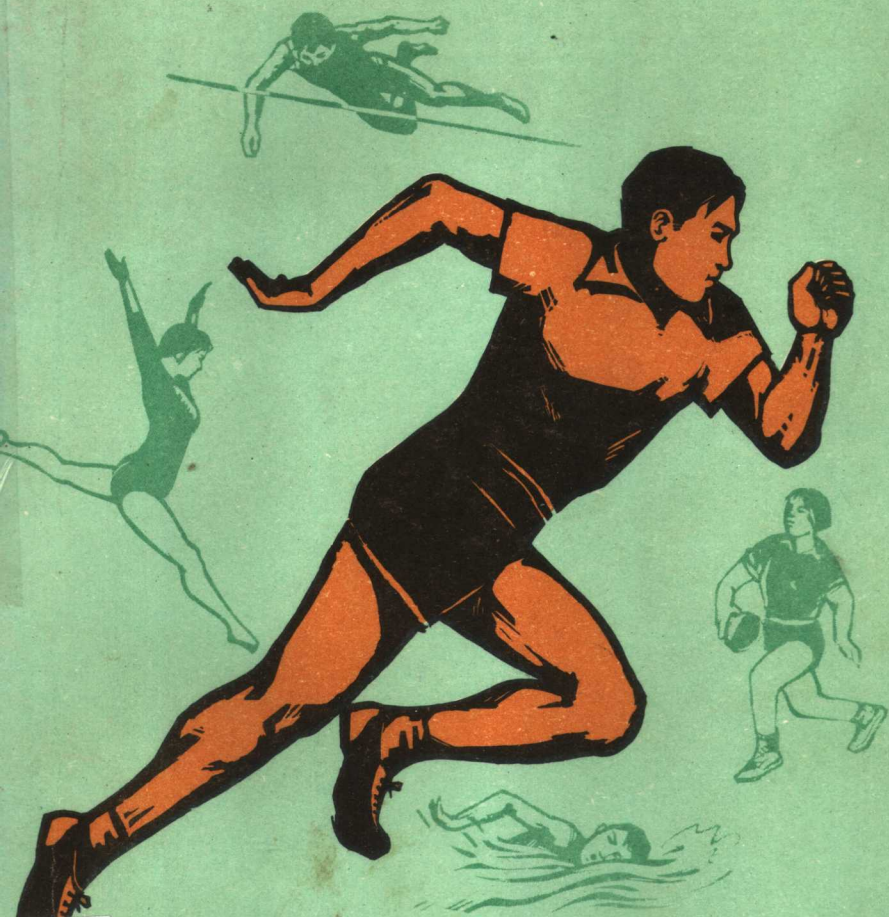




青少年体育运动

上海人民出版社



青少年体育运动

《青少年体育运动》编写组



上海人民出版社

青少年体育运动

《青少年体育运动》编写组

上海人民出版社出版

(上海绍兴路5号)

新华书店上海发行所发行 上海群众印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 12 字数 291,000

1972年3月第1版 1972年11月(第2次印刷)

印数 100,001—500,000

书号: 7·4·223 定价: 0.69 元

0481/26

增進
強身
民衆
體質
體育
運動

壬午
冬

前 言

毛主席教导我们：“在现在世界上，一切文化或文学艺术都是属于一定的阶级，属于一定的政治路线的。”

体育属于上层建筑的范畴，它具有强烈的阶级性，是属于一定的阶级，是为一定阶级的政治服务的。在半殖民地半封建的旧中国，体育运动被国民党反动统治者所垄断、所践踏，成了他们压迫和剥削人民，镇压革命，以及寻欢作乐，赌博消遣，粉饰太平的工具。广大劳动人民在黑暗的统治下，受尽了残酷的压迫和剥削，终日挣扎在饥饿线上，政治上饱受欺凌，根本没有参加体育运动的权利。

在帝国主义手里，体育更成了文化侵略的工具。帝国主义用枪炮打开了旧中国的大门，随之而来的，是西方资产阶级反动腐朽的文化、体育。他们在各大、中城市里设立了许多“基督教青年会”，装模作样地也搞些什么体育活动，其实是进行奴化教育，麻醉和毒害中国人民，为他们的侵略政策服务。正如列宁所说：“所有一切压迫阶级，为了维持自己的统治，都需要有两种社会职能：一种是刽子手的职能，另一种是牧师的职能。”这种“青年会”，就起了刽子手所不能起的作用；美国一个总统曾供称：“中国的‘青年会’比一只美国兵舰所能起的作用还要大。”正是这种罪恶勾当的自我招供。

