

G808.4/1

体育课准备活动的 原理与方法

时玉英 马成亮编著



21531013

人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

体育课准备活动的原理与方法 / 时玉英, 马成亮编著 .

北京: 人民体育出版社, 1997

ISBN 7-5009-1495-4

I. 体… II. ①时… ②马… III. 体育课—准备活动—概论—高等学校 IV. G808

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 09762 号

*

人民体育出版社出版发行
冶金工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 10.25 印张 230 千字

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-8,100 册

*

ISBN 7-5009-1495-4/G · 1394

定价: 14.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处)

邮编: 100061

传真: 67116129

电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

前 言

准备活动是体育教学、运动训练、体育竞赛和自我锻炼中不可缺少的重要环节。《体育课准备活动的原理与方法》是根据编者教学、训练的实践经验,参考了中国体育史、人体解剖学、运动生理学、运动医学,部分大、中、小学体育教学大纲等有关资料,结合当前体育教学、训练的实际需要编写的。

本书从准备活动的教学特点到分类运用,从教学对象的生理、心理特点到创编规律与方法,详细论述了准备活动的原理。准备活动的内容是多种多样的,本书全面介绍了准备活动的方法。有队列队形练习、集中注意力练习、徒手操、轻器械操和游戏等。既有单节动作,也有成套动作练习。编写时按照由易到难、由简到繁、由基本到多变的原则进行组编。文字上力图删繁就简、通俗易懂,突出准备活动的科学性和实用性。可供大、中、小学体育教师及体育爱好者在教学、训练和自我锻炼时参考选用。

本书第二章由时玉英编写;第一章、第三章由马成亮编写,第四章由时玉英、马成亮共同编写。在编写过程中得到了山西农业大学梁定邦教授的指导,同时还吸收了部分专家学者在这方面的研究成果,在此,一并表示衷心感谢。

由于编者水平有限,错误之处敬请读者批评指正。

编者

一九九六年十二月

目 录

第一章 体育课准备活动的教学

一、准备活动教学的发展过程·····	(1)
(一) 传统准备活动教学特点·····	(1)
(二) 现代准备活动教学特点·····	(2)
二、准备活动的作用与任务·····	(4)
(一) 准备活动的作用·····	(4)
(二) 准备活动的任务·····	(5)
三、准备活动的分类及运用·····	(6)
(一) 常规性准备·····	(6)
(二) 诱导性准备·····	(6)
(三) 补偿性准备·····	(7)
(四) 兴趣性准备·····	(7)
(五) 迁移性准备·····	(7)
(六) 节奏性准备·····	(8)
(七) 意念性准备·····	(8)
(八) 放松性准备·····	(8)
(九) 作业性准备·····	(9)
四、组织准备活动的基本原则·····	(9)
(一) 一般性准备活动与专门性准备 活动相结合·····	(9)
(二) 准备活动的运动量 ·····	(10)
(三) 准备活动的内容 ·····	(12)

(四) 正确的运动方法、方向、幅度、 频率及次数	(13)
五、准备活动教学应注意的事项	(14)
(一) 加强思想教育, 严格要求	(14)
(二) 正确示范, 注意队形	(14)
(三) 口令洪亮, 节奏分明	(15)
(四) 精讲多练, 加大密度与运动量	(15)
(五) 注意调节赛前状态	(16)
(六) 准备活动时间与休息间隔	(16)
(七) 准备活动应力求实效性	(17)
(八) 准备活动要不断创新	(17)
(九) 准备活动应层次清楚, 重点突出	(18)
第二章 体育课准备活动的对象	
一、小学生体育活动中的生理、心理特点	(20)
(一) 小学生的生理特点	(20)
(二) 小学生体育活动中的心理特点	(22)
二、初中学生体育活动中的生理、心理特点	(23)
(一) 初中学生的生理特点	(24)
(二) 初中学生体育活动中的心理特点	(25)
三、高中学生体育活动中的生理、心理特点	(28)
(一) 高中学生的生理特点	(28)
(二) 高中学生体育活动中的心理特点	(29)
四、大学生体育活动中的生理、心理特点	(32)
(一) 大学生的生理特点	(32)
(二) 大学生参加体育运动的心理活动	(34)
第三章 体育课准备活动的创编	
一、身体各部位运动的生理解剖意义	(37)
(一) 头颈部运动的意义	(37)

