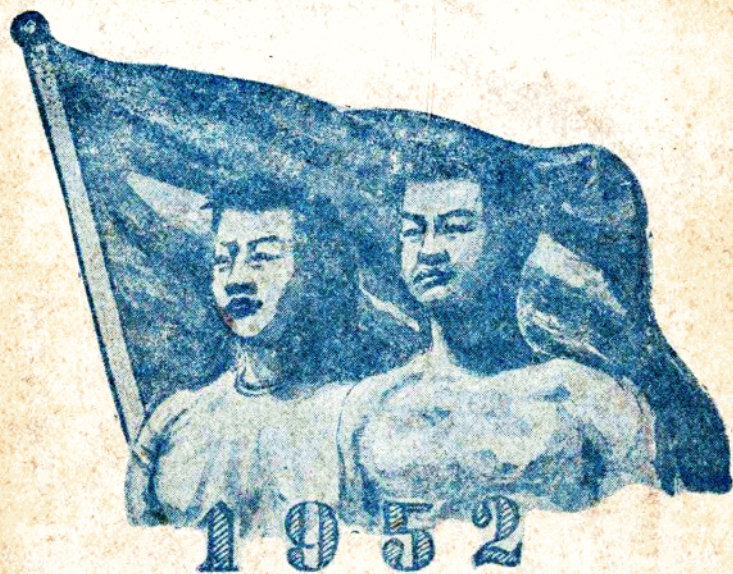


學生暑期體育鍛練手冊



華南青年出版社出版

新華書店廣東分店總經售

891

874



學生暑期體育鍛鍊手冊

編著者：廣州市體育分會

出版：華南青年出版社

地址：廣州中山三路四號

總經售：新華書店廣東分店

承印：青島印刷廠

地址：廣州六榕路倉前街一號

1952年8月初版 1—7,500冊

編號62.0.1—1 定價：一千二百元

目 錄

一九五二年廣州市學生「暑期體育鍛鍊標準」辦法.....	(一)
一九五二年廣州市學生「暑期體育鍛鍊標準」測驗規則.....	(二)
體育運動的基本常識.....	(四)
初級游泳學習法.....	(一〇)
怎樣練習跳高.....	(一四)
怎樣跑一百公尺.....	(二一)
手榴彈擲遠.....	(二七)
編後.....	(三四)

一九五二年廣州市學生「暑期體育鍛鍊標準」辦法

(一) 爲了響應毛主席「發展體育運動，增強人民體質」的號召，配合廣州市學生暑期活動，特舉辦一九五二年廣州市學生暑期體育鍛鍊標準的體育活動。由各校夏令營推行。

(二) 一九五二年廣州市學生「暑期體育鍛鍊項目及標準」：

項 目	初級(十三歲至十五歲)	高級(十六歲以上)	說 明
游泳 (不計時間)	男 十五公尺 女 十五公尺	男 二十五公尺 女 二十五公尺	一、年齡以實足年齡計算，以一九五二年八月一日爲準，凡滿十四歲者爲十四歲，未滿十四歲者爲十三歲，餘此類推。
百公尺賽跑	男 十七秒 女 十九秒	男 十六秒 女 十八秒	二、手榴彈重量以一市斤五兩爲合規格。
手榴彈擲遠	男 十八公尺 女 十四公尺	男 廿五公尺 女 十七公尺	
徒手跳高	男 一公尺一〇公分 女 九〇公分	男 一公尺二〇公分 女 一公尺	

(三) 活動和測驗辦法：

- 一、各校由夏令營編定一定體育活動時間，按鍛鍊標準項目，組織同學進行體育鍛鍊。
- 二、在夏令活動結束時，由本會聘定體育工作者和愛好者協助各校以競賽方式舉行鍛鍊標準測驗。

