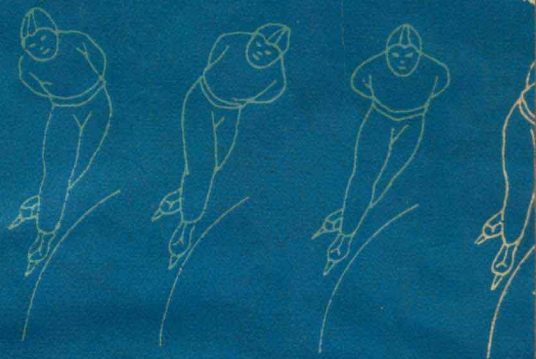
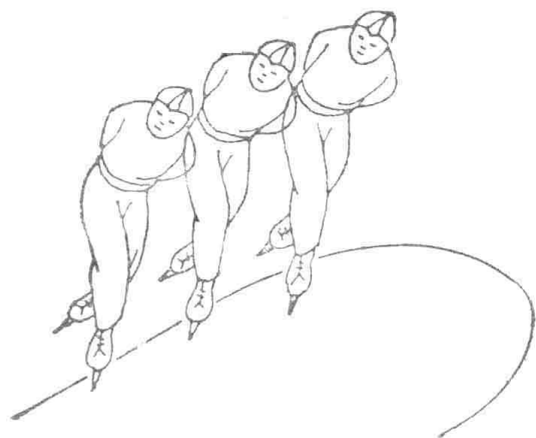


谈
谈
冬
季

体育锻炼





中学生课外读物

谈谈冬季体育锻炼

杨荣昌 编写

吉林人民出版社

中学生课外读物
谈谈冬季体育锻炼

杨荣昌 编写

吉林人民出版社出版 吉林省新华书店发行
长春市印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 $1\frac{1}{2}$ 印张 插页1 98,000字

1979年1月第1版 1979年1月第1次印刷

印数 1—5,000册

书号: 7091·1021 定价: 0.34元

前 言

在英明领袖华主席率领我们向四个现代化进军中，广大青少年负有重大的历史使命。他们在学习生活中，应该在德育、智育、体育几方面都得到全面发展。既要努力学好文化，又要努力炼好身体，做到不仅有较高的思想政治觉悟，丰富的文化科学知识，而且还应有强健的体质。

为了帮助青少年锻炼身体，增强体质，本书根据青少年的生理特点，结合北方季节气候情况和体育运动情况，介绍了一些设备简而易行的运动项目，可供青少年及体育工作者参考。至于象滑雪、手球等项目，虽然也是冬季体育锻炼较好的项目，但因条件所限，尚未普遍开展起来，这里没有编入。

由于水平所限，并缺乏写作经验，书中如有不妥之处，恳请读者提出意见。

一九七八、七、十五

目 录

第一章 为什么要坚持冬季体育锻炼.....	(1)
第一节 冬季体育锻炼是增强人们御寒能力、减少疾病、提高健康水平的重要措施.....	(1)
第二节 冬季体育锻炼对培养人们坚毅、勇敢、克服困难等意志品质起到了极为重要的作用...	(5)
第三节 冬季训练是运动员全年训练中必不可少的重要环节.....	(6)
第二章 介绍冬季体育锻炼中的几个项目.....	(8)
第一节 滑冰.....	(8)
一、怎样修建人工冰场	(9)
二、初学滑冰的一般常识	(10)
三、初学者的基本练习	(14)
四、注意事项	(20)
第二节 长跑	
一、练长跑有什么好处	(21)
二、长跑技术	(22)
三、越野跑	(23)
四、练习方法	(26)
五、长跑问答	(27)
第三节 跳绳.....	(39)
一、锻炼价值	(40)
二、用具和场地.....	(40)
三、跳绳方法	(41)

四、跳绳游戏	(43)
五、注意事项	(46)
第四节 踢毽子	(46)
一、毽子的作法	(46)
二、毽子的踢法	(47)
三、踢毽子游戏	(50)
四、注意事项	(51)
第五节 足球	(52)
一、传球(踢球)	(52)
二、接球(停球)	(55)
三、带球(运球)	(57)
四、头顶球	(58)
五、拦截球	(59)
六、守门员技术	(62)
七、比赛方法	(65)
附: 场地划法和足球规格	(66)
第六节 拔河	(67)
一、场地和用具	(68)
二、怎样比赛	(68)
三、注意事项	(69)
第七节 广播体操	(70)
一、做广播体操的益处	(71)
二、注意事项	(73)
三、怎样当好领操员	(75)
第八节 武术	(76)
一、武术的基本手型和步型	(77)
二、初级长拳第一路	(79)

