



短期体育干部训练

男子体操初级指导员教材

中华人民共和国体育运动委员会体育学校司編著

短期体育干部訓練

男子体操初級指導員教材

期 限 表

統一書号：7015·511

短期体育干部訓練
男子体操初級指導員教材
中華人民共和國体育运动委員會
体育学校司編著

*

人民体育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九号)

北京崇文印刷厂印刷

新華書店發行

*

787×1092 1/32 73 千字 印張 $4\frac{4}{32}$

1957年12月第1版

1957年12月第1次印刷

印数：1—15 700

定 价〔8〕0.40元

責任編輯：張明禮 封面設計：喜 栋

前 言

(一) 为了解决短期干部訓練教学上的需要，我們根据一九五六年四月頒發的業余初級指導員訓練班体操运动教学大綱，編寫了这本教材。

(二) 各地体委、工会以及厂礦、企業、机关、学校、农村等基層單位訓練体育積極分子、培养体操运动初級指導員，可根据此教材進行教学，學員也可以把它做为學習材料。

(三) 我們在編寫教材的同时，对原教学大綱，也做了一些修改，現將大綱附于教材的后面，以供教学上的参考。

(四) 本教材的教学时数，可根据大綱中所規定的教学时数進行。

(五) 由于初次編寫这种教材，缺乏經驗，加以時間緊迫，未能广泛地征求各方面的意見，缺点和錯誤的地方定會不少，希望各地多多提出意見，以便今后补充和修改。

中華人民共和國体育运动委员会体育学校司

一九五七年八月 北京

目 录

一、体育协会一般知識.....	1
二、劳卫制一般知識.....	5
三、簡單的运动生理卫生常識.....	9
四、指導員簡單常識.....	19
五、体操运动的基本技术.....	26
(一) 徒手体操	26
(二) 技巧运动	39
(三) 跳箱(橫箱)	58
(四) 單 杠	69
(五) 双 杠	89
体操教学注意事項	110
准备体操	111
輔助运动	113
附 业余初級指導員訓練班男子体操运动教学大綱.....	118

一、体育协会一般知識

(一) 基层体育协会的性质和任务

基層体育协会是根据自願原則建立起來的群众業余体育团体，是各產業（職業）系統的体育协会的基層組織。这就是說：群众自願地組織起來，按照章程的規定選出自己的領導機構——理事会，利用業余時間，有領導地進行体育工作，帶動更多的人参加体育活动，这样的組織就叫做体育协会。加入体育协会完全是自願的，不能強迫命令，因为只有根据自願原則，才能使体育协会真正成为群众自己的組織，才能使會員自覺地遵守协会的章程，执行协会的決議。

基層体育协会的任务是：吸引和組織人民群众参加体育运动，鍛煉身体，增強體質，并通过体育运动，对群众進行共產主义教育，培养他們成为身体健壯，劳动積極的公民，为建設和保卫社会主义祖国，貢獻最大的力量。

(二) 基层体育协会的組織領導

機構和工作內容

會員大会或會員代表大会是基層体育协会的最高权力机关，大会的任务是：选举理事会，討論和批准理事会的工作計劃和總結報告，審查經費預算，批准关于會員的处分，頒發劳卫制証章、証書。

理事会人数由會員大会或會員代表大会决定，任期一年。理事会直接組織和領導体育协会的全部活动。理事会选出体育协会的主席、副主席和秘書。

理事会是一个工作机构，下設运动部、群众体育部、劳卫制工作部、总务部進行工作，各設部長一人，分別由理事兼任，必要时可設副部長。

各部的工作內容如下：

1. 运动部：

- (1) 組織运动競賽，訓練运动队和等級運動員；
- (2) 举办体育訓練班和講習会，訓練業余指導員和裁判員，并監督他們的工作；
- (3) 协同医療机构進行医务監督；
- (4) 統計运动成績和等級運動員的人数。

2. 群众体育部：

- (1) 發展會員，進行体育运动的宣傳教育工作；
- (2) 按期收会費；
- (3) 負責組織不屬於其他各部的群众体育活动（如开展广播体操、举办旅行、參觀、野营、行軍等）；
- (4) 統計参加群众体育活动的人数。

3. 劳卫制工作部：

- (1) 領導劳卫制的訓練和測驗工作；
- (2) 訓練有关劳卫制的測驗人員、技术指導員和鍛煉小組長；
- (3) 搜集和編寫劳卫制的宣傳資料；
- (4) 統計参加劳卫制鍛煉、測驗的人数和达到各級标准