三、測驗之具體時間由本會于八月初另行通知。

(四) 參加測驗辦法：

一、凡參加暑期夏令活動而身體健康的同學，均可于七月底以前，向該校夏令營體育部報名參加測驗。

二、有心臟病或其他不宜于運動的疾患者，請勿報名參加，必要時本會須要參加者具備醫生之健康證明。

三、在四項中有任何一項成績能超過市二屆各該項成績者，可向本會申請測驗，經測驗證實該項成績確為優秀者，由本會另行給予獎勵。

(五) 獎勵：

凡參加測驗同學其成績達到「暑期體育鍛鍊標準」之四項標準者，得由暑期學生工作委員會審核後頒發獎章，給獎辦法另訂之。

(六) 本辦法有不妥善處，得由本會隨時修訂之。

一九五二年廣州市學生「暑期體育鍛鍊標準」測驗規則

游 泳

(一) 測驗時，被測驗者以身體任何一部份觸及起點處，作為準備動作，聞發令口號時，得以任何的游泳姿勢向前游動，到達終點時得以其身體任何部份觸及終點綫，即為游畢全程。

(二) 在游泳進行中，不計時間，但不得在中途倚靠任何物體以作休息。

(三) 測驗時應穿着游泳衣或游泳褲。

百公尺賽跑

- (一) 跑道寬度一米二二(四呎)用濶五公分之白粉綫劃之，須用直行跑道。
- (二) 運動員須在其本跑道內賽跑，不得串綫。
- (三) 三次搶跑及犯規者取消比賽權。
- (四) 運動員可着釘鞋。
- (五) 身軀之任何部份觸及終點綫時，即爲完成跑程。
- (六) 每人均記成績。
- (七) 天氣過於惡劣足以影響成績時不得測驗。

跳 高

- (一) 爲節省時間，橫竿之高度固定于規定標準處，不予升高或降低，不計成績，以跳過爲合格。
- (二) 運動員每五人爲一組，輪跳三次(如在一次跳過者則不須跳第二次或第三次)。
- (三) 可着釘鞋。
- (四) 其餘規則均依照一九五一年全國體育總會審訂之田徑賽規則爲準。

手榴彈擲遠

- (一) 爲木柄手榴彈其重量以一市斤五兩爲合規格。
- (二) 手榴彈應從投擲綫後擲出，投擲綫以濶七公分(二又四分三吋)，長三·六六公尺(十二呎)之木板埋于土內與地面平，或用白粉綫劃定之(投擲前之助跑距離不限)。
- (三) 手榴彈應握於木柄處，從肩之上方或斜上方擲出，不得由側方或下方拋出。

(四) 投擲手榴彈時身體任何部份不得觸及投擲綫或綫外之地面，否則以犯規論，不予記錄成績（如奔向前未曾投擲并未犯規者，不作一次試擲論）。

(五) 遠度之丈量應以手榴彈着地之最近點成垂直綫量至投擲綫或其引長綫之內邊。

(六) 投擲手榴彈時，木柄脫落或折斷而并未犯規者不作一次試擲論。

(七) 受測者得投擲三次，以其中最優一次作為應得之成績。如三次犯規無成績時，另給補擲一次。

(八) 受測者可着釘鞋。

體育運動的基本常識

一、體育運動的價值

(一) 體育運動的目的：

體育是要為祖國的國防和生產文化建設服務的。在今天，我們要掌握近代化的生產技術和軍事技術，要進行高度文化建設都需要有強健的體魄和體力、耐力、速度、靈敏四方面都能全面發展的身體，更需要我們具有勇敢、堅毅、機敏、組織性、紀律性、團結合作的品質，體育鍛鍊就是培養我們具備這些條件的。我們如果不具備這種條件要很好地為祖國服務是不可能的。參加治淮的同學在這方面就有很大的體驗，他們說，治淮工程是很艱巨的，要在寒風入骨冰天雪地的環境下堅持工作，且常常每天只能睡四、五個鐘頭，如果身體抵抗能力差，就不可能支持得住。像交通大學有兩個同學，他們雖然滿腔熱忱要為祖國服務，但因身體平時缺乏鍛鍊支持不住，別人出去測量了，他們却只能在屋子裏休息，心裏光發急，其中一個還病倒了拖累了別人。另一方面我們看到天津紡織勞動模範高孝容和她的小組，因為她們對體育重視，每天都做廣播體操，打籃球，全組工人的體格都很