第九节 冬季锻炼的几种常用的辅助练习	(96)
一、俯卧撑	(97)
二、引体向上 (高杠)	(99)
三、仰卧起坐	(100)
四、双臂屈伸 (双杠)	(101)
五、爬绳或爬竿	(103)
六、负重下蹲	(104)
第十节 利用自然力锻炼身体问答	(106)
第三章 冬季体育锻炼的运动生理卫生常识	(117)
第一节 运动前注意些什么?	(118)
第二节 运动时注意些什么?	(120)
第三节 运动后注意些什么?	(122)
第四节 青少年的生理特点和自我监督	(124)
第四章 常见运动损伤的预防、急救和处理	(132)
第一节 产生运动损伤的原因和预防	(132)
第二节 常见的几种运动损伤的预防和处理	(135)

第一章 为什么要坚持冬季 体育锻炼

“北国风光，千里冰封，万里雪飘。”毛主席在这首《沁园春·雪》的诗词里，一开头就气势磅礴地写出了北方寒冬季节辽阔无垠的壮丽景象。我省每年要有三——五个多月的结冰期。在这朔风凛冽、冰封雪飘的漫长寒冬季节里，你是准备用厚厚的棉衣、熊熊的火炉筑成一道“防线”来抵御严寒；还是藐视大自然的寒威，勇敢地投身于风雪的熔炉，积极参加各项冬季体育锻炼？俗话说得好：“温室的鲜花经不起风霜，高山的松柏四季常青。”让我们大家行动起来，积极、自觉地为革命而锻炼身体吧！

第一节 冬季体育锻炼是增强人们御寒能力、减少疾病、提高健康水平的重要措施

冬天，寒冷的空气对人体是一种刺激，但它并不可怕，这个自然因素对锻炼身体、增强机体功能还有很大帮助。原来，人体的许多器官都有着天然的“御寒设备”。它们在寒冷袭来时，便能马上动员起来，同心协力地与它搏斗。下面就让我们看看在严寒的气候里，人体和冷空气之间，是怎样时刻进行着一场保存温热和掠夺温热斗争的。

皮肤是人体这套“御寒设备”的最前线。这里有许许多多各司职守的“警戒哨”，时刻警惕地“探索”着外界环境的各种变化。这些“警戒哨”就是感觉神经末梢，它们各自有专门监视的“对象”：有的管冷，有的管热，有的则管痛、压等。每当寒冷“鬼鬼祟祟”地向人体进攻，并企图夺取热量时，“警戒哨”立刻通过“电话线”——传入神经，把刺激传入到人体活动的“司令部”——大脑皮层。大脑皮层立刻根据“情报”，向各器官下达“动员令”：一方面叫它们加足“马力”增产热量——体内的“运输兵”——血液加快运输，源源不绝地把身体活动时的“燃料”——氧和营养物质运送到各器官；并把活动时产生的废物又及时运走。由于新陈代谢作用的加强，热量显然大增，就足以保证人体在低温情况下的正常活动能力。另一方面，为了减少热量的散失，它还命令皮肤加强“封锁”，使微血管收缩，毛孔关闭，不许热量擅自“越境”。身体这种产热能力和对热的保存能力加强了，御寒的能力也就自然加强，久而久之，人们慢慢地也就适应寒冷了。

此外，在皮肤与寒冷作斗争的时候，内部器官如心血管、肌肉等以大量的热来支援它。如骨骼肌就是产热的主要器官之一。当人体作剧烈运动时，它所产生的热量要占人体总热量的90%以上。通过运动量的加大，体内热能也相应的增加，而且还会使你热气蒸腾、大汗淋漓呢！此时，“严寒”这个纸老虎早已甘拜下风，逃之夭夭了。由此可知，冬季体育锻炼在促进肌肉发达的同时，也增强了人体的耐寒力。

