

体育运动技术资料

(体 操)

6

扬州师范学院体育系资料室编印

1974年6月

目 录

1. 对今后三年体操训练工作的几点意见	(1)
2. 摸清规律, 发展难新, 严格要求, 狠抓质量	(22)
3. 对进一步贯彻大运动量训练的認識和做法	(46)
4. 坚持实践第一的观点, 闢自己的路	(57)
5. 少年体操运动员的训练	(64)
6. 从湖南、辽宁女子体操队的训练經驗談女少年训练中的几个問題	(71)
7. 目前国际体操发展概况	(89)
8. 体操发展的新特点 ——20届奥运会总结	(92)
9. 日本体操力量训练法	(99)
10. 略談鞍馬全旋技术的变化	(108)
11. 世界体操发展的动向	(112)

对今后三年（1973—1976）体操 训练工作的几点意见

一九七三年全国训练工作会议体操领导小组

二十年来，我国体操运动在毛主席革命路线指引下，在“发展体育运动，增强人民体质”的光辉指示照耀下，得到了迅速的发展。主要经验是：用马列主义、毛泽东思想统帅训练工作；加强党的领导，坚持无产阶级政治挂帅；开展群众练兵运动；坚持“百花齐放，百家争鸣”的方针；自力更生，艰苦奋斗，坚决走自己的路。我们的训练方针和原则是：严格训练，严格要求，科学地进行大运动量训练。

无产阶级文化大革命，深入批判刘少奇、林彪的反革命修正主义路线，大大激发了我们的革命干劲。三年之内使体操达到世界先进水平的大跃进，通过我们共同的艰苦劳动，一定要实现，也一定能够实现。

近二年来，我们认真落实中央负责同志关于从儿童抓起的指示，涌现了一批新手，青黄不接的严重局面，开始有所扭转。特别是湖南女队，发扬大干快变的革命精神，勇于实践，敢于创新，改进训练方法和教学手段，在我国少年体操训练中，起了一定的推动作用。同时，我国体操技术也有所提高。如平衡木上出现了高难度技巧动作，吊环直臂大摆技术被普遍采用，等等，为今后体操运动的发展，提供了一些有利条件。

当前，在“十大”精神鼓舞下，整个体操战线正在以老带新，以新促老，团结战斗，呈现出一派喜人的兴旺景象。

一、关于进一步加强思想政治工作

“政治是统帅、是灵魂”，“政治工作是一切经济工作的生命线”。

在毛主席革命路线的指引下，随着我国体操事业的迅速发展，一批批体操运动员正在不断成长。老一批运动员，严格要求自己，刻苦训练，为发展我国体操事业，做出了应有的贡献。少年运动员，在党的培养教育下，朝气蓬勃，茁壮成长，决心为革命而练，为毛主席和社会主义祖国争光。

无产阶级文化大革命，使广大运动员经风雨，见世面，阶级斗争、路线斗争和继续革命的觉悟，有了很大的提高。然而，毛主席早就指出：“在我国，资产阶级和小资产阶级的思想，反马克思主义的思想，还会长期存在”。我们同它们还要进行长期的斗争。要按照毛主席提出的“三要三不要”的基本原则，改造和建设体育队伍。要警惕单纯技术观点、锦标主义、大国沙文主义、官僚主义以及各种错误思想对我们的腐蚀侵袭。

少年运动员是运动队的接班人，是赶超世界先进水平的生力军，从长远观点看，更大的希望寄托在他们身上。要对他们切实做好思想政治工作。

为进一步加强思想政治工作，我们认为要做好：

（一）坚持党的基本路线教育

“路线是个纲，纲举目张”。在我们工作中，不仅要重视革命体育路线，而且要特别重视党的基本路线教育。坚持党的基本路线，要认真学习马列主义、毛泽东思想。用辩证唯物论和历史

唯物论的观点，进一步认识我国社会主义革命时期阶级斗争和两条路线斗争的特点和规律，不断提高执行革命路线的自觉性。

要深入学习“十大”各项文件，结合体育战线的实际，继续搞好批林整风，充分利用林彪反党集团这个反面教员，进行思想和政治路线方面的教育。批判修正主义、批判资产阶级世界观