体育，是劳动人民创造的，但剥削阶级却把它占为己有，这是历史的颠倒！在无产阶级掌握了政权的今天，这个历史才被重新颠倒过来，才使体育获得了新的生命。

我们伟大的领袖毛主席非常重视和关怀我国体育事业的发

展。早在国内革命战争时期，毛主席就提出要开展群众的红色体育运动，明确地指出了体育必须为无产阶级政治服务的方向。全国解放后，我们伟大的领袖毛主席又为我们制定了“**发展体育运动，增强人民体质**”的无产阶级革命体育路线和方针，而且亲身实践，为我们作出了光辉的典范。毛主席的伟大革命实践和对体育工作的一系列重要指示，极大地鼓舞了全国人民。在毛主席的无产阶级革命路线指引下，广大工农兵成了体育运动的主人，他们在工厂、农村、部队、机关、学校……自觉地为革命而锻炼，充分利用自然条件，因陋就简地积极开展游泳、打球、跑步、做体操、爬山、打拳、滑冰等各项体育活动以及实施野营行军训练。群众性的体育活动蓬勃地向前发展。

毛主席教导说：“**体育是关系六亿人民健康的大事。**”群众性体育运动的开展，大大地提高了亿万人民的健康水平，有利于“**抓革命，促生产，促工作，促战备**”，有利于我国社会主义革命和社会主义建设。

在毛泽东思想的光辉照耀下，我国体育运动的水平在群众性活动的基础上获得了空前的提高，许多运动项目已经达到或超过了世界先进水平。田径、游泳、举重、登山、跳伞、射箭等，都曾多次打破和创造了世界新纪录。我国运动员在国际比赛的活动中，进一步加强了同世界各国人民的友好往来，为增进我国同各国人民的友谊作出了贡献。

毛主席教导我们：“**不是东风压倒西风，就是西风压倒东风，在路线问题上没有调和的余地。**”长期以来，体育战线上的两个阶级、两条道路和两条路线的斗争一直是非常激烈的。斗争的实质是为什么人服务和走什么道路的问题，是巩固无产阶级专政还是复辟资本主义的问题。

在文化大革命前，叛徒、内奸、工贼刘少奇及其在体育界的代理人推行了一条反革命修正主义体育路线，公开对抗毛主席关于

体育工作的一系列光辉指示，反对党的领导，大搞独立王国，实行“条条专政”，大肆兜售封、资、修的黑货，竭尽全力搞“技术第一”、“物质刺激”、“锦标主义”以及“洋奴哲学”、“爬行主义”等等，以达到破坏和扼杀群众性的体育运动，把我国的体育事业引上脱离无产阶级政治、脱离工农兵群众、为少数人服务的修正主义邪路和为复辟资本主义效劳的阴谋目的。

伟大的无产阶级文化大革命，彻底粉碎了刘少奇一类骗子复辟资本主义的罪恶阴谋。我国广大革命人民和体育工作者、运动员，广泛地、深入地开展了对于修正主义体育路线的革命大批判，逐步地树立起体育为工农兵服务，为无产阶级政治服务，为国防建设服务，为社会主义经济基础服务，为支持世界各国人民革命斗争服务的思想。群众性体育运动以空前广泛的规模，更加蓬勃地开展起来了。在每年七月十六日纪念毛主席畅游长江的光辉节日里，就有成千上万的军民，纷纷举行规模盛大的游泳和其他体育活动。我国广大运动员刻苦学习毛主席著作，努力改造世界观，努力提高运动水平，取得了巨大的成绩。我国跳高运动员以二米二十九的优异成绩，打破了世界跳高纪录。在第三十一届世界乒乓球锦标赛中，我国乒乓球运动员坚持“友谊第一，比赛第二”，坚持无产阶级国际主义的原则，在增进我国人民和全世界人民团结战斗的友谊方面，作出了重大的贡献。所有这些，都充分反映了经过无产阶级文化大革命锻炼的我国运动员崭新的思想面貌，以及我国体育事业的巨大进步。

无数事实证明了一条真理：只有沿着毛主席的革命路线前进，我国的体育事业才能够发展，才能够取得巨大的成就。为此，我们一定要遵照毛主席关于在全党“进行一次思想和政治路线方面的教育”的教导，认真学习马克思主义、列宁主义、毛泽东思想，认真总结两条路线斗争的经验，继续深入持久地开展革命大批判，彻底肃清修正主义体育路线的余毒，在目前还要批判“体育无用”

