

在青少年业余体育学校中
如何组织少年儿童
的体操教育

柯裴托夫专家讲

内部发行

人民体育出版社

330.2
RM

在青少年业余体育学校中 如何組織少年儿童 的体操教育

柯裴托夫专家講

內 部 发 行

人 民 体 育 出 版 社

在青少年业余体育学校中如何組織
少年兒童的体操教育
柯裴托夫专家講

人民体育出版社出版发行

北京体育馆路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第 049 號)

北京崇文印刷厂印刷

※

787×1092 $\frac{1}{32}$ 7 1/4 印張 $\frac{12}{32}$

1958年5月第1版

1958年5月第1次印刷

印数：1—2,000册

統一書号： 7015

定 价： 0.06

在青少年运动学校中如何組織

少年兒童体操教育的座談

我們办青少年業余运动学校是第一次，接受的是13—14歲的兒童，他們的性質与成年人完全兩样，兒童在开始的时候，第一天是否能很好的完成競技体操的动作？当然不能像運動員一样很好的完成練習，因此要很好的安排課程。給兒童上課和上什么內容，按什么計劃上課，都要以解剖生理为基础。今天的內容並沒有包括所有的一切，但是基本的东西都有了。

目前的对象，相当于中等年齡兒童，根据兒童的生理特点，他們与高級（15—16歲）和低級（更低的年齡）的兒童都不同。了解他們的特点是很重要的，幷要与性成熟时期結合起來，無論对于男女兒童，都要是这样。

一个人性的成熟与內部器官和身体的一般發展有关系，就是說与整个身体發展到什么程度和运动器官的活动能力有关，根据这些來選擇練習是很重要的。

中等學齡兒童，身体每年增長的很快，高度和寬度同时發展，体重也增加。但所有中等兒童身体的增長并不是一样

的，有的高度增長很快，寬度不大。或是相反，高度增長不大，寬度增長的很快。重量也是一樣。中等學校兒童往往高度增長得快，寬度增長得慢，重量不很重。所以我們在實際中看到的都是身體很高，但較瘦。根據年齡特點，肌肉肌腱隨着年齡而增長着，神經通路、血管也隨年齡而增長，骨骼長的快，肌肉比較軟弱，沒多大力量。特別是肌肉分泌纖維肌素不多，肌肉橫斷面力量很小，肌肉分泌纖維肌素很慢，肌肉力量增長得也較慢，證明少年比較遲鈍，動作慢一些，不像成年人那樣思維快，動作準確。他們一般的動作作不準確，也不可能把各個方向的動作協調起來，我們回想在少年時，作動作也很困難，甚至身體什麼時候向前向後和保持水平都作不好。少年對協調性感覺不高，動作作不好，這說明了13—14歲的特點。

12、13、14歲的兒童也缺乏一種正確的姿勢，有駝背、低頭、凸腹等現象。如在少年時代不使他們加以正確的身體發展，很容易形成畸形，特別是給以不良的影響，不良的訓練更會形成不正確姿勢。如常叫他坐着不動，就很可能單方面發展，背脊骨容易駝，胸部肌肉拉緊，對中等學齡兒童，要糾正不正確姿勢，如少年人喜歡坐，要選擇與坐的姿勢相反的練習，不使姿勢畸形。根據年齡、生物、生理結構的特點，一定給以全面的，有系統的發展。為完成這個任務，就要在少年業餘運動學校給以全面系統的訓練。13—14歲兒童，很難教會很高級的技术，所以基本上應把注意力放在一般身體發展，不應放在專業技術上。隨着年齡的不斷增長，到高

等年齡兒童時，再不斷教給一些技術。根據當時的運動技巧和一般身體訓練水平，逐步給以技術訓練。在作業時都可以完成這些任務。這些作業可以在課內，也可以在課外來進行，在目前我們是作課外的訓練工作。