(二) 躯干运动的意义	(37)
(三) 肩带和上肢运动的意义	(39)
(四) 下肢运动的意义	(41)
二、徒手体操动作的创编规律	(43)
(一) 身体各部位动作的互相配合	(43)
(二) 身体个别部位动作的配合	(45)
(三) 做法上的配合	(46)
三、徒手体操的技术因素及其作用	(46)
(一) 身体姿势	(46)
(二) 动作方向	(47)
(三) 动作幅度	(47)
(四) 动作路线	(47)
(五) 动作频率	(47)
(六) 动作速度	(47)
(七) 动作节奏	(48)
四、创编准备活动的原则	(48)
(一) 课的内容	(49)
(二) 学生的机能状态	(49)
(三) 运动负荷	(49)
(四) 气候条件	(50)
(五) 学生的年龄特征	(50)
(六) 间隔时间	(50)
五、体育教学图形的几种画法	(51)
(一) 体育教学图形的种类及特点	(51)
(二) 常见的几类体育教学简图	(52)
(三) 单线图的画法	(54)
第四章 体育课准备活动的内容	
一、队列队形	(59)

(一) 队列队形练习的意义	(59)
(二) 队列队形练习的基本术语	(61)
(三) 队列动作	(61)
(四) 队形练习	(66)
二、集中注意力练习	(69)
(一) 集中注意力练习的心理生理机制	(69)
(二) 集中注意力练习的分类	(73)
(三) 集中注意力练习应注意的事项	(74)
(四) 集中注意力练习汇编	(74)
三、徒手体操	(86)
(一) 徒手体操的特点和内容	(86)
(二) 徒手体操的基本术语	(87)
(三) 徒手体操教学应注意的事项	(88)
(四) 徒手体操动作汇编	(89)
四、双人体操	(177)
(一) 双人体操的特点和内容	(177)
(二) 双人体操教学应注意的事项	(177)
(三) 双人体操动作汇编	(178)
五、行进间徒手体操	(186)
(一) 行进间徒手体操的特点	(186)
(二) 行进间徒手体操动作汇编	(188)
六、体操棒操	(195)
(一) 体操棒操的特点和内容	(195)
(二) 体操棒操教学应注意的事项	(197)
(三) 体操棒操练习汇编	(198)
七、实心球操	(209)
(一) 实心球操的特点和内容	(209)
(二) 实心球操教学应注意的事项	(210)

(三) 实心球操练习汇编·····	(211)
八、持绳操·····	(221)
(一) 跳绳的特点和内容·····	(221)
(二) 跳绳教学应注意的事项·····	(222)
(三) 跳绳练习汇编·····	(222)
九、木哑铃操·····	(231)
(一) 木哑铃操的特点和内容·····	(231)
(二) 木哑铃操练习汇编·····	(232)
十、肋木操·····	(244)
(一) 肋木操的特点和内容·····	(244)
(二) 肋木操练习汇编·····	(245)
十一、体操凳操·····	(253)
(一) 体操凳操的特点和内容·····	(253)
(二) 体操凳操练习汇编·····	(253)
十二、其他·····	(259)
(一) 跳橡皮筋·····	(259)
(二) 呼拉圈·····	(264)
(三) 蹦蹦球·····	(268)
(四) 竹圈·····	(269)
(五) 布包·····	(271)
十三、体育游戏·····	(273)
(一) 游戏的起源、演变与发展·····	(273)
(二) 游戏教学的生理意义·····	(276)
(三) 游戏分类简介·····	(278)
(四) 选用体育游戏的原则·····	(280)
(五) 游戏教学应注意的事项·····	(282)
(六) 体育游戏汇编·····	(285)
主要参考书目·····	(316)