人体各器官的御寒机能虽然是天然具备的，但是却受着人们生活状况的影响，可以使它加强或减弱。体育运动是增

强人体御寒能力的好方法。它的主要作用是能够增强人体御寒器官的工作能力，使它们提高产热和节温机能。因此，在冬季里，每天最好能有一定时间的室外活动，使皮肤经常同冷空气接触，以增强皮肤调节体温、抵御寒冷的机能。衣服也不要穿得太厚，免得把皮肤惯得娇弱起来，减弱抗寒能力。

坚持冬季体育锻炼的人，身体的御寒能力加强了，就能够减少冬天容易发生的一些疾病。这是什么道理呢？就拿冬天最容易得的感冒来说吧。感冒的传染性虽然很强，但为什么有的人容易发病，有的人则不发病？为什么同样受风寒雪湿，有的人感冒，有的人则不会？

伟大领袖毛主席教导我们“唯物辩证法认为外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因通过内因而起作用。”这就揭示了一个真理：一个人得病，外因固然是很重要的条件，如某些细菌、病毒的传播。但是，如果这个人平时经常参加冬季体育锻炼，身体素质很好，就能够战胜外来致病因素的侵袭，不得病；或者即使得了病，经过一些适当的治疗，也会较快的恢复健康。相反，如果平时就体弱多病，一旦遇到疾病的流行，他就会抵挡不住而首先生病。有的人得了病，甚至迁延不愈或危及生命。

因此足以说明：病原微生物以及风寒雪湿等是决定致病与否的外因，而身体抵抗力的状况是决定致病与否的内因。通常人生病或不生病，是取决于这两种因素的对比，而内因往往更为重要。

在冬季，有些人就怕冷不敢出门，有的家长甚至让孩子整天呆在家里，生怕受了凉，传上了病。结果孩子的皮肤、呼吸道缺乏对寒冷刺激的适应能力，而且平时又不经常进行

室外体育锻炼，抗病能力很低，偶而一出门活动，伤风感冒就跟踵而来。

如上所说，人对寒冷的适应能力是可以锻炼的。如果能坚持户外体育锻炼，并随气候的变化注意增减衣服，让呼吸道经常和外界冷空气接触，就可以加强呼吸道局部粘膜、血管的抵抗能力。同时，作为重要内分泌器官之一的肾上腺皮质机能，也会由此大大加强，作为抗体之一的血液中丙种球蛋白也显著增加，从而增强了身体抵抗疾病的能力。这些变化都有助于预防感冒、气管炎等常见的疾病。这就如同和我们平时打预防针的道理一样。而平时不注意冬季体育锻炼的人，抗寒能力差，不适应气候的突然变化，就很容易伤风感冒。

在冬季，人体新陈代谢和血液循环相对缓慢，加之一般都紧闭门窗，长期呆在室内，空气流通不好，接触阳光又少，这就为各种病菌的侵袭创造了条件。如果经常到室外参加体育活动，就可以多接触阳光。阳光中的紫外线不仅能杀菌，而且能使体内的一种麦角固醇变成维生素丁，从而促进骨骼的发育，加强肌肉和神经系统的功能。所以，冬天尤其要到室外参加体育活动。

此外，体育锻炼还能使人体发生一系列有益于健康的变化：经常参加体育锻炼能使肌肉发达，肌肉力量增大；使骨质变得更厚，更结实，进而促进青少年骨骼的生长。在体育锻炼时心脏的跳动比平时加快，心脏的收缩力量也加大，血管舒张，血流加快，可预防高血压，静脉曲张，手脚麻木、痔疮等症。体育锻炼对呼吸器官的活动也有显著的加强，每分钟呼吸的次数和呼吸的深度都增加。所以经常进行体育锻炼的人，呼吸器官的机能也明显改善，胸部发达，呼吸肌强

壮，胸廓的活动范围扩大，肺活量增加。由于体育锻炼时心脏血管系统和呼吸器官的活动加强，把空气中更多氧气经肺部吸入血液，将更多的血液迅速运送至身体各部分，供给各器官所需要的氧气和氧料，并且及时地把代谢产物如二氧化碳等排出体外。所以体育锻炼能够有效地促进身体的吐故纳新。经常参加体育锻炼能够增强神经系统的机能，更好地支配和调节人体的活动。体育锻炼还能加强造血器官的机能，使血液内红血球的数量增多，这就能改善胃肠道的机能，提高对食物消化与吸收能力。总之，体育锻炼能使人体各方面发生良好的变化，有效地促进青少年身体的生长发育与增进健康。

