动。譬如推铅球，上肢、下肢、腰部、头部、手指都参加了运动。

第二，准备活动必须要有一定的运动量。准备活动绝不能随随便便做一两下，这样就不能达到应有的效果。准备活动必须使身体各部肌肉群得到充分拉长，要使骨骼关节能自然旋转和弯曲，还要使内脏器官能适应于最大运动量的要求。

第三，准备活动编排的顺序，应按由缓到急，由局部到全身的原则。一般是先从走到快走、到慢跑开始，然后从上肢活动到下肢以及全身。

怎样做准备活动

准备活动应根据各种不同的情况和设备条件来决定内容（包括运动量）。这里提出几点意见供大家参考：

一、根据季节气候决定运动量。在冬季天气较冷，为了使身体发暖，就应采用运动量大些的准备活动，而且活动时间要放长一些。在夏季因气候比较炎热，肌肉、关节较灵活，这时的准备活动主要是使全身肌肉得到充分拉长，能应付比较激烈的运动就可以了。

二、根据参加活动的具体情况决定内容。上体育课时，教材大多是一般性和全面性的内容，专门性的练习可以少些。如果是参加比赛前的准备活动，除全面性的内容外，应着重做适合这一项的专门性的练习。

如男、女合班上体育课时，一般的准备活动是相同的，但女生应适当减少力量方面的练习。

三、应根据设备条件决定内容。准备活动有徒手的、利用器械的、单人或双人的几种。设备较差的地方，可多采用徒手的，也可尽量利用自然条件来代替器械做准备活动。例如利用树木、壕沟、弯曲的小道、公路、山坡、草地、沙土坑、石砣子、木棍、石头、小土岭等。这里介绍一些利用自然条件做准备活动的一些方法，供大家参考：

1. 在树干上系一条绳或一根竿，当吊绳吊竿爬用。
2. 一脚着地，另一腿前举，脚蹬在树身上，体前倒，同时两手伸直触脚尖。这样当肋木做劈腿的动作。
3. 用头或手触及一定高度的树枝或树叶，练习弹跳力。
4. 树上系几条绳，运动员背向树木，用投掷的那只手，由头上方用力拉绳，练习投掷动作。
5. 一手或两手举着一只石砣子，做转体或蹲下的动作。
6. 集体由坡下向上跑。练习摆腿和后蹬的力量。
7. 利用小木棍做各种棍棒操的联合动作。
8. 利用石块做投掷动作。
9. 在不平、不规则的土坡上、小道上跑进。

准备活动范例

一、集中注意力的練習

体育課开始部分的任务是动员和組織学生积极完成本課任务。基本內容是：站队由班長（或体育干事）整队并向教师报告到課人数；教师簡短地报告本課的目的和內容，同时进行队列和队形練習。

1. 向前一步走（1—2拍），半面向右轉（3—4拍），向右橫跨一步，同时两臂側平举并还原（5—6拍），半面向左轉（7—8拍）。

2. 向前一步走（1—2拍），向左轉（3—4拍），向左橫跨一步，同时两手在胸前击掌两次（5—6拍）向右轉（7—8拍）。

3. 向前一步走（1—2拍），向后轉（3—4拍）向前一步走（5—6拍），向后轉（7—8拍）。

4. 向左轉（1—2拍），向后轉（3—4拍），向右轉（5—6拍），向后轉（7—8拍）。

5. 向后轉（1—2拍），向左轉（3—4拍），向后轉（5—6拍），向右轉（7—8拍）。

6. 按預先規定的信号或手势完成：提左腿、举右臂，提右腿、举左臂的动作。

7. 按信号完成：举左臂、举右臂、举双臂的动作。

8. 按信号完成：左手摸右耳、右手摸左耳、双手交叉摸双耳的动作。

9. 按信号完成：手触脚尖，左手触右脚尖，右手触左脚尖的动作。

10. 按信号完成：半蹲两臂前平举、全蹲两臂上举的动作。

11. 按信号完成：推铅球姿势、拉弓箭姿势、掷标枪姿势。

12. 按信号完成：蹲踞式起跑、站立式起跑姿势。

13. 按信号完成：跳起落地成半蹲、跳起转体 180° 、跳起转体 180° 并成半蹲。

14. 1, 3, 5 报数。

15. 1, 3, 5, 7, 9 报数。

16. 1, 4, 7, 2, 5, 8, 3, 6, 9 报数。

17. 按信号（最好用哨音）完成立正、稍息、向后转，或向左、右后转。

18. 按信号完成：向左转、半面向左转、向右转、半面向右转。

19. 按信号完成：跪下、起立、蹲下。

20. 按信号完成：原地的齐步走、原地的向左转走、原地的向右转走。

说明：

①第 1—20 条都是由二列横队开始。练习开始之前教师应向全体学生说明内容，并将规定的信号或手势交代清楚，如果讲解即不进行示范，如果示范可不作详细讲解，要求学生用心听或注意看。