第一章 体育课准备活动的教学

一、准备活动教学的发展过程

根据体育教学的客观规律，体育课的组织结构基本上有三个部分：即准备部分、基本部分和结束部分。也有将准备部分分为开始部分和准备部分。体育教学中的准备活动是准备部分的重要内容之一。无论是什么样的课堂结构和教学模式，都离不开准备活动。传统地沿袭了几十年的准备活动教学过程具有比较稳固的特点，这些特点反映了一定阶段的教学思想，对具体过程中的教学内容、教学形式产生了较大的影响甚至制约作用。随着体育教学改革的深化和发展，准备活动教学内容、组织方法也不断地得到了充实和发展。

（一）传统准备活动教学特点

1. 统一性。准备活动教学过程的统一性，突出地表现为学生练习的全部过程完全有赖于教师的统一指挥。尽管课的类型、教学对象、教学内容各不相同，但准备活动大多采用集体的形式进行。这一特点鲜明地反映了我国在体育课教学中比较注重组织纪律性，要求学生在有组织有纪律的规范中进行统一练习。

2. 规定性。准备活动的规定性主要反映在教学内容除了

常规和基本体操外，就是游戏或一些集中注意力的练习，而在教学程序上则形成了“队列练习——徒手体操”，或者“队列队形——游戏——徒手操”等固定模式。

3. 附属性。准备活动练习从编排的指导思想到具体的内容与形式，都是围绕基本部分的教学内容来设计的，是为基本部分教学服务的。因为传统教学理论认为，体育课的教学任务主要是依靠基本部分来完成的。准备活动的任务主要是使身体各器官系统迅速进入工作状态，为基本部分学习做好了准备。

以上的基本特点，几十年来为我国体育教学的发展，尤其是在促进体育课教学的规范化等方面起到了积极的作用，而且有些内容至今对教学仍具有重要的指导意义。

（二）现代准备活动教学特点

随着体育教学的改革，特别是课堂结构改革的深入发展，人们对体育课中准备部分的教学，不再单纯地为基本部分的主要教材服务，而是其自身同样具有教育、教学和教养的因素。因此现代教学的基本思想，如智能的培养、个性品质的发展以及实施具体课的任务等，应该从课的一开始就得到比较好的体现。现实的准备活动教学有如下的新特点：

1. 技能化。长期以来，在实践教学中人们思想上形成了“基本部分重要，准备活动次要，整理活动可要可不要”这样一种片面的认识，大大地影响了课堂教学的容量和质量。而今准备活动练习与基本教材的结合更加紧密，一些模仿性练习、诱导性练习以及辅助性练习，甚至基本教材的部分练习或分解练习，大量地充实到准备活动中来，不仅提高了准备活动教学的容量，而且也使准备部分与基本部分之间的衔接更加紧密，使整个教学过程融为一体，使学生在准备活动的教学过程中，学习和掌握一定的基本技能。这样就可以摆脱一些单调的如跑

步、做操之类的束缚，而选择和安排了一些与发展该项技能相关的基本练习。如篮球教学中的折线跑、后退跑，或篮球代替实心球做各种传接球练习等，既活动了身体、又熟悉了球性。

2. 个性化。培养具有优良个性品质的合格人材，是现代教学思想的一个重要组成部分，它要求在整个教学的过程中，能针对学生的生理、心理特点，在教学基本要求的约束下，使学生良好的个性心理特征得到充分的表现。过去准备活动的教学形式比较简单，活动的组织、量的安排等都比较呆板、保守，忽视乃至压抑了学生个性的发展，不利于充分调动学生练习的主动性，难以满足学生的运动欲望。而目前准备活动的组织形式，已经逐步改变了单一的由教师统一指挥的状况，出现了让学生根据自己的主动愿望，运用自己获得的基本知识、技能来进行准备活动的做法。练习的内容不仅仅有教师规定的练习，也可以在规定的基礎上学生根据自己的实际，自由选择练习。这样既能弥补在集体练习中的不足，也能在准备活动运动量的安排上体现出区别对待的原则，使学生都能充分发挥其主观能动性，并在一定的阶段上满足其运动欲望。