兒童少年業餘運動學校作業，不能與學校生活制度割裂。要與學校生活制度結合起來。計劃作業要考慮到學校的學習和家庭工作（有的兒童回家參加農業勞動，家務工作等）。不要使運動量過大。要培養兒童興趣，很好的學習。作業時間應保證兩點：

（1）休息時間。

（2）不妨礙家庭作業。

根據作業的任務應有這樣的內容：使學生由一個作業轉到另外一個作業。兒童不可能在一個地方坐很長時間，在學校或家庭作作業的時間不能很久，把兒童從學習轉到身體活動是很有意義的。根據兒童特點，經驗證明，少年業餘運動學校訓練對兒童有很好影響，可與兒童肌體活動相適應，組織少年業餘運動學校對兒童一般身體發展是個很重要的環節。

兒童作息時間、生活制度：按兒童性質應給兒童個人每日的體操作業，體育教員一定要培養兒童每日有系統的進行早操，兒童每天早上作早操作用很大。早操可以培養兒童系統練習的習慣，增長兒童身體能力。編制早操要根據兒童解剖生理特點。教員應引起兒童注意姿勢，應當教兒童體會各部份肌肉的感覺，什麼感覺是正確的。教員應給兒童示范清

楚，什么是正确的，什么是不正确的。兒童的动作作得正确时，教員应指示他去体会，自己在作动作时，肌肉是什么感觉。为达到这目的，首先应要求把一般發展練習作得准确，这些練習不应太难，一般是鍛煉身体各部份肌肉的練習。一个人身体姿势不正确，是由于肌肉發展不平衡，屈肌張力比伸肌張力大，屈肌比伸肌發展的好。練習时应多考慮發展伸肌的練習。如克服駝背，駝背的原因是腹肌比背肌發展的好，腹肌力量大，發達，背肌軟弱，不發達，背就駝了。注意这个現象，多給發展背部肌肉的練習，使兒童从小时就正确的發展，一直到成年。例如要使駝背練直，成为不駝背的人，教員应选择發展伸肌的練習，發展后面肌肉的力量。背部肌肉發展了，有抵抗力把胸肌拉長成直的状态。根据这个例子，在选择練習时，他那个部份的肌肉弱，就选择發展那一部份肌肉的練習。屈臂的动作多，就要选一些伸肌的練習，因为在人的生活中，屈肌發展的机会多一些，而伸肌少發展。例如兒童作練習时弯的动作很好，作伸直的动作就不行了。这說明屈肌比伸肌發展的好。因此，教員选择練習时，就可以找適合兒童肌肉發展的練習，適合兒童的，有实用意义的和一般發展的練習。可采用各种各样的器械，目的不是提高技術，而是达到一般發展的目的。如作混合支撐、單純支撐、懸垂、坐、坐过渡到支撐、上法、廻环、轉体、利用体操器械作障碍物、跳过去、爬过去。少年 13—14 歲时，簡單动作沒能掌握，絕對不可能進行技術上的研究。很多教員不很好的考慮兒童訓練情况，只想多給兒童掌握技術，兒

童的體力，一般發展的不够，不能很順利的掌握技術，一般身體發展的很慢，很難掌握複雜的技術。技術對很小的人來講是很難的東西。

教員選擇練習方法時，要考慮到：

(1) 動作的可接受性：兒童是否能學會，動作的可接受性還有一定的心理特點在內，很難的動作，兒童作一千次才能作會，兒童是不是願意重復作一千次？他們不願意作，就沒能力作會動作，多次重復對兒童會產生不好的影響，以後就不參加，自動退席了。這樣就會單調，教員選擇練習時，要針對兒童的訓練水平，真正的使他掌握了動作，或是練習太容易，也會產生心理上不良影響，學生不能體會動作的一定複雜性和難度，興趣也會降低。要使作業效果不降低，最有效的應該是不是兒童容易掌握的，但是能夠學會的動作，教員要根據對象選擇既不複雜，也不容易的練習，好的教員就能選擇到這些練習。