——包括早在一九五九年十月十一日毛主席就告诫过我们的那种懦夫和懒汉的世界观，发扬“一不怕苦，二不怕死”的革命精神，胸怀祖国，放眼世界，为赶超世界先进水平贡献力量。

在坚持党的基本路线的同时，要不断加强体育路线和外交路线方面的教育，爱国主义与国际主义教育，革命英雄主义和革命功利主义的教育。认真执行“友谊第一，比赛第二”的方针，使体育更好地为无产阶级政治服务，为工农兵服务，为社会主义建设服务，为国防建设服务，为建立和发展各国人民之间的友谊，支持世界各国人民的革命斗争服务。

（二）坚持全面发展的教育方针。

遵循毛主席制定的教育方针，在我们体育队伍中，必须培养德、智、体全面发展的又红又专的运动员。在世间一切事物中，人是第一可宝贵的，只要有了这样一批批、一代代又红又专的人，在党的领导下，任何人间奇迹都可以创造出来。

少年运动员处于长身体、长知识的时期，要打好思想基础，注意全面发展。当前，在贯彻毛主席的全面发展的教育方针方面，还存在一些问题。主要是对这一方针的重要性缺乏高度认识，致使思想政治工作的计划性和针对性不够强，措施不够落实，政治学习、文化学习的时间和内容，还有待进一步细致安排。进行全

面教育，要结合体操项目的特点。有些体操单项的动作直接涉及舞蹈、音乐与艺术造型，较明显地贯串着意识形态领域中的阶级斗争。因此要认真学习毛主席《在延安文艺座谈会上的讲话》等光辉著作，认清方向，识别美丑，从少年儿童开始，培养无产阶级的审美观。

(三) 坚持严格训练，严格要求的训练方针。

为使体操在今后三年内赶超世界先进水平，必须坚持“双严”（严格训练、严格要求）的训练方针，无论对政治训练或体育训练，无论是技术训练或素质训练，一律要坚决执行“双严”方针。对于这一点不能有任何的怀疑和动摇。严格训练必须有严格要求，否则，训练就有趋于落空的危险。严格要求不仅用于训练上，而且也适用于管理等方面。“双严”要严在教、学双方。干部教练要严格组织、指导训练，运动员要严格参加训练。严人先严己，对人严对己更严。“双严”体现了对工作的极端负责任，对同志对人民的极端热忱。严要严在革命干劲与科学态度的结合上，严在打基础、发展难度和提高质量的辩证关系上，严在理论联系实际的学风上。在执行过程中要注意划清严格要求与主观苛求的界限，摆正严格要求与耐心说服的关系。注意把掌握思想教育与解决实际困难结合起来。

(四) 坚持官教兵，兵教官，兵教兵的群众练兵运动。

要进一步增强革命团结。体育队伍的革命同志都要互相关

心，互相爱护，互相帮助，为革命互教互学。

我们应当相信群众，依靠群众，放手发动群众，尊重群众的首创精神。作为教育者的领导干部和教练员应先受教育，要努力接受工农兵的再教育，并经常向自己的教育对象——运动员学习。广大运动员应服从领导、尊重教练。上上下下都要执行三大纪律八项注意，提高纪律性，自觉地严格要求自己。

(五) 坚持以教育为主，表扬为主，及时提醒为主的工作方法。

以说服教育为主，以规章制度为辅；既要进行正面教育，又不忽视反面教员的作用，发布规章制度也要伴之说服教育。以表扬为主，以批评为辅；批评要从团结的愿望出发，在不断提高思想觉悟的基础上，达到新的团结，切忌主观武断，而表扬则须恰如其份。以及时提醒为主，以事后纠正为辅。防微杜渐，尽量防患于未然，而且重视必要的补救。我们要千方百计去不断提高，并充分调动运动员的社会主义积极性。对少年运动员要特别注意工作方法，要十分耐心地讲明道理，启发觉悟，防止急于求成，简单粗暴。对他们讲村史、家史、革命历史，丰富课外文娱活动，利用节日组织参观等，都是很有益的。