健康，能堅持煩重的工作，因此她的小組每次都能超額完成任務。全面發展的體格在國防上的價值更加明顯，如志願軍炮兵英雄李啓元，在要衝過敵人的封鎖線時，趁敵人換機關槍子彈的一刹那，用一百公尺跑的高速度越過敵人機槍的封鎖線而勝利地完成了任務。志願軍某部戰士一人連續擲手榴彈二百多枚，擊退敵人一營兵力的十多次衝鋒，消滅敵人七十餘人。海軍戰鬥英雄趙孝庵在阻擊敵艦完成任務後，自己砲艇也沉沒了，他身受重傷，右腿最大的傷口有半尺長，二寸深，但他仍然在海中划了四十多華里，終于回到祖國的懷抱。從上述這些例子，可以看到體育鍛鍊對生產和國防的重要意義。

(二) 體育鍛鍊爲什麼會增強人的體質呢？因爲體育鍛鍊就是肌肉的收縮運動，通過肌肉的收縮運動除了發達肌肉的能量之外，它還起着促進心臟、肺臟、腸胃以及神經系統的功能。

心臟是由心肌構成的，是不隨意肌。但假如我們進行體育運動，可以使心臟的功能加強，如運動時心臟跳得快其原因是：一方面由於肌肉運動時需要養料及氧氣，須要靠血液迅速循環來運送補充；另一方面由於肌肉運動時產生大量廢物，亦須由血液迅速移送至排泄器官，因此心臟必須跳動加速。

肺臟是由平滑肌構成的，也是不隨意肌。但由於運動時血液的循環加速，刺激呼吸中樞引起呼吸加速，使肺活量增大，增強人體的耐力和體力。

腸胃的蠕動也由於肌肉運動的影響而增加了吸收與排泄的作用。

肌肉運動是由於神經中樞所指揮着，動作愈複習，神經中樞所負的責任愈繁，譬如初練習一個動作時常覺生硬，就是因爲神經與肌肉的新聯系未建立，多練習各式各樣的動作後，神經對肌肉的控制機能便靈活，動作便協調了。

此外肌肉平均發達可以支持身體的正確姿勢，身體姿勢影響健康很大，如駝背圓背等都會壓迫

內臟妨碍它的發育。

由此可見體育的價值是通過體育鍛鍊來增強體質，提高我們的勞動能力，以達到體育服務於國防生產的最終目的。

二、體育鍛鍊的生理衛生常識

體育鍛鍊是可以增強體質更好來為祖國的國防建設生產事業服務，但是如果我們盲目地、不科學的來進行鍛鍊，就會發生相反的效果，招致身體的損害，因此在進行體育鍛鍊時必須注意生理衛生常識。

(一) 參加體育鍛鍊的前後：

一、鍛鍊前——1. 首先認識自己身體情況是否適宜參加劇烈運動，最好找醫生檢查身體有沒有肺病、心臟病、胃病、疝氣等以及其他嚴重的病症。即使沒有任何病症，但經過運動後，身體有什麼不舒服的現象，也應找醫生商量或檢查，再行決定可否繼續運動。2. 除參加一般運動外，應針對自己體能較差的方向（如體重、肺活量、體力、速度、或畸形等）選擇有幫助的運動項目來鍛鍊，使身體發育和健康得到正常發展。3. 運動前應有思想準備和生理準備，如精神不集中或身體過度疲勞都易發生意外的危險。（例如某校有一同學練習雙槓時精神不集中，左顧右盼，嬉笑，他就從槓上跌下來而受了傷。過度疲勞時運動也很容易摔倒，游泳時會抽筋。）4. 準備運動必需足夠，務使身體發熱出汗，直到運動的主要部位，有了充分的準備，活動感到靈活為止，這樣可以避免在運動中肌肉和關節受傷。準備運動最好做慢跑，八至十節的徒手體操和有關該項運動的補助運動。5. 對場地和設備必須了解（特別在游泳時下水前必須了解水的深淺、水底物、水流緩急、跳板硬度等）。

二、運動時——1. 運動應該經常，不應一曝十寒，或一次進行過度劇烈的運動。運動時間每次一小時左右是無礙的，但是為求錦標而作突擊的運動是不對的（例如一九三二年世界運動會一千五

