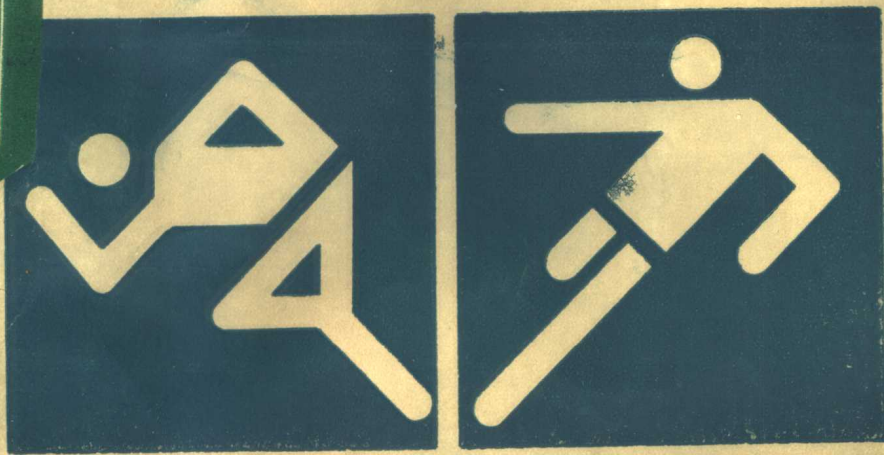


集中注意练习

JIZHONG
ZHUYI LIANXI



250例



集中注意练习 250 例

吴永龄

湖北省体育科学研究所

《湖北体育科技》编辑部

责任编辑 徐 延 陈伦光

封面设计 吴汉东

集中注意练习250例 吴永龄

湖北省体育科学研究所	出版
湖北体育科技编辑部	
湖北体育科学研究所	发行
湖北广济县新华印刷厂	印刷

787×1092毫米 32开本 5.5印张 127,500字

1985年6月第一版 印数1—20,000

内部发行 定价：0.80元

目 录

集中注意练习的心理生理机制	(1)
编选集中注意练习的原则	(6)
关于集中注意练习的分类问题	(7)
集中注意练习的组织与教法应注意的事项	(9)
小学组练习 (四十二例)	(10)
初中组练习 (四十四例)	(35)
高中组练习 (四十六例)	(63)
大学组练习 (五十例)	(91)
体育专业组练习 (六十八例)	(123)

集中注意练习的心理生理机制

学生从教室、阅览室或宿舍来到运动场，教师首先的任务便是如何采取适当的措施，动员学生把思想集中到体育课或训练课上来。这是上好一堂体育、训练课的必要条件。学生上课注意力集中与否，直接影响学习效果。因此，采用集中注意力练习有助于教学训练质量的提高。

“注意”是人的心理活动对某些事物的指向性与集中性，即心理活动的方向和程度。当学生集中注意力上体育课或训练课时，他们的心理活动就指向和集中于教师的讲述、示范和练习，当时操场上虽有许多刺激物，都没能引起他们的注意。这是由于在学生集中注意练习时，大脑皮层相应区域都或浅或深地处于抑制状态，这种负诱导愈强，注意力便愈集中。例如，当学生集中注意做练习时，其它与练习无关的事物便“视而不见，听而不闻”了。因此，在教学与训练的开始就应设法使学生的注意力集中到课堂上来。

注意分无意注意和有意注意两种。无意注意是没有预定目标和不加努力的注意，是一种由客观刺激物引起的，不由自主的、自然而然产生的注意，新奇的器材，显目的标志，新式的运动服装，巨大的声响，音乐的伴奏等都会引起学生的无意注意。但由于无意注意是被动的，因而持续时间短暂。而有意注意是有预定目标的和需要经过一定努力产生的注意，是带有强制性的，也是从某种需要出发才去注意的。例如有的学生对体育或某些运动项目不感兴趣，但由于体育是

学校一门必修课程，有它的重要性，所以也要强制自己并努力集中注意力学好它，这种注意力一般较为持久。以所我们在体育教学或训练中要掌握并运用这些心理上的规律，充分利用无意注意和有意注意来组织教学与训练，还要运用这两种注意之间的互相转化来防止产生分散注意力的因素，组织好注意力的良好转移。

课的开始，不仅要向学生讲明课的任务与要求，以及每个项目、动作的目的和具体要求，完成动作的关键与难点，鼓励学生要有克服困难的坚强意志，还要选择恰当的集中注意力的练习，来统一学生注意的方向，把学生从被动注意引导到主动注意上来，使他们产生兴趣，此时的兴趣则是认识过程深入的心理条件。兴趣增浓了，就会促使学生的意识对体育课、训练课或某些项目的指向与集中，从而对上课与训练产生一种积极的情感，这种情感是上好体育课或训练课的重要条件之一。