的人数。

4. 总务部：

(1) 編制預算，管理会費及其他經費收支；

(2) 在行政、工会和青年团組織的帮助下，組織义务劳动、修建运动場地；購置运动设备；保管并修理运动場地及各种运动器械。

总之，基層体协理事会和各个部門的工作，必須适应各个單位的实际需要。根据基層的情况，目前体育活动基礎較差的体协，可以先根据活动开展的情况，設立几个單項运动队進行工作；体育活动基礎較好的体协，可以建立各种單項运动部，或在运动部下設單項运动小組。选拔各种單項运动爱好者（一般应是运动隊長和鍛煉小組長）担任工作，集中領導各个單項运动队的訓練、競賽、場地分配等工作。理事会的一些理事也应根据各个人的不同爱好和特長，分別領導各項运动部的工作。

（三）体育协会会员的权利、义务

1. 会员的权利：

(1) 有选举权和被选举权；

(2) 对体育协会的工作提出批評和建議；

(3) 使用体育协会的公共体育設備和器材；

(4) 代表本协会参加競賽和体育表演等活动。

2. 会员的义务：

(3) 努力提高政治覺悟，爭取成為生產、工作、學習和遵守紀律的模範；

(4) 按時繳納會費。

各級體育協會必須遵重和保障章程中規定的會員的權利，每一個會員都要認真地履行自己的義務。只有這樣，體育協會才能充分發揮作用。

(四) 基層體育協會的基本工作方法

要做好基層體育協會的工作，必須在黨的領導下，依靠基層工會（或行政）的具體領導和青年團組織的密切配合，充分發揮會員的積極性和創造性。理事會的工作計劃和經費預算應報請工會委員會審查批准，並征求青年團組織的意見，還要通過會員討論，廣泛地吸收群眾的意見。計劃執行的情況，要經常地向工會和團組織彙報。工作中的重大問題，如體育活動的時間問題等，必須提請工會來解決。隨時注意會員的思想情況和參加活動的情況，了解群眾的要求，听取群眾的意見，不斷地改進工作。因此，應加強對各個車間（部門、系班、生產隊）體育組織的領導，幫助解決工作中的困難，建立必要的會議、彙報制度。運動隊長和鍛煉小組長是基層體育協會的骨幹，要不斷提高他們的工作能力，充分地依靠他們，放手讓他們工作，並通過他們，保證領導和群眾的聯繫。

二、劳卫制一般知識

(一) 劳卫制的目的和任务

劳卫制是我国“劳动和卫国”体育制度的简称，它是根据苏联体育工作的先进經驗和我国的具体情况制定的，是一种科学的和富有爱国主义思想的体育制度。它是我国体育制度的基础。

劳卫制的目的是要增進劳动人民的健康，使我们的身体得到全面发展，更好地参加社会主义建設和保卫祖国的各项工作。

(二) 劳卫制的組成和內容

劳卫制是根据循序漸進地全面发展体能的原则制定的，它由以下三个級別組成：

1. 劳衛制少年級：它的任务是全面发展少年的体能，促進他們身体的正常發育，培养他們系統地参加体育运动的兴趣。它的对象是13—15歲的少年。

2. 劳衛制一級：它的任务是保証全面发展青年和成年人的体能，引導他們積極地参加体育运动。它的对象是初参加劳卫制的16歲以上的青年和成年人。根据不同年齡人的生理特点，又分为男女各四組，其中男子18——30歲、女子18——25歲兩組的标准最高，因为这个歲数的人，身体已經發育到最好的程度。

3. 勞衛制二級：它的任务是進一步全面發展青年和成年人的體能，並且提高運動員的技術水平。它的對象是已達到勞衛制一級標準的青年和成年人。它根據不同年齡人的生理特點，又分為三組，其中男子17——30歲、女子17——25歲兩組的標準訂得最高。

參加勞衛制的人應當參加規定的項目標準的測驗，並听“中國的體育運動”和“衛生常識”等專題報告。

（三）勞衛制的優越性

1. 具有明確的目的性和鮮明的愛國主義思想。勞衛制的任务，就在於使每個參加的人通過全面鍛煉，養成一副強健的體魄，更好地進行積極的、創造性的勞動，把我國建設成為一個偉大的社會主義國家，並能夠勇敢地保衛祖國，戰勝任何敢于侵犯我們的敵人。因此它就把體育運動和國家的社會主義建設更緊密地聯繫起來，這樣也就會推動我們為了崇高的理想去積極地、自覺地參加體育運動。

2. 勞衛制的鍛煉是全面的，它可以全面地發展我們的身體各部分，可以訓練我們的速度、靈敏、力量、耐久力以及培養跑、跳、投擲、攀登、游泳、射擊等實用技能。這樣的全面鍛煉所收到的效果，當然遠不是進行任何單項運動所能夠得到的。

勞衛制也是提高各項運動技術的基礎，一個運動員必須進行身體全面訓練，才能提高技術水平。所以，我國的運動員等級制度，規定了運動健將、一級、二級運動員都要達到勞衛制二級及格標準，三級運動員要達到勞衛制一級及格標