百公尺游泳冠軍日人北村，他僅十六歲，但是教練要他每日作二——三小時強迫訓練，結果他的成績只曇花一現，不能保持，這種資本主義的非科學的不擇手段的訓練方法和爲追求名利而鍛鍊，我們是反對的）。2. 安全和保護。運動中發生的意外大多數由於粗心大意、學習態度不嚴肅和方法不當所做成。例如在硬地跳高而不在沙坑練習，擲手榴彈時隨意亂擲不遵守運動規則等。我們應該特別重視這問題，應該用負責的態度來對待每次的鍛鍊，受傷不特自己痛苦，同時也影響別人的學習情緒，因而對鍛鍊生長。至於傷害別人，更不應該，所以我們進行練習時，必須遵守運動紀律來進行練習（如擲手榴彈前應瞻前顧後，游泳時勿自由行動）。特別是游泳，應互相照顧，和暑假的在一起時，切勿開玩笑或恐嚇，唇青或黑，手指僵縮應即離水，遇溺時應沉着鎮定呼救。3. 受傷的臨時處理（甲）抽筋：輕輕將患部撫摩慢慢將肌肉伸展。（乙）骨傷：暫勿移動患部，找醫生處理。（丙）暈倒：視其面色紅白決定其充血或貧血，然後處理，可利用藥油或刺激品嗅鼻。（丁）流血：靜脈流血（色暗黑）應紮離心處，動脈流血（色鮮紅）應紮靠心處。

三、運動後——1. 劇烈運動後，不應立即停止，應用慢跑或放鬆的體操動作將呼吸、體溫、脈搏逐漸復原。2. 運動後勿飲大量的水，飲水過量可使腸胃的工作增加困難，沖淡胃酸，影響血液濃度及氣體交換工作，因而肌肉的炭酸氣不能迅速排洩回復正常，疲勞不易恢復。

（二）那些情況下不宜作劇烈運動：

一、患心、肺、腸、胃等病的人，是不可能作劇烈運動的（心臟衰弱的人千萬不可游泳），但適量（經醫生同意的）的運動是可以的。蘇聯伊凡諾夫院士著的醫療體育一書，說明蘇聯已利用體育運動進行對病者作醫療收效甚大。醫療結果：二百五十五人患有肺病的每日進行適當的運動後病狀好轉，二百〇八人體重增加一公斤以上，其中有八十一人增加四公斤以上。至於心臟病者如消極靜養更足使心臟衰弱，只有逐漸進行適當的運動才能使心臟正常。

二、病後尙未復原的人，不應作劇烈運動，否則容易再行引起疾病。

三、飯前半小時，飯後一小時內，不宜作劇烈運動。運動時胃部血液減少，影響消化機能，容易產生胃病，飯後運動更易發生盲腸炎。

四、女子經期不宜作劇烈運動及游泳，但倘若月經正常，則參加適量的運動是可以的。

五、精神、身體疲勞時，不宜作劇烈運動，否則會遭危險或妨害健康（如消化不良，食慾不振，不能安眠等）。

（三）年齡性別與體育鍛鍊的關係：

一、男女生理發育的差別：十三歲以上的女子，生理上與男子是有區別的。女子的內臟與肢體發育不平衡，盤骨開始寬闊，重心下降，肌力弱。因此運動量與運動項目均需有區分，每次進行練習不宜過分太多，較男子應少 25%——30%。

二、年齡的差別：十三——十六歲的男、女子，心、肺發育較快。跑、跳、擲及游泳運動均有興奮心、肺的作用，但過份持久（如千五公尺跑）和壓迫性（舉重）的運動均應避免。因這種運動都可以影響其發育的。十六——十九歲以上的人，心、肺和肌肉已獲得充分的發育，健康的人任何劇烈運動都可以參加了，因為這時期的運動，更可促進其體力肌肉的發展。

三、如何提高運動技術的幾個問題

（一）有計劃、有組織、經常進行鍛鍊：

一、組織鍛鍊小組：以學習小組或較為接近了解的若干人組成，訂出小組和個人的學習計劃，排定每週學習程序（如星期一強度練習；星期二、三較弱；星期四再強；星期五最弱，星期六最強），這樣一方面過着有組織有紀律的生活，另一方面還可培養自動性和積極性。