之类的谬论，不断地提高路线斗争觉悟，把体育战线的斗、批、改进行到底，使我国的体育运动永远沿着毛主席的无产阶级革命体育路线乘风破浪向前进！

伟大领袖毛主席教导我们说：“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。”开展体育运动，是社会主义革命和社会主义建设的需要，是落实“提高警惕，保卫祖国”和“备战、备荒、为人民”的伟大战略方针，加强战备的需要，是增进我国人民同各国人民之间的友谊的需要。我们必须充分认识到开展体育运动的重大意义。

青少年正是长知识，长身体的阶段，广大青少年应遵照毛主席关于“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”的教导，为革命自觉地锻炼身体，到大风大浪中锻炼意志。

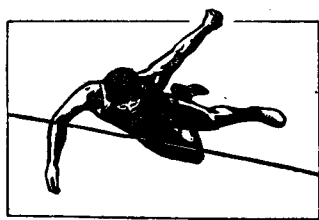
让我们沿着毛主席的革命路线，奋勇前进！

目 录

前 言

I. 田径运动	1
第一章 跑	3
第二章 跳跃	26
第三章 投掷	42
II. 球类运动	57
第一章 篮球	61
第二章 排球	92
第三章 足球	121
第四章 乒乓球	146
III. 体操运动	205
第一章 技巧	207
第二章 支撑跳跃	221
第三章 单杠	227
第四章 双杠	238
第五章 吊环	245
第六章 鞍马	253
第七章 高低杠	258
第八章 平衡木	265
第九章 体操练习的注意事项	272
IV. 游泳运动	275
第一章 游泳的初步练习	278
第二章 蛙泳	280

第三章	侧泳.....	289
第四章	爬泳.....	293
第五章	仰泳.....	300
第六章	海豚泳.....	304
第七章	出发与转身.....	308
第八章	武装泅渡.....	314
第九章	水上救护.....	316
第十章	要走出游泳池,到江河湖海去锻炼	322
V. 武术运动		325
第一章	基本功和基本动作.....	328
第二章	套路.....	337
VI. 体育锻炼的注意事项		365



I. 田 径 运 动

我国的田径运动在毛主席无产阶级革命路线的指引下，与其他运动项目一样获得了空前的普及和提高。我国的男、女跳高和男子一百米短跑相继打破和平了世界纪录。经过无产阶级文化大革命，田径运动更加蓬勃发展起来，出现了一个崭新的面貌。我国跳高运动员认真学习马列主义、毛泽东思想，认真改造世界观，创造了世界男子跳高二米二十九的新纪录。

田径运动包括走、跑、跳跃、投掷等项目。田径运动的训练，可以培养吃大苦耐大劳，勇敢顽强，藐视困难的革命意志。田径运动也是锻炼身体，增强体质，为生产劳动、保卫国防服务的一项活动。

可是长期以来，叛徒、内奸、工贼刘少奇及其在体育界的代理人推行了一条修正主义体育路线，大肆宣扬“技术第一”和“锦标主义”等黑货，严重地腐蚀和毒害广大青少年。因此，我们一定要遵循伟大领袖毛主席关于“不破不立”的教导，在开展田径运动的同时，深入持久开展革命大批判，彻底肃清其余毒。

让我们在伟大领袖毛主席关于“提高警惕，保卫祖国”、“备战、备荒、为人民”的伟大战略思想指引下，落实“发展体育运动，增强人民体质”的指示，广泛开展群众性的田径运动。

第一章 跑

跑,是一种最普通的田径运动项目,它包括短跑、中长跑、跨栏跑、三千米障碍跑、马拉松跑和接力跑等。要跑得快,跑得持久就要有坚强的革命意志,和良好的身体素质,同时还要掌握跑的合理的技术。

毛主席教导我们:“不论做什么事,不懂得那件事的情形,它的性质,它和它以外的事情的关联,就不知道那件事的规律,就不知道如何去做,就不能做好那件事。”

跑的动作是由后蹬、摆动和着地,以及臂的摆动等动作所组成的。人体向前奔跑就是由于跑的各个动作的相互关联,通过后蹬动作来推动身体向前运动。因此在练习跑的时候,应正确地掌握后蹬技术。