我们在实践中经常遇到体育课或训练课安排在文化课之后，由于神经系统兴奋的后作用，学生在大脑皮层的兴奋优势还停留在课堂上、书本上或作业上；也有将体育课安排在下午一、二节，这时学生刚刚午休之后，机体的惰性较强（尤其夏季），甚至睡意未散，走上运动场无精打彩，这样的精神状况无疑对体育课非常不利。因此，我们必须在课的开始部分就采取一些集中注意力的练习，有意识将学生大脑皮层的兴奋中枢转移到这些练习中来，对大脑其它残留的痕迹产生抑制作用，加速神经传导速度，提高中枢神经系统的兴奋性和中枢机能的协调性，使大脑皮层对即将参加运动活动的神经系统达到适当水平，为上课做好心理上的准备。

从生理角度分析，根据不同对象，采用不同内容、形式的集中注意力练习，可以不同程度的克服肌肉及内脏器官生理机能上的惰性，促使体温略为升高，使即将参与工作的各个器官更好地动员起来，缩短人体肌肉、内脏器官从相对静止状态进入运动状态，提高各个器官系统的机能，以利于同学反应敏捷、动作协调，加速动作的掌握。

集中注意力练习，应根据不同情况和目的，选择不同的方法。练习的难易、性质和持续次数、时间，也应根据不同的年龄、性别、神经类型、心理状态，不同项目与水平有区别地加以选择和组编。

①中、小学学生，由于大脑皮层兴奋和抑制过程不均衡，不够协调，容易引起兴奋，但也容易扩散（即分散注意力），精力不易集中，他们好动，喜爱体育运动，特别是刚由教室来到运动场，就象一群关不住的小羊。因此对他们来讲，每次课的开始甚至课中或课尾都需要安排一些集中注意力的练习，这样即可充分动员他们的思维能力，又可把兴奋中枢控制在这些练习中。但是，(a)初中及小学生在这个阶段伸展肌群发展的较快，大肌群和屈肌群发展的较慢，故在作动作时协调性能差，因此在给他们做集中注意练习时不要做过多的、复杂的组合动作。(b)由于他们的神经间联系差，故对第二信号系统的反应能力也较差，因此在选用集中注意力练习时，不要太多的用听觉信号，而多采用直观现象的模仿或视图练习。

②高等学校学生一般心理特点是随自己专业而定向，兴趣和注意力容易转到自己专业学习上，但对体育课的认识往往是局限于课程的规定，或者对体育课，或者对某些运动项目

不甚爱好，不予重视，虽在理论上也知道上体育课的重要，但大多数人无坚持锻炼的习惯，因而上课兴趣不高。对此，应选择一些能引起他们间接兴趣的，活动性的集中注意力练习，以提高他们对体育课的兴趣，调动练习的积极性。大学阶段的学生，神经联系较好，对第二信号系统的反应能力较强，因此可多采用暗示、智力、记忆等集中注意力的形式来进行。大学体育课一般为一百分钟，每次课两个内容，因此可以在转换下一个教学项目时，再采取一个结合学习内容的集中注意力练习。

③对体育专业的学生或运动员来说，可结合本课教学、训练内容及专项特点，有针对性的选择一些难度较大的集中注意力练习。采用较复杂、连贯、变换、语言及结合专项特点的集中注意力的练习形式，作为他们练习、比赛状态的心理先导，以此来调节他们大脑皮层运动中枢兴奋和抑制，使他们尽快的把注意力集中到准确的技术动作、熟悉的技巧配合和消除心理过度紧张与高度抗干扰性的练习或比赛中去，提高他们对各种刺激做应答性运动的精细分化能力，增大神经活动过程的程度和灵活性，同时使肌肉运动知觉更为精细，视知觉的准确性更为敏感，为提高练习效果或获得比赛好成绩创造条件。

④高中、大学女生由于发育日渐成熟，身体形态开始变化，皮下脂肪开始增加，体重也增加较快，从心理活动上表现为喜静、爱美、怕脏、怕羞、畏难、娇气……，同时女子心血管系统功能较差，机体代谢过程较男性缓慢，中枢神经系统不易兴奋，惰性较强，影响她们锻炼的积极性，这在客观上使她们的体育活动受到限制，故在女生体育课中应结合她们