思想政治工作，不能只靠少数干部和教练员去做。党组织要充分发挥共青团、红卫兵、红小兵组织的作用，持久地开展群众性的思想政治工作。务必使思想政治工作开展得更加广泛、深入、细致，并且富有成效。

二、关于体操技术的发展趋势

(一) 世界体操技术的发展趋势

当前，体操技术的发展，对难度、质量、编排三方面的要求比已往更高了。这从第二十一届奥运会体操比赛和新的国际比赛规则中得到清楚的反映。

在第二十一届奥运会上，日本男队以 7.2 分的优势，继续战胜了苏联男队，从而连获七届团体冠军，其优势在于：

1. 日本的规定动作质量比苏联队高，得分比苏队多 2.85 分。
2. 自选动作的难度数量多，以五个项目（跳马除外）的 C 组动作为例，日队 131 个，苏队 111 个。
3. 日队自选动作的惊险性、独创性、熟练性，显得很突出，不少项目创造了前所未有的难新动作和新颖连接。动作的质量和熟练程度都很高。

朝鲜男队所以能迅速取得世界第六名，也是和他们有高质量的难度动作分不开的。如李松燮的单杠下法——团身两周加转 360°，做到了动作惊险、独创、质量较高。

从女子来看，苏女队继续获得了团体冠军。其所以如此，主要是规定和自选动作的质量，特别是基本姿态和舞蹈动作的质量比其他队高出一截。此外，也和她们在一些项目上采用了前所未有或很少有人采用的高质量、高难度动作有密切的联系。

从新的比赛规则来看，在难度、编排、质量三方面的要求都大大提高了。如男子单项决赛，要求 3C + 3B + 2A（日队平均每人每项为 4.3C + 3.5B，苏队为 3.7C + 4B）。编排上允许停顿次数普遍减少。对动作的幅度、高度、远度有了更严格的明文规

定。

综上所述，七十年代体操技术发展的趋势大致归纳如下：

- ①超难度（超过规则所要求的难度、数量）；
- ②高质量、大幅度；
- ③采用高难度接高难度的连接技术；
- ④成套动作的停顿和相同动作重复次数减少；
- ⑤有“绝招”。

（二）我国运动员的技术特长。

我国体操运动员的技术特长主要是：

- 1.转体灵巧。
- 2.技巧动作中，小翻的速度较快，翻斗较高。
- 3.双杠支撑摆动技术较好。
- 4.高低杠的蹦杠技术较好。

从我国体操技术的发展来看，发扬我国运动员的这些特长是不够的。如女子高低杠，早在一九五八年就有人做了高杠腾身、分腿、越低杠下的难新动作，但没引起重视，直到一九六四年捷克运动员重复了这个动作并获得冠军之后，才又引起我们普遍的重视。真是“墙内开花，墙外结果”。

近几年来，我们学会了一些国际上公认的难新动作，这是需要的，但千万不要学了别人，丢了自己，更不要只顾模仿，忽视创新。

我们认为，从长远的观点看，我国体操技术的发展应从今后三年的赶超任务和继续提高出发：兼顾世界体操的反映趋势和我国体操的现状与特长，努力做到优质、高难，敢于创新。使我国

体操技术的发展更加丰富多彩，具有民族特色。

(三) 当前，我们技术上存在的问题及对今后三年技术训练重点的意见。

从两年来全国体操比备的技术统计材料看出，主要有以下问题：

1. 缺少独创的新技术、新连接、新动作，如鞍马的背撑纵移位、平衡木的横向木的动作，以及跳马第一腾空做翻转动作的技术等等。

2. 动作质量低，主要表现在：

① 基本姿态差。以一九七三年南昌比备为例，仅由七个动作组成的鞍马规定动作，平均就有 6.23 人次的姿势减分。有百分之四十二的少年运动员屈臂做向后大回环。有百分之九十的女少年运动员做手蹈动作时脚尖离地没有绷直。百分之七十的女少年运动员做小翻时分腿。