二、早晚時間作基本或補助運動，午後（四、五時）作主要的練習。

三、發揚互教共學精神，互相鼓勵互相批評，矯正錯誤。

(二) 根據科學觀點，開動腦筋進行鍛鍊：

一、無論跑、跳、擲、游泳都有科學的和力學的根據。應依據增加速度、高度、角度、用力等方法來逐漸提高技術，對不正確的運動方式方法，必須及時糾正。

二、各項運動，在某一期間到達某一成績後會暫時停頓不前或下降，是一種自然的現象。原因是體能仍未及時增進，或改正方法後身體各部共濟作用仍未鞏固，因此對該項練習切勿洩氣，繼續練習後，成績自然會再向前的。

三、加強鍛鍊的信心。每次練習必須具有信心，這樣才可克復困難。信心不足，精神容易渙散，身體各部肌肉關節不易協調，更易影響成績。

(三) 補助運動的配合：補助運動可以增進每一項運動的技術提高，如果誤認為多作補助運動會消耗體力影響運動成績，是絕大的錯誤。例如擲手榴彈，我們可多作單、雙槓運動，牽拉的運動；跳高多作跳繩、踢腿運動；短跑多作跳繩、蹬足、原地跑運動；游泳多作鈺鈴，仰（俯）臥交換擺腿運動。對各該項的運動都會有很大的幫助的。

初級游泳學習法

游泳是發育和健強體格非常好的方法，它使全身肌肉平均發展，健強心臟、肺部、神經系統，並且清潔皮膚，許多疾病也是用游泳作為治療方法的。同時游泳又是國防上和生活上重要的技能。

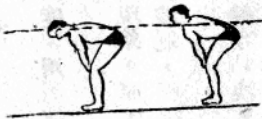
初學游泳的人，因不諳水性，對水會發生害怕的心理。初學游泳首先要消除怕水的心理，學習的方法：可集體攜手成圓形或橫隊在淺水中行走，或集體成縱隊搭肩在淺水中行走，或個別在淺水中行走，使能熟識了水性，對水發生了興趣，然後再一步一步的學習游動的方法。

(一) 面部試水

一、預備：站在深至腹部的水中，兩足分立，兩腳間的距離約與肩齊寬，以能使身體站立平衡為合適。兩手分按兩膝，上體前彎，水面與肩齊平，眼向前平視，下顎將能及水面。

二、動作：張口深吸氣，然後將面部浸入水中，眼、口、鼻均入水，耳朵與水面齊平。這時身體保持平衡，心裡保持鎮靜，全體肌肉放鬆，把氣從鼻管徐徐呼出，使氣隨氣泡慢慢出水，呼氣盡了，面部露出水面（軀幹及四肢不動），再張口吸氣依法行之，起初作五至七次，以後不斷增至二十次。

三、練習要點：1. 吸氣時口腔盡量張大，呼氣時用鼻孔。2. 面部浸入水中，初時閉眼睛，練習幾次之後，可張開眼睛練習。不要用手抹眼睛。



(二) 浮水練習

一、預備：站在深至腹部的水中，身體直立。

二、動作：張口深吸氣，身體徐徐下蹲入水，兩手抱膝貼近胸部，低頭。這時心裡要鎮靜，不必驚慌，讓身體自然浮起，背部露出水面，鼻孔徐徐呼氣。站起來前，先將氣呼盡，讓身體自然下沉，兩足在池底站穩，然後兩手按膝，身體上挺起立。

三、練習要點：1. 全身入水不要慌張，因吸氣後身體就有浮力。2. 浮起時任其自然浮起，兩手抱膝不可放鬆，頭低。3. 起立時先以足站穩池底，然後慢慢起立。

(三) 平浮推進

一、預備：身體直立，站在深至腹部的水中，兩足前後立，兩手合併向前平伸，上體傾斜，下顎將能及水面，上體向前彎，作準備推向前進的動作。

二、動作：張口深吸氣，面部沉入水中，同時兩足用力蹬池底，手足合併伸直俯伏水面，任身體自然向前平浮推進。站起來時，先將兩膝屈曲，拉向胸前，兩足站穩池底，然後兩手按水，身體直立出水。