②第 1—5 条要求学生齐声呼出口号。如果声音不够响亮或有错误，应重做一次或二次。

③第 14—16 条第一人报“1”，第二人报“2”，第三人

报“5”；第四人仍报“1”以此类推。前后列可同时开始，比赛快和准。

21. 按信号突变成三人一堆，或四人，五人一堆。

22. 按指示突变成 3—5 人面向 × × 成縱队或横队。

23. 按指示突变成 × 人一圈（3—7 人）。

24. 按信号各拾一物，或二、三人合拿一物（实心球、篮球等）。

说明：第 21—24 条宜于成圆圈队形的行进队形。要求动作迅速、准确。

25. 报告劳衛制项目标准。

说明：第 25 条应先向学生说明如何报法。例如选定，劳衛制一級 100 公尺这个项目，标准是 14 秒 2，从第一个人开始报“1 秒”，第二人即报“2 秒”……，至第十四人则报“14 秒”，15 人报“14 秒 2”。所有劳衛制的田徑项目都可以选用，最好結合課的任务选择项目，具体标准可先提問学生使其答出标准数字来后，再开始“报数”。

26. 按规定的名称，作出模仿动作，或根据教师作出的模仿动作喊出名称。

例如教师說籃球，学生立即用两手仿一个大圆圈；說排球即应作出一个中型圆圈，如說足球，即作出一个小圆圈。反之教师用手比仿大、中、小圆圈，学生则应說出籃、排、足球来。要求反映迅速和正确。

二、一般發展的練習

准备活动有一般的和專門的两种。一般的准备活动，是由普通的一般發展練習組成的，常为体育課准备部分前半段

採用。專門性的準備活動常用在準備部分的后半段，它是由對學生身體影響的性質與課的基本部分所要完成的作業相近似的練習組成的。因此只有在學生在基本部分作同一練習的情況下，才能用同一專門性的準備活動。如果不是做同一練習則應把學生分成幾個小組，分別進行專門性的準備活動。