② 难度动作的稳定性差。一九七十二月昆明比备时，平均每两个女运动员，从平衡木上掉下一次，而掉下动作的百分之七十以上，发生在难度动作上。

③ 从得分上看，参加昆明比备的一百六十一名女运动员，只有一人每项平均在 9 分以上，而在南昌比备时，在所有项目上，没有一个女少年运动员得到 9 分。

3. 编排陈旧。主要表现为：

① 难度价值低，缺少高难度连接高难度动作。

② 订额多，同类动作重复多。以昆明比备为例，高低杠平均每人订额 1.3 次，而男子鞍马比备则有百分之六十四点七人次有

多余全旋。

③开始与结束动作的难度价值不相称，虎头蛇尾，善始而不善终。如自由体操用两周或 720° 开始，但用 360° 或直体结束。又如，自由体操结束前，几乎都千篇一律地来一个搬腿平衡。

4.成套动作，特别是其中的落地稳定性差。参加昆明比宙的八十名男运动员，跳马项目的落地稳定性只达百分之十二点五。

5.女子的音乐与动作的配合不够协调，舞蹈动作不够优美，表现力较差。

6.体力不足。表现在完成一套动作时，质量逐步降低，而在连续比宙时，全能宙不如团体宙。

针对上述情况，为搞好第三届全运会和准备迎接一九七四年亚运会及一九七六年奥运会等任务，在今后训练中，必须继续发扬我国的强项，同时注意克服薄弱环节，防止由片面性而带来的“一个倾向掩盖着另一个倾向”。现在仅就今后三年男、女技术训练的重点谈谈我们的看法。

为完成三年内赶超世界体操先进水平的任务，应在不断提高动作质量的同时，把创新（新动作、新技术、新编排）摆在显著的位置，要敢于大胆创新，为我国体操技术的迅速发展，积蓄力量。

男子到一九七六年，现在的这批少年运动员还难于接上班，一九七四年和一九七六年的任务主要由现在的青年运动员和老运动员来承担。目前我男队与世界强队比较，差距较大，以五个项目的C组难度总数为例，今年昆明比宙的前六名为一百零五个，分别比去年在二十届奥运会上的日、苏男队少二十六和六个；团体宙目远总分分别比日、苏男队少9.95分和5.6分。考虑到三年后世界各国体操技术的进步，以及目前我国青年运动员基本

技术不够全面，难度动作的数量和质量还赶不上现在的老运动员，因此，我国男子青年运动员，在今后三年的技术训练中，无论是难度和质量，都应有比较大的发展。在全面提高六项水平中，重点抓好鞍马和自由体操两个落后项目，并改进各项目上的成套编排，目前的少年运动员也要飞速跃进，力争早日参加到主力队伍中来。凡有条件的老运动员都要继续努力提高战斗力，为人民立新功。

从女子来看，现在的青年运动员和少年运动员完全有可能比男子上来的更快，要力争担当今后三年比宙的主力，当然，凡有条件的老运动员，也要不甘示弱，出色地站好最后一班岗。近二年我们在平衡木、自由体操两项上发展了不少高难度动作，但在编排、质量、舞蹈动作等方面，与世界先进水平相比，仍有很大差距。特别是跳马和高低杠，无论是难度价值和难度数量以及动作质量，差距就格外大。一九七三年中，美比宙，我女队输给美女队2.5分。高低杠、自由体操的高难度动作平均每人分别少2.7个和1.75个。因此，今后三年女子技术训练应在注意发展新动作的情况下，狠抓动作质量和舞蹈训练，下决心改进编排，克服目前各项，特别是自由体操编排上千篇一律的毛病，力争队队有特点，人人有特点。在全面提高四项水平中重点抓好跳马和高低杠两个落后项目。