(2) 難度的連貫性：體操中動作最有價值的是由易到難，所以教員給學生寫大綱時，要使各項運動難度逐步增長，無論一般發展練習、技術都是由易到難。在高級運動員和成年人，可從簡單的跳到難的，如從二級到健將級。在兒童不應有這種跳過的現象，而應逐步的作，應像大綱那樣逐步上去，不要從二級跳上去。跳的間隔很遠，會引起內部機能變化的不良影響，可給神經活動、內臟分泌腺帶來不良影響，引起個別的身體發展不正常。

(3) 作業過程中：教育有很大意義，考慮兒童自覺性

也是很重要的。使兒童作完每个动作都感觉是自己作的，使学生作完練習时，觉得不是教員逼作的。使知道目的、任务，对教員的命令都是自覺的來完成。假使能培养学生自覺性，無論在身体、技術方面，都能獲得很好的成績。

(4) 系統性：一个人不是系統的从事工作，不会得到任何成績，对体育教育也一样，要有一定的系統訓練，才能獲得成績，我們作为教育家，一定培养兒童热爱系統性，系統的完成訓練，告訴学生不是一个人高兴不高兴，而是培养一个人的習慣、生活中的特点和要求，要系統的生活和進行工作。只有系統性的進行工作，才能提高技巧和运动水平。在苏联有很多例子，中学生在学校一边學習，一边参加業余运动学校，并沒脫節，兩方面都好，在学校是优等生，在業余运动学校學習是运动健將，如瑪琳娜，在世界上取得自由体操和跳躍冠軍，在中学畢業时獲得金質獎章，專科畢業也是优等生。瑪琳娜，穆拉托夫，朱卡林，这三个人都是學習好，也是运动健將，他們能系統的学习，能正确地分配學習与运动。

(5) 在作業过程中，巩固性也有很大意义，学生对知識的掌握沒有巩固性，就不能把知識巩固下去。教員教学生新的东西，上課时一定使新的东西巩固起來，因为在作業开始时动作掌握的不巩固，对以后的學習有影响。大家都知道，学生在学校，某一門課沒学好，以后有关的一兩門課都不能学好，因为沒有巩固起來。体育也是这样，某个練習或某个肌肉不好，对今后學習都有很大影响。

上面是少年的基本特点与要求。

組織教學過程：

對中學學生進行作業的基本形式是課，課由幾個部份組成，形式對成年人和兒童都是一樣的。每部份的任務也是一樣，對成年人、青年人、少年人的教育方法與手段有區別。一個課有三部份：準備部份、基本部份、結束部份。大家都理解的很好了。

一般部份（準備部份）：可採用這樣的練習：走、隊列和隊形練習、圖形變化，要估計到連貫性，由易到難，教員下的口令一定是大家所知道的，教員下的口令如是學生不知道的，要講解說明，教員口令與隊列條令一樣，或加一些體操需要的口令，要求作的準確、利落。隊形變化可在停止、行進間作，要求姿勢要好，和軍隊里一樣的，在隊列中要求軍人怎樣作，也要求兒童怎樣作。可作立正、稍息、向前看、報數、看齊這些練習。

作跑、跳、舞蹈步，可用多種多樣方法來作，根據身體訓練水平，可跑短距離、跑時間，也可叫跑速度，也可加一定任務；如拿東西再回來的跑，還可包括一些一般身體發展練習，可不要器械的，發展姿式、速度的，拿器械的，用实心球、繩子、體操凳、器械上作練習、肋木上、平衡木上作練習等等。所有這些練習都是一般身體發展練習。它們也有一定的教育性。都有教育意義，有衛生特點，能增強肌肉、身體力量，保證各關節一定的靈活性，兒童的關節是很軟弱的，肌肉緊張性很小，可塑性很大，上課時，對少年關節的影響有很大作用。大家知道，如一個人關節不好，內部也受影響。