的心理特征和生理特点，选择一些活动量较小的、穿插一些艺术体操的基本动作或舞蹈结合的、伴有音乐（或播放录音）的集中注意力练习，使她们的运动中枢和肌肉群尽快产生适宜兴奋，克服惰性，从而对体育课或训练课产生爱好和兴趣。

由集中注意力练习使同学们产生的兴趣是引起和维持课堂注意的一个内部因素，一旦学生对练习发生兴趣，常常可以保持较长时间的注意。相反，如果活动单调，千篇一律，学生注意力不易集中。因此，选择集中注意力练习，要灵活运用，每次课不但变换练习方法，避免重复。把课上得生动活泼，使学生对体育课或训练课始终保持浓厚的兴趣，并对下一次课产生心理上的渴望和要求。这样，就可以形成持久集中注意，获得满意的教学训练效果。

同时，有意注意常常是由一些与目的任务及新问题有关的事物所引起的，而这些事物往往与当时必须克服的困难联系着，为了实现自觉的目的，就常常需要一定程度的意志努力。因此，通过集中注意力练习不仅增强思维能力，促进智力发展，还利于对学生进行勇于拼搏，勇于胜利和遵守纪律，团结协作等共产主义品德教育。

编选集中注意练习的原则

集中注意力练习内容丰富，形式多样。在创编或选择集中注意力练习时，应考虑以下几点原则：

①根据练习对象的各种特点、水平等创编或选择集中注意力练习。

②要具有内容健康，新颖多样、生动有趣、教具简单、费时不多、运动量小、组织方便、易懂易学等特点。

③根据学生的接受能力和练习的具体目的提出不同的要求。

④集中注意力练习还应该有利于发展学生想象、思维、提高智力。有助于增进学生的身心健康，培养良好的体育道德品质，陶冶学生的精神面貌，促使教学、实训任务的顺利完成。

关于集中注意练习的分类问题

集中注意力练习分类的目的主要是：使练习能反映动作的性质、组织的特点，便于组织者按实际情况选择使用。但各个练习可反映多方面特点，因此分类方法也可多种，不应绝对地归属某一类。我认为从不同角度相对地分类方法有：

①按对不同分析器的注意要求，以及整个大脑活动特点来分类。如一些听知觉、视知觉、感知觉等等形式的集中注意力练习。

②有情节的和无情节的、简单形式和稍微复杂的集中注意力练习。

③思维、记忆、视图等智力游戏性的集中注意力练习，活动性游戏和竞技性等集中注意力练习。

④从形式上可按：队行队列变换，报数比赛，喊口令做相反动作，以数字代替口令，想象智力，闭目行动，模仿动作，游戏竞赛等等分类。

⑤按不同年龄或不同学习阶段分类。

⑥根据不同对象分：活动量轻微的，如队行队列的练习等。活动量稍大的，如活动性游戏或竞技性的练习；无活动量的，如思维、视图等智力游戏的集中注意力练习。

⑦根据目的不同，提高身体不同素质或按人体基本活动能力划分的集中注意力的练习。

本书主要是为大、中、小学的体育教师或各级运动队的

教练员组织教学或训练时参考创编的。所以是以不同年龄或不同学习阶段为主的兼顾其它的综合性分类的。鉴于不同学习阶段的学生，接受能力有所差异，教师可在自己的教学或训练中举一反三或从本书中灵活选择。

集中注意力练习

的组织教学与教法应注意的事项

- ①科学选择、灵活运用。
- ②准备好教材教具，画好场地。
- ③精心组织练习的队形，人数与分组要合理。
- ④方法讲解要精炼，规则交代要清楚，一般遍只是说一（最多两遍）不多提示。
- ⑤凡伴有模仿动作的练习，动作必须规范美观，但不需多做。
- ⑥练习方法不给学生有规可循，使之思想更快集中。
- ⑦一些练习的口令，动作的节奏需从慢到快，智力练习的难度与所给思维、记忆的时间应恰当，要给学生一个思想集中的过程，否则错误出现多，效果受影响。
- ⑧练习中要反复强调遵守规则，严守纪律，少数练习提醒学生注意安全。
- ⑨有些练习采用比赛形式效果更好，但要裁判公正，胜奖输罚，鼓励学生的积极性，保持大家的兴趣。
- ⑩练习结束应帮助学生侧重分析和扼要小结，找出完成好坏原因。并提出下次做集中注意练习时的要求和希望。