3. 韵律化。准备活动教学过程的韵律化是近年来比较突出的一个新特点。它首先表现为音乐在教学过程中的运用。使学生能更协调准确地表现动作，提高练习的节奏感和动作运用的实际价值以及健身效果。与此同时，准备性练习节奏也更加明快强烈，各种练习的艺术性得到了加强，美育得到了越来越充分的体现

4. 多样化。鉴于以上特点，准备活动教学的内容和形式都变得更加多样。它随着课的类型、教材的性质及课的任务等的变化而变化。使教学显得更加生动活泼，提高了准备部分教学的实效性。

二、准备活动的作用与任务

（一）准备活动的作用

准备活动是体育课、训练课、以及比赛不可缺少的重要环节。必须从思想上加以重视。人在相对安静状态，如果没有通过准备活动就进行激烈的体育运动时，往往会感到不适应：如动作不协调、力量和速度等素质无法充分发挥，运动成绩不能达到正常水平等等。这种现象在延续一段时间后，才能逐步消除，这种延续现象叫惰性作用。准备活动的作用首先是人为地通过肌肉的活动，克服各种机能（特别是植物性神经系统的机能）活动的惰性，从而缩短进入工作状态的时间，使机体进入正式活动时发挥较大的工作效率。

人体是统一的整体。人体各器官、各系统的机能是互相配合与协调的。当肌肉进行紧张的运动时，有机物的强烈分解和能量的释放，需要大大加强氧和营养物质的供应。而氧和营养物质的供应，是由呼吸系统与血液循环系统来执行的。然而支配内脏器官的植物性神经系统比支配骨骼肌运动的躯体性神经系统大。如：在没有做准备活动就进行 1500 米跑步时，躯体性机能在 20~30 秒内可以发挥较大的工作效率，而内脏器官则要在 2~3 分钟才能发挥较大的工作效能。因此，不做准备活动就进入激烈运动时，内脏器官的机能不能适应肌肉运动的要求，不仅运动成绩下降，而且还会出现不良的生理反应，如头晕、恶心、呕吐、甚至休克等现象，对人体健康有一定的损害。

做准备活动不但可以提高中枢神经系统的兴奋性，而且也带动植物性神经系统大大提高兴奋性和灵活性。如心脏中血液

输出、输入量的增强，肺对气体交换量的提高，这些都促使新陈代谢的加强，保证了肌肉的营养供应和废物的排除，从而提高整个机体的运动能力，并促进运动成绩的提高。

实际上，即使学生在上体育课或参加比赛之前，尚未开始运动，也会由于条件反射，使身体各器官系统的机能起变化，以适应即将来临的肌肉活动。这种生理变化叫赛前状态。但赛前大脑皮层的兴奋性过高（即过度紧张）或过低（无精打采）都对教学训练与比赛产生不良影响，这就需要通过准备活动加以调节，抑制赛前的过度紧张状态，或消除无精打采现象，为顺利进行教学或比赛做好思想上与生理上的准备。

做准备活动后，人体的体温提高了，便可减小肌肉与韧带的粘滞性（减少阻力）增加弹性，并促使关节囊分泌更多的滑液，以减小关节的摩擦力，加大关节的灵活性。这些变化可以加大人体运动的幅度，提高速度、力量、灵敏和柔韧性等，从而预防肌肉、韧带和关节的损伤。

准备活动的各种练习，可以发展力量、速度、耐力、灵敏性和柔韧性等身体素质，培养学生正确的身体姿势，促使各种器官的正常发育和身体的全面发展，增强学生的体质。

体育课的准备活动，一般是集体排好队形整齐划一地进行。这样可以振奋学生的精神，培养学生的组织纪律性和集体主义观念。

由于准备活动具有重要作用，因此，教学或比赛中必须十分重视这一环节。

（二）准备活动的任务

1. 促进学生身体正常发育和素质的全面发展，培养正确的身体姿势。增强学生的体质。

2. 为学习基本部分的教材做好思想上与生理上的准备，

防止运动损伤，提高运动成绩。

3. 掌握准备活动的基本知识与技能，使学生在从事课外体育活动时，懂得如何做准备活动。

4. 振奋学生的精神，培养学生的组织纪律性和集体主义的精神。

三、准备活动的分类及运用

准备活动按性质和任务可分为一般性准备活动和专门性准备活动。一般性准备活动主要是提高中枢神经系统的兴奋性，使全身各主要器官都得到充分的活动；专门性准备活动是调节各器官与中枢神经间的协调机能，把与主要教材有关的肌群、关节和韧带都充分地拉开。