關節与各部份有联系，如学生臂繞廻作的不好，这說明他肩關節的韌帶很短，因此在教学中一定要發展增強關節的灵活性，選擇練習也要注意难度不要很快的增加。

任何动作都要注意訓練運動員的姿式，教員还可選擇一些基本的練習，無論学生作什么动作，在器械上，器械下，都要考慮学生姿式的正确，教員除經常提醒学生注意外，还要選擇練習來訓練姿式的正确。

以上是課的第一部份的手段、內容，教这些練習时还不应忘記技術的基礎，教練習时，要注意体操的基本規則，競技体操規則怎样要求，就应怎样作。如臂前举，五指併攏，一定要把臂举到水平，五指不能分开，不僅是完成規則的要求，而且还有教养目的。

第二部份可以用技巧运动；簡單滾翻、側手翻、前手翻，要根据学生的水平來作，平衡、弓箭步、跳躍等等。作墊上运动时要考慮到学生的可能性，因为它要求力量和猛烈的动作。跳躍有各式各样的：跳深、跳高、跳过障碍、跳上障碍、跳远、支撐跳，这些跳都可用各式各样的方法，可高可低，可加各种任务与要求。

基本部份中投擲有很大作用，可投球、投准、投远、投接球、投接实心球，球的大小是各种各样的，投擲中要向各方面投，用左右臂投。人習慣用右手，左手不大动。但这并不是天生的，而是生活中的習慣，嬰兒初生可以教他左手比右手更好一些，小孩剛学会走时，人教他在生活中用右手拿东西，吃飯也用右手，右手就好一些，如小孩剛会走，教他用右、

左手拿东西，兩手就都会了。体操中左右臂平均發展是很好的，其他項目也要求各器官平均發展，教的时候就要考慮兩臂的平均發展。擲远，擲准时，右臂擲的很好了，就用左臂來擲，教員从一开始就要注意。总的來說，要求兩臂都要这样作，不僅对兒童，对高級运动員也这样要求，很多运动員从小就兩边鍛煉，長大了，兩边都作的很漂亮，有人左手右手握力都是60公斤，为达到这目的，从小就應該培养。

还可作各种各样攀登爬梯子、爬斜坡、爬竿子等等，动作和技術很多，不僅教爬上去就行了，还可以教怎样爬的好，作各种各样的平衡，支撑点很高的，或很低的，各种各样的攀登。

对抗練習：2人、3人、4人來作，可搬运东西，兩臂搬人，2人、3人、4人搬。

活动性遊戲：最好所有的人來参加，效果很好，更有兴趣，能提高兴趣，提高运动量，增强內臟、呼吸、血液循环器官，它占很重要的比重。

接力：加各种各样任务，完成一定动作作接力，克服各种各样障碍物，以学过的教材作基礎來作接力。各种各样的体操器械。除前述在器械上的一般發展練習外还可包括競技体操的动作。

第一階段作單个动作，动作不复杂，逐步学些复杂的动作。器械上姿式和动作的正确有很大作用，器械上各种动作都有一定特点，应使兒童保持下去，在研究單个动作的同时，可研究較复杂的动作，实际中，各項器械的运动成績不是同

時增長的，例如：在吊環上比在其他器械上掌握動作要複雜的多。主要要根據人的特點，技術訓練水平，各方面的習慣來決定動作，吊環上支撐點是活動的，要求較多的體力，少年體力不多，作起來困難，因此應很好選擇練習。對兒童來講，絕對不能給過大的體力負擔，可多作一些振幅大的擺動動作。第一階段不要作長時間的綜合動作，作動作要相互交替，如作完用力的之後，接作放鬆的動作。作完柔軟性的動作，可練習力量，以加強這一部份的肌肉，作了一些對姿勢沒多大關係的動作如舞蹈步等可作姿勢練習。