小学组练习（四十二例）

小学组（4—6年级）

- | | | | |
|-----------|------|--------------|------|
| 1、电话号码 | （11） | 23、叫号换位 | （23） |
| 2、特殊“3” | （11） | 24、导游车 | （23） |
| 3、下一人报“和” | （11） | 25、后退过独木桥 | （24） |
| 4、计时报字 | （12） | 26、有效口令与无效口令 | |
| 5、顺、倒报数 | （13） | | （25） |
| 6、报单不报双 | （13） | 27、向手势相反方向走动 | （25） |
| 7、抓手指 | （13） | 28、闭眼转报方向 | （26） |
| 8、钓鱼 | （14） | 29、连续动作 | （26） |
| 9、追捕 | （14） | 30、团体操 | （27） |
| 10、看谁点的准 | （15） | 31、听口令做相反动作 | |
| 11、出手指 | （16） | | （27） |
| 12、指物 | （16） | 32、击掌反击 | （28） |
| 13、接反弹球 | （17） | 33、跳进跳出 | （28） |
| 14、击球落地 | （17） | 34、蛇形跑 | （29） |
| 15、踩绳 | （18） | 35、判断习惯动作 | （29） |
| 16、击足跳 | （19） | 36、打乒乓 | （30） |
| 17、拍背或踩脚 | （19） | 37、不让摔倒 | （30） |
| 18、脚变智胜 | （20） | 38、投准比赛 | （31） |
| 19、对鼻 | （21） | 39、认字 | （32） |
| 20、看谁反应快 | （21） | 40、兔跳 | （32） |
| 21、间隔传呼 | （21） | 41、看谁语句最优美 | （33） |
| 22、撤退 | （22） | 42、体育谜语 | （34） |

1、电话号码

人数：按5的倍数分成若干排(10人、15人或20人一排)

方法：教师任意选择一个五位数的电话号码、依次报数。

规则：①五个数字间，不能报颠倒。

②某号码组中一人报错、该组五人重报(表示重拨)

③比哪排快速、无误。

要求：准确、清楚、不同时重报。

2、特殊“3”

人数：不限

方法：站横排或圆圈。在顺序报数中，逢报“3”的倍数时，该同学做一次原地蹲起并伴随击掌一次。(或原地不动、空报该数)

规则：①报数衔接要快，不得过于缓慢或停顿。

②错者出列，面向大家，练习完毕向全体同学敬三个礼。

③不得喧哗，注意听其它同学报数。

要求：思维敏捷，预计及心算要准确，伴随的动作要适时、果断。

3、下一人报“和”

方法：横排站立。每个同学在报数时加上1—4中的任何

一个数。如：教师开始报4后，第一个同学报4+2（2则是自己所加的数）；第二个同学报6+3（6则是“和”，3是自己所加的数）；第三个同学报9+1（9则是和，1是自己所加的数）；……依次类推，报至排尾。

规则：①所加的数必须在1—4之间。

②快而不错，错者受罚。

③如有若干排，看哪排错的少，报的快。输排集体受罚。

要求：其它同学不要说话与提示。所报数字要让大家听清。

附注：此练习可改为：教师报一个大数字，同学们可报递减数。还可变为加、减混合报数。

4、计时报字

方法：全班分成人数相等的两横排，面对面，相距六米站立。

听教师口令后，两排按教师的规定报字。教师统一计时，看哪组不错并先报完。

第一次按：“东、南、西、北”四个字的顺序报；

第二次按：“东、西、南、北”四个字的顺序报；

第三次按：“北、南、西、东”四个字的顺序报；

第四次按：“南、东、北、西”四个字的顺序报。

规则：①顺序不得颠倒、错报。

②不许漏报、间隔抢报和同时重报。

③每排派一人检查对方，累计错报人数。

④看哪排报得快而不错或少错。

要求：报字清楚、宏亮。未报或报过的同学保持安静不得故意干扰对方报字。

5、顺、倒报数

方法：将全班分成若干人数相等的组，横排站立。

教师喊报数后，同学们按1、2、3、4……的顺序自排头报至队尾。紧接再从队尾开始，按……4、3、2、1顺序倒报至排头。

规则：先报完而且无错的受表扬，输组为之鼓掌祝贺。

要求：报数连贯、清楚、宏亮。

附注：方法(2)，从头至尾报奇数，再从尾至头报偶数。

如：顺报时：1、3、5、7、9……；倒报时：2、4、6、8、10……

6、报单不报双

方法：人数相等的若干横队。教师喊：“报数”时，各队从排头开始只报奇报、不报偶数或只报偶数，不报奇数。

规则：①他人不可提示。②按自然数从大到小报。

③不报数的偶数者同样要立正站好。

④报错者自觉举手，看哪排错者少。

要求：反应快，接报迅速，不出差错。

7、抓手指

方法：横排或圆圈站立。两手侧平举，每人左手掌心朝