三、練習要點：1. 兩手合併前伸，足蹬池要用力。2. 平浮推進時全身肌肉放鬆，任其自然漂浮水面，3. 浮衝之力已盡，任其身體下沉，等到兩足站穩池底然後起立。



(四) 捷泳池邊打水練習

一、預備：身體直立站在深至腹部的水中，面對池邊，兩臂曲肘緊握池邊，頭露出水面，兩腿合併伸直與身體平浮水面。

二、動作：上體伸直，兩腿交換打水，重心落在腰部。初學時兩臂曲肘緊握池邊，身體平浮兩腿打水，以後可逐漸兩手伸直，低頭，面部沉入水面，身體平浮，兩足打水，這樣可以練習呼吸。

三、練習要點：1. 兩腿各關節均須伸直，用股關節發動兩腿，上下交換打水，踝關節放鬆，兩腳間最大距離由十二吋至十四吋。2. 打水時，身體肌肉放鬆，兩腿不可左右分開，體，兩足尖向內相對打水。3. 兩足打水不出水面，也不可動搖身

(五) 平浮推進打水法

一、預備：站在深至腹部的水中，兩足前後分立。倘在泳池中，背靠泳池，左足直立，右足板蹬池邊，身體前斜傾，兩手合併向前平舉。

二、動作：張口深吸氣，面部沉入水中，同時用腳蹬池，手足合併，俯伏水面向前平浮推進。這時候，全體伸直平浮水面，兩足上下交換打水。站起來時先將兩膝彎屈拉向胸前，兩足站穩池底然後起立。

三、練習要點：1. 向後蹬池時要用力，身體浮衝時全體伸直，肌肉放鬆。2. 打水時腰部挺直，兩腿各關節伸直，以股關節用力使兩腿上下交換打水。3. 兩腳打水的距離約十二吋至十四吋，腳踝關節放鬆，足尖向內相對打水。



(六) 手的練習

一、預準：站在深至腹部的水中，兩腿前後分開站穩，彎體向前，這時肩部與水面齊平，兩手合併向前平伸。

二、動作：1. 單臂練習：左手先按左膝，然後用右手開始向下划水，划至手與水面成垂直時，即提起手肘拔臂出水，然後向前斜伸直入水，這樣划水十次後，兩臂向前平伸，兩腳前後交換位置，改換右手按右膝，左臂划水如上法行之。這樣用單臂輪流交換練習。2. 雙臂練習：由預備姿勢的部位，雙手輪流划水，左（右）手伸直向前划水時，右（左）手蹠拔出水面，繼續動作。

三、練習要點：1. 向下划水以手掌及肩關節用力。2. 划水的手指併攏，手掌微作屈曲形。3. 划水時由前向後划至手與水面成垂直時即先提高手蹠，拔臂出水，然後前手向眼角的部位向前伸直斜插入水，並以手指先入水。4. 手入水之點，以正對鼻端的正前方為基準。5. 手划水時兩手用力要平均，不可分開向左右划。

(七) 手足聯合游泳動作練習

一、預備：由平浮推進的部位開始動作。

二、動作：兩臂交換向前划水，兩腳上下交換打水推動前進。

三、練習要點：1. 這個動作是在以上各動作練習純熟的基礎上進行。2. 手與腳的動作要合拍，大約兩臂划一次兩腿打水六次。3. 每次練習要注意向前游動的距離，倘划臂五次能進行五公尺時，一般來說來是做到手足聯合的地步。4. 手足聯合游動做到合拍的地步，然後再加入呼吸的動作。



(八) 呼吸動作

一、預備：1. 與試水預備姿勢同。2. 與手的練習預備姿勢同。

二、動作：張口吸氣後，面部入水徐徐用鼻呼氣，呼氣將盡時，面向左轉側，口露出水面即用口吸氣。吸氣後即轉回原來姿勢呼氣，練習多次後就與手的動作一齊練習，左手划水動作完成後提肘時，面向左轉口吸氣，左手前伸時，面部轉回水中，此時右手剛划至垂直位置。

三、練習要點：1. 轉側呼吸以一面爲佳。兩面轉側呼吸，則活動範圍過大，會影響腰部的平穩。2. 水中盡量呼氣，面轉側，口僅出水面即吸氣。3. 轉側吸氣時發力部位在頸部，兩肩不要擺動。4. 手與呼吸動作練習後，可以練習手足聯合呼吸推進，最初練習吸氣一次，逐漸增加，至能呼吸自然即可增加泳程的練習。