在少年，肩關節發展的不好，不能把支撐動作作的太長太多，作多了，支持不住，並且能形成不好的姿勢，不要練習太多，因為這也會影響姿勢。

練習的地点也有關係，特別是着地地点，兒童作動作時，警覺性不像成人，着地時不會緩衝落地。在兒童作器械上動作時要放很多墊子，要用沒有洞的墊子，這樣可避免許多意外傷害。

保護與助力也有很大幫助。不一定教員總站在旁邊，如教員上課時過多的用手抓學生，他的勇敢性就不能很好發展。要在必要時才給幫助。保護並不等於在作練習時，教員一定抓住手，而是在跌下時給保護，一般人體會保護是牢牢抓住，抓住就不會跌了，這些同志在保護中忘了教育性，果斷性。對體操運動員要訓練果斷、勇敢，如果一個人怕器械，什麼也作不好。應使運動員相信，任何意外都能得到保護，相信教員、同學能保護他。不要等到二十多歲才教會，

应从很小就教会。这个品質和其他項目一样并不是容易教会的，假如運動員勇敢性、果斷性發展的不好，一个胆小鬼是不会獲得好的成績的。

教員用什么方法教会学生：在苏联有講解、示范兩種方法。这兩種方法也可結合起來应用。只講不示范叫講解法。对高級運動員才采用。講解方法不是所有的时候都適用，講解不能把动作的奧妙說清楚，因为有些动作很难用話講清楚。不講只作是示范。跑到器械上作几个动作，然后再說照我的方法作，这是示范，个别場合是很好的，大部份場合并不是很合理的。只注意示范方法，学生就缺乏自覺性，机械的作。一个人自覺性越强，作的越好。專門示范不应特別提倡。一般作業中都是兩種并用，有时先示范后講解；有的先講解后示范。对兒童应先用示范。因为兒童在当时对講解的術語和根据術語來完成动作的技術不能很懂，运动基礎，也就是運動員的知識，还懂的很少。所以教員在教学生作动作的同时，也要教他学会一些術語。由于術語不斷增長，对講解的知識也容易懂了，由話里可以懂动作的內容了，由于对術語懂的多了，对技術有進一步的体会。所以教員上課时，把动作簡單講一下，再很好的示范，再詳細的把动作要領着重講一下。由于学生知識不斷的增長，示范漸漸减少。对高級運動員，有时由于教練員水平低，不可能示范技術，教員可用体操運動員來示范，这样的方法对兒童、低級運動員也可以用，可找作的好的運動員作示范，簡單的講，講解与示范很好的結合起來，就能提高作業成績。

所有这些是否能順利完成，要靠同學們的創造性，要根據目前條件來作。

第三部份可用第一部份的簡單動作：走、跑、收器械墊子。應特別教育兒童愛護公共財產，應教育兒童收墊子時放在規定地方，所有兒童都參加這一工作，不要有人作，有人看，有的運動員由於某些原因，不參加這工作，應考慮使他克服這缺點，收器械時要快，要整齊。

對兒童講話要簡短，交待家庭作業時也是這樣，個人體操一定要適合每個人的特點，也可以與其他任務結合起來，指出缺點，和努力的方向。

對兒童還要加強衛生方面教育，兒童作業結束一定要進行淋浴。告訴兒童穿什麼衣服睡覺，穿什麼衣服在路上走，就不要穿那些衣服到課上來。要穿短褲，體操鞋，不要穿很暖和的衣服，只有這樣才能很好的進行作業。穿的很多，動作姿式就不能讓人看清楚。體操運動員的姿式要很好，在上課時就要培養。

預先進行一次醫務監督是很必要的。沒有醫務監督不可進行訓練。不要看樣子很健康，因為少年內部器官的發展很難從外部看出來，內部器官往往落後於外部的發展。外部發展很高，內部還不健全。不知身體狀況就不能安排作業。

今天作為開始，先講這些。今天講的目的，是開始給同學們進行一次座談，一次很難把所有問題說的清楚。工作中可以不斷提出來解決。

（張人民譯）

（本專家談話記錄文詞方面未經詳細整理僅作內部參考）