为了在体育教学、训练中正确地运用准备活动，也可把准备活动做如下分类。

(一) 常规性准备

常规性准备活动是从学生全面发展身体出发，根据教材性质和学生的特点，组织安排的准备活动。它的内容既有逐步提高人体工作能力的走、跑练习；又有保持学生正确体姿，促进学生生长发育的队列队形练习、基本体操等。具体到走、跑的练习次数、时间、基本体操的节数，应根据教材的性质、学生的特点以及气候、环境的不同而确定，如武术课的基本体操的节数一般为4~6节，而篮球课的基本体操的节数一般为6~8节，冬季常规性准备时间长些，而夏季则短些。

(二) 诱导性准备

诱导性准备活动是为了使学生加速对动作技术的掌握，根

据学习的内容和学生的情况，而组织安排的准备活动。如学习支撑跳跃之前的挺身跳、双手抱膝跳、扶肋木的分腿跳练习等就是跳山羊的诱导性准备。诱导性准备对减缓动作的难度，增强学生的信心，加速学生对动作技术的理解、掌握起着积极作用。诱导性准备的运用要根据学习内容的性质、学生的性别、年龄、体育基础等情况选择内容，安排运动负荷。

(三) 补偿性准备

补偿性准备活动是为了掌握动作技术，根据学生对动作技术的掌握所欠缺的身体素质，而组织安排的准备活动。如为了掌握“单杠的翻身上”，而安排的仰卧起坐、两头起、单杠的引体向上、双杠的双臂屈伸练习等。目的是提高上肢、腰腹肌的力量。顺利地学会“单杠翻身上”动作。补偿性准备活动的选择运用，应根据动作技术的需要来选择，并依据学生的承受能力安排运动负荷。

(四) 兴趣性准备

兴趣性准备活动是从学生的兴趣出发，围绕主要教材，以游戏、竞赛的形式，而组织安排的准备活动，如以篮球为主要教材采用的“滑步数手指”游戏，篮球的接力竞赛等。兴趣性准备活动在体育教学、训练中的运用，能极大地调动学生的积极性，活跃课堂气氛，提高教学、训练的质量。兴趣性准备活动在运用时，一定要注意对运动负荷的控制，同时应做好练习后的讲评，以达到练体、育人的效果。

(五) 迁移性准备

迁移性准备活动是为了形成正确的动作概念，加速对动作技术的掌握，促进迁移，克服干扰，而组织安排的准备活动。

如跳远和跳高两者的踏跳是截然不同的，掌握跳远技术之后，在学习跳高动作时所安排的模仿练习、辅助性练习应与跳远技术练习相区别。并应在主要动作学习之前进行练习。

(六) 节奏性准备

节奏性准备活动是指在各种节奏、节拍、旋律的伴奏下，而组织安排的准备活动。如目前经常采用音乐、口哨代替口令伴奏的准备活动。包括韵律操、健美操、武术操、青少年儿童保健操等。节奏性准备活动深受学生们喜爱，对全面发展学生的身体，满足学生表现欲望及审美需求，具有非常重要的作用。

(七) 意念性准备

意念性准备活动是通过自我意识的引导和自我心理的调节，使学生的身心都充分调动起来，而为后面的练习所做的准备活动。如：在练习之前，对动作要点的默念、自我暗示等。意念性准备活动，不但加深对动作的理解，节省体能，而且还可以防止运动性损伤。它适用于动作技术比较复杂，易导致运动损伤的运动项目。

(八) 放松性准备

放松性准备活动是在练习或比赛之前，为充分发挥自身体能，使自己处于最佳的练习或比赛状态，而做的放松性准备活动，如试跑、试掷、试跳之前，手臂的放松抖动、深呼吸以及轻松的跳跃等。放松性准备活动的运用比较普遍，而次数的多少，时间的长短则因人而异。