第二节 冬季体育锻炼对培养人们坚毅、勇敢、克服困难等意志品质起到了极为重要的作用

“冬练三九、夏练三伏”这是有关体育锻炼的两句谚语，启示人们必须不畏严寒酷暑，经常坚持锻炼。这样，就可以藐视大自然的寒威，更能战而胜之。

当然，在严寒季节进行体育活动，是要比其他季节艰苦一些。但从更有效地锻炼身体和培养革命意志的要求出发，这些困难和艰苦，反而倒是一个好的条件。

一个革命者，不应把参加冬季体育锻炼看成是个人小事。列宁指出：为了实现和完成共产主义事业，应该培养青年一代“具有坚强的健康的身体，钢一般的意志和铁一般的肌肉，去迎接这些战斗。”因此，每个人都应该更积极自觉

地为更好承担社会主义革命和建设的任务，炼出一付能够吃大苦，耐大劳，勇于担重担子的顽强意志和强健的体质。而这种意志和体质，单靠在风平浪静的环境里炼，在风和日暖的季节里炼还是远远不够的。更重要的是应该在天寒地冻，冰封雪盖的艰苦环境里炼。在锻炼时，有时会碰上朔风施威，也有时会赶上大雪纷飞的天气，这对每个锻炼者来说，都面临着一场意志品质的考验。那些贪图暖和、舒适的人，就会因此而停止锻炼。相反，那些勇于克服困难，从增进健康或锻炼革命意志着眼的人，就会坚持在这寒冷的自然环境中“斗”。越是在这艰苦的环境中“斗”，就越能锻炼一个人的顽强意志。而那些能够持之以恒，风雪不误的人，也正是顽强意志的一种表现。所以说，冬季体育锻炼要有愚公移山的革命精神，并把锻炼身体与培养革命意志结合起来，从实际出发，努力做到“冬练三九，夏练三伏”、坚持不懈，持之以恒。

第三节 冬季训练是运动员全年训练中必不可少的重要环节

在冬季进行身体训练，对运动员来说是全年训练的的开始和准备时期。抓紧这个时期，大搞运动员的身体训练，对全年训练和提高运动技术水平有着积极的意义。

有人认为，提高运动成绩关键在于完善地掌握技术；也有人认为，身体全面训练是新手的事，老运动员主要进行技术训练。这些想法都是不科学、不全面的。实践证明，没有全面发展的身体素质做基础，要想完善地掌握运动技术是很难的，更不用说迅速提高运动成绩了。身体训练对新手来说

固然重要，对于优秀运动员则更为重要。因为他们都有相当高的技术水平，如果没有良好的全面发展的身体素质做基础，要想完善地掌握运动技术那是不可能的，更不用说迅速提高运动成绩了。

因此，每个运动员在冬季训练中，必须自觉地贯彻“两严一大”（严格训练，严格要求和大运动量训练）的训练方针，树立为革命而训练的思想，发扬一不怕苦二不怕死的革命精神，大搞全面身体素质训练。特别是对青少年运动员来说，身体全面训练更有它的特殊意义。因为青少年正处在发育、成长时期，新陈代谢旺盛，并且合成过程也占优势。如果我们重视身体的全面训练，就可以提高他们中枢神经系统的营养性影响，从而促进身体技能的发展，使他们的身体得到健康的发育。这对青少年提高运动成绩，延长运动寿命都有着十分重要的关系。为此，每个运动员必须抓住冬训这个时期，大搞身体训练，按照正确、合理的技术规格和要领，系统全面的练好基本功，为全年训练打下一个良好的全面发展的身体和基本技术基础，以便不断地提高技术、战术水平，创造优异成绩，为伟大的社会主义祖国争取更高更多的荣誉。

第二章 介绍冬季体育锻炼中的几个项目

第一节 滑 冰

冬天，有些体育活动受到了一定限制，但那漫天的冰雪，又为广大体育爱好者们开辟了多么广阔的天地！当你看到花样滑冰运动员在那光滑如镜的银色世界里轻快的跳跃、翩跹的舞姿、令人目眩的旋转和优美的滑行步伐时，你一定会赞不绝口，真可以说是一种愉快和艺术的享受了；当你看到速滑健儿以飞快的速度，你追我赶的在你眼前掠过，冰球运动员左右穿梭，你争我夺的在挥拍激烈而紧张的比赛时，你更会赞扬他们良好的精神面貌和高超技术，并使你跃跃欲试。