三、关于打基础问题

二十年来，我国体操训练的经验表明，凡是基础打的好的运动员，不仅技术水平和训练水平提高的较快，动作质量较高，而且能够比较持久地保持高度技术水平和训练水平。

(一) 在少年技术训练中要强调打好基础。

当前少年训练中，相当普遍地存在偏重于发展难度的倾向，基础训练抓得不够扎实。反映在难度上、技术规格上、质量上都不够高，基本姿态较差，女子的午蹈动作不够优美，等等。这种现象的产生有很多原因，主要是由于对少年的基础训练重视不够造成的。

为了切实落实中央负责同志关于从儿童抓起的指示，必须认真下苦功夫打好基础，特别是业余训练这一环，更应把基础训练列为重点。目前，各地少年队员，都掌握了一定数量的难度动作，具备了一定的训练水平。因此，更应在质量和基本功方面，认真补课。

显而易见，由于大部分省、市、自治区缺少成人队；青黄不接的局面还有待加速扭转。因此，目前这批少年运动员正处在一个急需接茬的过程，需要一些相应的应急措施。“赶一赶”便是一项被普遍认为可行的措施。在“赶”的过程中，确实也见了一定的成效，发展了不少难度动作（一九七三年少年体操比笛，仅女子自由体操一项，参加比笛的99人，就用了高难度动作431个）。我们认为这种“赶”是必要的，是符合大干快变的革命精神的，必须予以充分的肯定。但是“赶”应在一定基础上赶，要在保证质量和德、智、体全面发展的基础上赶。如果单纯赶难度，长此下去，势必会影响今后我国体操技术水平的迅速提高。根深才能叶茂。基础牢固才能盖起高楼大厦。

(二) 抓好基本姿态训练。

要求姿态美是体操的特点之一。特别是女子的基本姿态，从头到脚都要有舞蹈的素养。这种素养，要比学会几个高难度动作所花的时间还要多，往往要系统训练1—2年，甚至更久，才能得到较好的效果。据了解，一些外国女子体操运动员，在练竞技体操前，约7—8岁时，先练习1—2年芭蕾舞和艺术体操，这充分说明舞蹈训练对培养基本姿态的重要作用。当前在舞蹈训练方面，不少队有实际困难，有的没舞蹈老师，有的没伴奏，这些都要积极去解决。在实际困难没有得到解决之前，可请舞蹈意识较强的教练员与运动员互编互教互学，或采用走出去，请进来的办法，向兄弟队或向当地艺术单位学习。

基本姿态训练必须从小就抓好，否则将影响运动成绩的提高。如有的运动员小时候做鞍马全旋时，屈膝的毛病没有得到及时纠正，后来就一直改不过来，成了固癖。有的运动员说，学动作是从零开始，改动作是从负数开始，岂不是可以发人深思吗？！

体操的基本姿态是通过具体的体操动作表现出来的。因此，基本姿态的培养，应贯穿在每个具体动作的学习、巩固、提高的过程中。一方面掌握动作的关键要领和连接技术；另一方面要随时注意防止与克服分腿、屈膝、塌腰、勾脚尖等毛病。在学习动作的整个过程中，应精雕细刻、精益求精、千锤百炼、一丝不苟。

(三) 狠抓基本技术训练。

实践证明，凡各项目的基本技术抓得扎实，要领正确，就能较快地相继掌握各项的基本难度动作和高难度动作。所以在少年技术训练中，应狠抓基本技术训练。有些队把一些基本技术组合

成套，反复训练，长期坚持，定期检查，并在每次检查中，逐步提高技术规格和质量要求，这些做法是可供参考的。

基本技术训练应注意以下两点：

1. 技术要领要正确、先进。不能用老技术训练少年运动员。如：鞍马全旋“伞形技术”代替了以前的“提臀式”，吊环的直臂大摆和高转肩，代替了以前的屈臂反上或屈体转肩技术，单杠的急振浪比以前老式振浪先进了一步，双杠的早倒弧形比晚倒技术先进，但未被广泛采用。女子高低杠的腾身、弧形，做得还不直、不高、不正，跳马的起跳技术还有待进一步解决。因此，在训练实践中，对技术要领要不断地钻研和发展，以促进技术水平的进一步提高。