(一) 發展頸部的練習

1. 站立（手叉腰），頭向前、后、左、右傾倒再還原。
2. 站立（兩手叉腰）頭連續向右、后、左、前迴旋；還原再反方向作。

3. 兩手抱頭做 1、2 的動作。

4. 一人直體后倒，另一人托其頸部落地再扶起。

5. 以雙手按摩后頸部。

(二) 發展臂和肩帶的練習

1. 叉手繞腕關節。

2. 叉手（手心向前）兩臂連續推、屈。

3. 腿開立，兩臂在胸前平屈，（半握拳）向前和后繞環。

4. 腿開立，兩臂伸直，向前、后繞環（圖 1）。

5. 腿開立，兩臂側平舉（手心向下），兩手連續屈抵體側。

6. 腿開立（上體稍前傾），兩臂交換做繞環動作（圖 2）。

7. 俯撐在牆或其他器材上，做兩臂屈伸動作（圖 3）。

8. 兩腿前后開立，一手叉腰，另一手做繞環動作（圖 4）。

9. 單臂側臥撐（圖 5）。

10. 兩腿開立，連續做兩臂側平舉的動作。



圖 1



圖 2



圖 3



圖 4



圖 5

11. 俯臥撐，以兩腳尖為軸，向左（或向右）爬行。

12. 腿開立，連續做兩臂側平舉和上舉動作。

13. 成弓箭步，連續做兩臂前平舉和后振動作。

14. 兩腿開立，兩臂上舉（手心相對）向左右側屈擺振（圖 6）。



圖 6

15. 成弓箭步，兩臂由前平舉，向后側振。

16. 兩手叉腰，左腳向左橫跨一步，同時右手握拳向左击，并轉體（左右交換做）。

17. 兩臂交換屈伸：

①左臂屈于胸側，右臂向下伸直；

②左臂向上伸直，右臂屈于胸側；

③左臂屈于胸側，右臂向上伸直；

④左臂向下伸直，右臂屈于胸側（5, 6, 7, 8 与 1, 2, 3, 4 同）。

18. 單腿跪撐。兩臂撐于膝前 60—80 公分处，做臂屈伸動作。

19. 屈膝仰撐，輪流向前舉單腿。

20. 兩人成弓箭步（對立），雙手相攙輪流推至臂屈伸

(圖 7)。

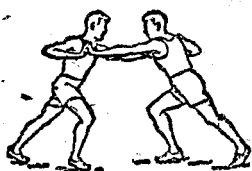


圖 7

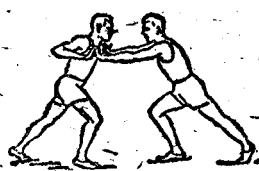


圖 8

21. 兩人成弓箭步對立，雙手互推(圖 8)。

22. 兩人前後站立，前者兩腿開立，臂屈於胸前，後者使其臂上下擺動(兩人用力方向相反，圖 9)。



圖 9



圖 10



圖 11

23. 兩人前後站立，前者腿開立，臂屈於肩上，後者握其腕部使其側平舉(兩人用力方向相反，圖 10)。

24. 兩人前後站立，前者兩腿開立，兩臂側平舉，後者握其腕部使其上下擺振(圖 11)。

25. 兩人前後站立，前者兩腿開立，兩臂側平舉，後者握其腕部使其下振(圖 12)。

26. 仰臥，兩手握另一人的腕部，互拉(圖 13)。

27. 兩人側立，左(右)肘相攙，互拉。

28. 兩人對坐抵腳，攙手互拉。

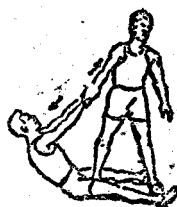
29. 俯臥撐、推起击掌。



圖 12



圖 13



30. 兩人前后站立，前者兩臂前平舉，后者握其腕部使其側舉（圖 14）。



圖 14

（三）發展上體的練習

1. 俯臥撐，成前后弓身。
2. 跪撐，前后弓身。
3. 成弓箭步，兩臂側平舉，做體側屈運動。要求體側屈時盡量將側向的手觸到地面。

4. 仰臥起坐（圖 15）。
5. 并腿立，做體前屈。要求手指或手掌觸地。
6. 腿開立，做體前屈，同時抱肘下振。要求盡量使肘部觸地面。

7. 腿開立，身體向左、右彎屈（圖 16）。

8. 兩腿大開立，做體轉運動（圖 17）。

9. 兩腿大開立，做體側屈動作（圖 18）。



圖 15



圖 16



圖 17



圖 18

10. 两腿开立，两臂向左、右摆同时轉体（圖 19）。
11. 两腿开立，两手叉腰体轉，同时两臂側展挺胸。
12. 两腿开立，身体向左、右繞环（圖 20）。
13. 仰臥，两臂向上伸直，举腿做折体动作（圖 21）。
14. 仰臥，两臂側平举，做举腿动作（圖 22）。



圖 19



圖 20



圖 21



圖 22

15. 两腿开立，两臂上举，做体前后屈运动。
16. 直立，做体前后屈动作（圖 23）。
17. 腿开立，做体前、后屈动作（圖 24）。
18. 两腿大开立，做轉体前、后屈动作（圖 25）。



圖 23



圖 24



圖 25



圖 26

19. 两腿大开立，两臂斜上举，向左、右做前屈动作（圖 26）。

20. 两人前后并腿站立，前者屈肘抱頸，后者扶其肘部，或大臂，做体轉动作（圖 27）。



圖 27



圖 28

21. 同上，做体側运动（見圖 28）。

22. 直坐，做体前屈运动（另一人压其背部）。

23. 两人背对站立，两臂相挽，輪流驮背。

24. 腿开立，两臂側平举体前屈做轉体动作（眼看上面的手）。

25. 腿开立，两手叉腰，做轉体运动（成弓箭步同时两臂側开后振）。

（四）發展下肢的練習

1. 两手叉腰，脚垫起或全脚掌作全蹲动作。

2. 两手抱頸，做有彈性的全蹲、跳起动作（圖 29）。

3. 單腿下蹲、跳起（圖 30）。

4. 蹲撐，向后輪流伸單腿。

5. 脚尖、脚跟、脚掌外側、脚掌內側的站立，或走。

6. 体重移到左（右）脚的脚尖或脚跟站立。

7. 两手叉腰，單脚站立，另一腿做連續屈伸动作（左右腿交換做）。

8. 單脚站立，另一腿做前后摆振动作（圖 31）。



圖 29



圖 30



圖 31



圖 32

9. 單脚站立，另一腿做繞環動作（圖 32）。
10. 單腿站立，輪流向上踢單腿（圖 33）。
11. 兩腿交叉站立，做半蹲或全蹲動作。
12. 蹲撐，單腿循地面繞環，繞過另一脚（圖 34）。
13. 兩腿并攏，手握膝蓋，以脚尖為軸向左（右）旋轉。
14. 兩腿大开立，手壓大腿向左、右做側箭步下振動作。
15. 兩腿前后大开立，雙手壓左（右）腿，輪流做弓箭步。
16. 弓箭步，向前提大腿（圖 35）。
17. 仰臥，做模仿蹬自行車動作（圖 36）。



圖 33



圖 34



圖 35



圖 36

18. 兩腿前后大开立，身體上下振動（兩手觸地），然後兩腿交換練習（圖 37）。
19. 直立，兩臂向後上方振，右腿向後擺，然後，兩臂和右腿同時用力向前擺，右腿不要彎屈。左右腿交換練習（圖 38）。
20. 踢腿過頭，迅速下擺使腳前掌擊地。
21. 直立，兩臂向後上方振，右腿向後擺（膝關節彎屈），然後兩臂和右腿同時用力前擺，左腿不彎屈，兩腿交