是的，滑冰运动是冬季广大群众所喜爱的一项体育活动。经常参加滑冰运动，能够提高身体的肌肉、骨和关节的工作能力。初次参加滑冰的人都会有这样的体会：在刚刚“上冰”时，没有滑多久，就感到腰酸腿疼，特别是小腿骨和脚脖子酸疼尤甚，几天也恢复不过来。但是，随着锻炼时间的增长，滑冰技术的提高，酸疼的感觉就没有了。这除了由于掌握了滑跑技术之外，主要是由于腰腿部的肌肉力量，骨骼支持力和关节灵活性提高了的结果。

此外，经常滑冰还能培养出高度的平衡能力。因为滑冰的人要把整个身体的重量放在1—1.3厘米的刀刃上，并且还要保持特殊的姿势滑行。这时，神经系统必须调节得非常准

确、灵活。往复锻炼，就能提高体内平衡器官（前庭分析器）的机能。

经常在外边滑冰，既能够增强抗寒能力，以预防伤风感冒等疾病，而且还能接受更多的日光照射。日光中的紫外线是身体时刻需要的物质，紫外线对少年儿童来说，更有着“长骨”强身之效。

由于滑冰对人体有这么多的好处，所以它成为我省冬季群众体育运动项目中的重点项目之一，国家体育锻炼标准把速度滑冰列为必测项目之一。在有条件的地区，还把滑冰列为冬季中小学和高等学校的教学内容。

一、怎样修建人工冰场

冬天，有些学校和工厂，如有一定的物质条件（如场地等），而且愿意参加滑冰的人又很多，常常一个单位或几个单位可以联合起来修建人工冰场。

1. 怎样选择地点：人工冰场最好选一块土质坚硬，不含沙质的平坦地面，而且应距水源（水井、自来水）较近。有条件的话，最好设在日光照射时间较短的地方（如高大建筑物的背阴处）。

2. 做好准备工作：在选择好的场地上，先清除碎石、砖头、垃圾等杂物，并将地面垫平，再用碾子压结实，最后在冰场四周用泥土围一个高20—40厘米，宽40—60厘米的土坎，在上面稍微浇些水使它冻好，作为滑冰场的边沿，以免浪费水。

泼水前，要检查胶皮（或帆布）水管的接头处是否牢固，水管有无漏洞。再在水管头上套一扁形喷口，使水成扁形向外喷出。

在换鞋处通入冰场的路上，最好要设置木板，以免弄脏

冰面或损坏冰刀。另外要准备一定数量的扫帚、平底铁铲、木质推雪板等用具，以备维修冰场用。

3. 怎样泼水：泼水时，要选择一个无风的冷天，温度最好在零下十度左右。如果在气温还不冷时就泼水，容易使水渗透到地里去，造成浪费；气温过低时泼水，又容易使冰的表面凹凸不平，冻不好。

如果用水龙头浇，应把水龙头向上举，使水向上喷射，再落到地面，使地面先结成一层薄冰。待这层“地基”打好时，就可用水管大量往冰场里放水。但须注意：放水时不要把水管固定在一个地方，应当是由远处向近浇，否则会将浇过的地方踩坏。

当冰（水）面的厚度达到5—10厘米左右，全场已基本水平时，就可闭掉水龙头。最后再用水车从里往外一圈圈地浇，以致使冰面达到平滑程度即可。条件允许的话，用红、兰色划好跑道线，再用水车浇一层水，就可当比赛场地了。

4. 加强日常维护：每次滑冰后和浇水前，必须组织人力扫除碎冰屑；冰面如有疙瘩，要用铁铲铲平，再泼一层水；气温过于寒冷，冰面出现裂缝时，应用碎冰屑填平，浇洒热水，使其溶化从新冻结；在下雪和刮大风时不宜浇水；此外还要制定冰场管理制度，大家遵守，共同维护好冰场。

二、初学滑冰的一般常识

1. 怎样选择冰鞋：冰上运动包括三个项目，这就是速度滑冰、冰球和花样滑冰。由于项目不同，所用的冰鞋也不一样。在开始学滑冰的时候，最好先用花样滑冰鞋来练习。因为速度滑冰鞋鞋腰矮，兜不住脚腕子，而初学滑冰的人一般是脚腕无力，容易两边摆动，影响向前滑行，而且这种鞋