当前在基本技术训练中有一种做法，就是通过大量重复基本技术去练“能力”，不太注意基本技术要领。不可否认，大量重复基本技术是培养“能力”的一种手段，但是必须保持基本技术的正确性。否则将会影响正确技术的形成和进一步提高。如参加一九七三年少年体操比密的114名男运动员，在鞍马比密时，只有个别人的全旋技术较好，这大概就是采用上述做法时，对技术要领重视得不够的一种反映。

2. 要注意基本技术的全面性。

随着体操技术的发展以及练习国际规定动作的需要，基本技术的全面性更加突出了。在基本技术全面性方面，我们的老运动员和少年运动员都存在的问题。如自由体操中斛斗种类不全，向后的多，向前向侧的少，难度低。双杠训练中，注意了支撑摆动，对挂臂摆动和弧形摆动的基本技术抓得少，而且不够得力。基本技术不全面，势必出现难度动作的单调和同类动作过多的缺陷，甚至产生落后项目。因此，从少年开始就应较全面地练好基

本技术。

(四) 加强身体素质训练。

素质是掌握技术和提高技术的重要条件。在体操训练中，主要需要相对力量、速度力量、耐力、柔韧、协调性和翻转能力等。

1. 大多数体操动作是在负担自身体重和超体重情况下进行的。因此，体操运动员需要发展相对力量。特别是女少年，初有例假后，体重增加较快，应注意在日常生活和训练中，在不妨碍健康的前提下，妥善的去掉多余的脂肪，发展相对力量。

2. 男子项目的三分之一，女子项目的四分之三，主要靠腿部的水平速度和爆发力来完成。腿部的速度力量培养，各地都采用了不少有效的手段，如负重或不负重的连续跨步跳、单腿跳和高坡的跳上跳下以及结合跳马助跑的20米快速跑等，对培养腿部的爆发力和向前的水平速度有直接的作用。

3. 经验表明，除了全年架子套训练外，在宙前进行成套的大运动量训练，对培养专项耐力，取得比宙的优异成绩有很大作用。日本男队强调对较高水平的运动员，全年搞成套训练，在不断提高成套动作质量的目标下，发展和提高单个动作质量。

4. 一般来说，谁动作掌握得多一些，他的协调性就好些，学动作的速度也就快些。协调性的培养单独靠学体操动作是不够的，应适当采用球类（足球、篮球等）、游戏等各种辅助手段培养协调性。对少年运动员更应这么做。

在协调性的培养中，要特别注意教会运动员紧张与放松的互相配合。这不仅对提高动作幅度，增加柔和性有积极作用，而且

对增加耐力，防止伤害都有积极的影响。

5. 随着体操技术的不断发展，围绕纵轴和横轴的翻转动作越来越多，这要求体操运动员具备高度的翻转能力。外国运动员采用的弹簧床练习，我国采用大、小弹板练习，对提高翻转能力很有好处。

6. 关节的柔韧性直接关系到动作的质量。有人提出要以人体最大限度做动作，主要是指动作的幅度和动作的难度而言。训练实践表明，男子肩关节、胯关节的柔韧性在男子体操中占有重要地位。女子体操运动员，如果没有肩、胸、腰、胯、膝、脚面的柔韧性，就不可能把舞蹈动作做得开朗、舒展、优美。可见，柔韧性在体操技术向完美发展的道路上，越来越显得重要。

素质训练应注意几个问题：

① 要特别注意少年运动员的全面素质发展，并紧密结合专项努力做到练为所需，讲究实效。

② 处理好力量训练与柔韧训练的关系，做到刚柔并济，相辅相成。

③ 在女子力量训练中，应注意肌肉发展的形状。

④ 按课时计算，素质训练在整个技术训练中应占一定的比重。少年比成年更要大些。

(五) 参考运动员出成绩的年令特点，有计划地发展难度动作。

一个高水平的全能运动员从少年训练开始到出成绩，需要经过多年系统的训练。根据我国优秀体操运动员的经历，并参照外国优秀运动员出成绩的年令，可以知道培养一个全能优秀运动员