但是各个跑的项目,都有其自身运动的特殊性,因此就表现出不同的运动形式。这里主要介绍短跑、中长跑、跨栏跑和接力跑的技术和学习的方法。

第一节 短 跑

短 跑 技 术

短跑包括 60 米、100 米、200 米和 400 米(女子 400 米属于中跑范围)。短跑的特点是速度快,所以短跑对于其他运动项目有很大影响。

那么,为什么有的人跑得快,而有的人跑得慢呢?快和慢是跑的一对矛盾,要使慢向快转化,这就要通过刻苦锻炼,反复实践,增

强身体素质,掌握技术等步骤来实现。

毛主席教导我们:“分析的方法就是辩证的方法。所谓分析,就是分析事物的矛盾。”我们要掌握好短跑技术,就要分析短跑技术的规律性,为了便于分析短跑技术,现在把它分成以下三个部分来说明。

一、起跑和疾跑

短跑一般都采用蹲踞式起跑。为了在起跑时能很快地冲跑出去,最好利用起跑器或挖起跑穴。起跑器的安装一般是前面一个起跑器离起跑线约一足长或一足半长,它的斜壁与地面约成 $45^{\circ}\sim 50^{\circ}$ 角;后一个起跑器离前一个约为两足长,其斜壁与地面成 $75^{\circ}\sim 80^{\circ}$ 角。两个起跑器的间隔约为10~20厘米(图 I-1)。

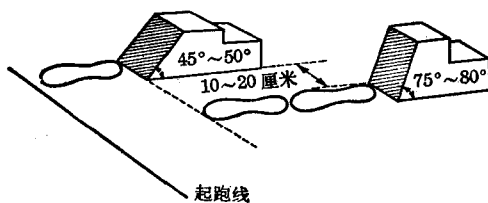


图 I-1

起跑时,发令员有三个口令:“各就位”,“预备”,“跑”。

当听到“各就位”的口令时,就走到起跑器前,两手撑地把脚依次踏在起跑器上,后膝跪地,两臂伸直,肩稍前移,两手间的距离比肩稍宽些,四指与拇指成“人”字形,颈部自然放松,注意听发令员发“预备”的口令(图 I-2 之 1)。

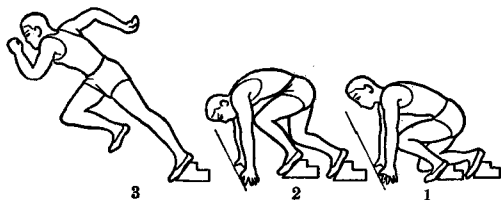


图 I-2

听到喊“预备”口令时，后膝离地，臀部慢慢抬起，可稍高于肩部，肩前移并超过手的支撑面，身体重量主要是落在前腿和两手支点上，两脚紧贴起跑器，眼睛注视着离起跑线 30~40 厘米的地方，集中注意力听枪声(图 I-2 之 2)。

当听到枪声或“跑”时，两手迅速推地，积极有力地做前后摆动，两腿几乎同时用力蹬起跑器，后腿迅速向前摆出，前腿蹬直，此时身体保持很大的前倾度(图 I-2 之 3)。

从蹬离起跑器后的第一步起，到发挥最大速度为止的阶段，叫做疾跑段(发挥速度阶段)。疾跑的第一步不宜太大，一般离起跑线两足长，两脚积极用力依次着地，身体前倾角度很大(图 I-3 之 1~6)。随着速度的加快，步子均匀的增长，上体逐渐抬起，两臂作协调有力的摆动。疾跑过程中不要过分追求频率，否则会造成后蹬不充分，动作紧张；疾跑段一般为 20~25 米，这段距离越短越好，说明能在最短距离内发挥最快速度。

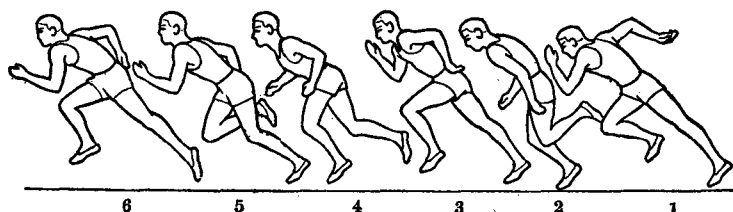


图 I-3

二、途中跑和冲线技术

途中跑是疾跑之后的一个距离最长、速度最快的跑段。途中跑的动作特点是：前足掌落在身体重心垂直线的前面——前蹬着地(图 I-4 之 3、4)，着地腿迅速微屈膝关节、踝关节进行缓冲(图 I-4 之 5)，使身体重心很快地移过垂直阶段，接着髋、膝、踝三关节依次迅速伸展，完成有力的后蹬动作(图 I-4 之 6~8)。后蹬的角度约为 45° ~ 52° 。同时摆动腿的大小腿随惯性折迭，有力地前摆(图

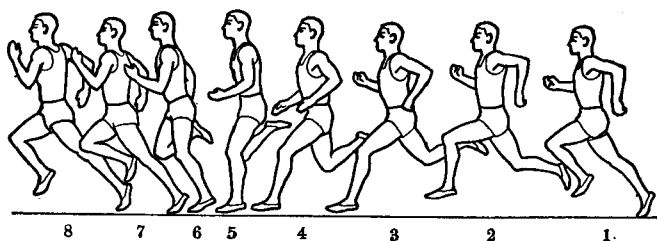


图 I-4

I-4 之 4~8)。上体稍向前倾，胸部挺起，两臂弯屈有节奏地摆动，大小臂之间的角度约为 90° ，前摆时稍小些，并稍向内偏斜，但不要超过身体中线，后摆时角度大些。推动身体向前奔跑的主要因素是强有力的后蹬动作，因此在练习时应注意后蹬动作的正确性。这是促使练习者从跑得慢向跑得快阶段转化的有效因素。

后蹬效果的好坏，首先决定于后蹬力量的大小和后蹬的角度是否适当，以及后蹬腿蹬直的程度和速度，它与摆动腿动作和前蹬着地动作有直接的依赖关系。摆动腿迅速有力的前摆，就能增大后蹬腿的反作用力量，加快后蹬腿蹬直的速度以及减小后蹬的角度，取得较好的后蹬效果。前蹬着地动作完成的好坏也会影响后蹬，因此要求前蹬时不要以脚跟或全脚掌着地，而应以前脚掌在一条直线上着地。整个动作不应过分紧张，要轻快有力。

终点冲刺是途中跑接近终点的一段距离，在距终点 15~20 米时应做好冲线准备。这时要求加大身体前倾角度，以全身的力量和顽强意志冲向终点(图 I-5)。在跑到离终点最后一步时，上体

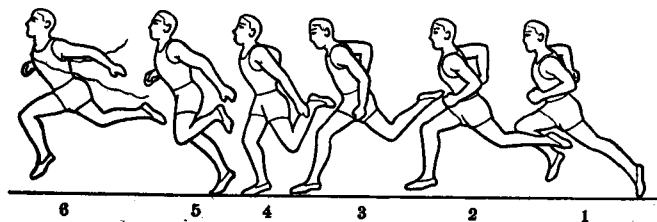


图 I-5

迅速前倾以胸部或肩部接触终点带，不要跳起撞线。冲线后不要突然停下，应逐渐减速，以免跌倒。

三、弯道起跑和弯道跑技术

在跑 200 米和 400 米时，有一半以上距离要在弯道上跑。如何跑好弯道这段距离呢？我们知道在弯道上快跑会产生离心力的作用，因此只有掌握了合理的技术，克服这个作用力，才能跑得好。

(一) 弯道起跑 起跑的动作与直道起跑动作一样。在弯道起跑时，起跑器应安装在弯道起点的外沿，并且对准弯道切线的方向，这样距离最短又便于发挥速度(图 I-6)。

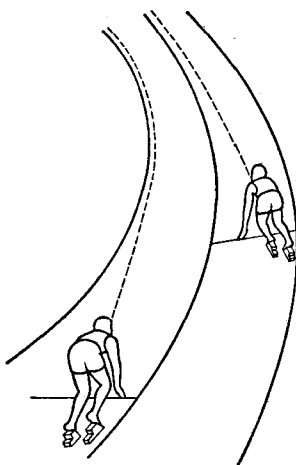


图 I-6

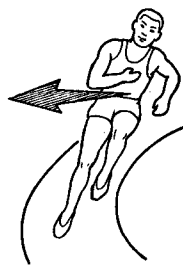


图 I-7

(二) 弯道跑动作 弯道跑是沿着弯道弧线跑的，这样就产生了离心力。为了克服这个力的作用，因此在弯道跑时，要求整个身体向内倾斜，沿着跑道内缘跑进，右脚以前掌内侧着地，左脚以前掌外侧着地，右肩稍高于左肩，右臂的摆动幅度和力量大于左臂。身体向内倾斜的大小主要根据跑速的快慢，速度越快向内倾斜就越大(图 I-7)。

怎样学习短跑

要掌握短跑的技术，必须进行反复的练习，仔细体会，反复推敲，不断总结经验，多开动脑筋。在练习时应注意动作的正确性。学习短跑可以按下面的方法进行。