准，少年級運動員要达到勞衛制少年級標準，這是很重要的。

3. 勞衛制對不同的性別、不同年齡和不同體育運動基礎的人，根據循序漸進的原則，提出了不同的要求，這就符合了我們的身體發展的規律，符合了體育鍛煉的科學要求。

4. 勞衛制的項目多樣化，又簡單易行，標準也不高，不管少年、青年、成年、男的、女的，都可以按照適合自己的級和組，參加鍛煉。同時，它又對參加的人提出了明確的要求，達到要求後，給予國家制發的証章、証書，這樣就使這一制度更加為廣大群眾所歡迎，也就擴大了體育運動的群眾性。

(四) 勞衛制的測驗

1. 什麼人可以參加勞衛制測驗：

凡身體無嚴重疾病，並能經常依照勞衛制項目標準進行鍛煉的人，都可以參加勞衛制測驗。但是，在參加各個項目測驗時，凡是對這些項目沒有經常訓練者；或在訓練過程中身體有不良反應者；或在測驗時期身體狀況不正常者，基層體育組織、體育教員、醫務人員、裁判員、小組長、運動隊長都有責任，也有權力暫時不讓他參加這些項目的測驗。

2. 勞衛制測驗應按下列規定進行：

(1) 在運動會上進行，但項目和要求等都要符合勞衛制標準。

(2) 按照勞衛制的項目專門組織測驗，但這種測驗也應尽可能以比賽形式來進行，以便獲得好的成績。

(1) 勞衛制少年級：13至15歲整個時間；

(2) 勞衛制一級：一年；

(3) 勞衛制二級：一年半。

勞衛制測驗不及格的項目，在測驗期限內可以補測。

總之，勞衛制測驗是一項細致的組織工作，必須有計劃地結合運動季節經常進行，並須加強組織、思想領導和安全教育，做好必要的物質準備是很重要的。

(五) 勞衛制証章、証書獲得者的

權利和義務

為了表揚勞衛制測驗及格的人在體育鍛煉上所表現的愛國主義精神，鼓勵我們更好地堅持鍛煉，國家體委規定發給及格少年級、一級和二級的人以各該級的証章一個、証書一張，這說明我們的身體已經獲得較全面的鍛煉，為勞動和衛國準備了一定的身體條件。因此，我們除了享受獲得証章、証書的權利以外，要很好地執行我們應盡的義務。

1. 獲得勞衛制証章、証書的人，享有下列權利：

(1) 參加從基層到全國性的體育比賽的優先權；

(2) 進專業體育學校和業餘體育學校的優先權；

(3) 享受當地體育部門和所屬體育組織所規定的權利。

2

- (2) 積極參加體育運動，提高自己的運動技術水平；
- (3) 經常向群眾宣傳體育運動，並協助進行各項運動的訓練和測驗工作；
- (4) 注意保存並愛護証章、証書，不借給他人。

三、簡單的運動生理衛生常識

(一) 學習運動生理衛生常識的意義

1. 體育運動對人體的影響是深刻的，多方面的，它可以促進身體健康，提高工作和學習效率。

從體育運動的表現方式看來，往往會被一些人誤解成為單純玩玩而已，而沒有正確地認識到它對促進人體健康的作用。為了說明這個問題，可以先從體育運動怎樣幫助人們增進健康這個方面談起。

人體是一個完整的有機體，各部器管都是在密切的聯繫着和合作着。特別是中樞神經系統，它支配着各部器官的工作，它調節着整个人體的活動。中樞神經系統最主要的部位是大腦皮質，靠着它的工作才能實現我們的精神活動和思維。因此，大腦皮質乃是支配整个人體工作的高級中樞。

正確地按照教學方法，有系統地進行體育運動，能改善大腦皮質的工作，整个人體的活動又都是取決於大腦皮質的狀態如何，所以從事體育運動能增強人們的健康，提高工作能力。

其次，再看一看從事體育運動，對人體主要器官具體的

影响。

心臟是一个主要由肌肉組成的器官。它的功能是靠心肌的收縮把血液压送到全身。經常从事运动的人心臟就会增大，举例來說，一般人的心臟大約是11—12公分（橫切面），而運動員的心臟就要增大到13—15公分。心臟的这种增大是由于心肌增厚而產生的。这样的心臟，便能用較大的力量收縮，也就是說能將更多的血液压送到肌肉和内部器官中去，提高人体在生產、日常生活和运动活动中的工作能力。

一般人的心臟跳动次数，每分鐘为66—72次。而運動員在同样的情況下，則要慢的多，一分鐘約为60—50次，或40多次。很明顯，这样的心臟是比較不容易疲劳的，也就能更好和更長久地工作。

一般人在安靜时，一分鐘内有3—5公升的血液流过心臟。在進行工作时，流过心臟的血液就会大大地增加，例如在赛跑的时候，每分鐘流过心臟的血液是40—47公升。只有經過良好訓練的運動員的心臟，才能通过大量的血液。沒有从事体育运动的人的心臟，在進行最大強度的工作时，只能通过20—25公升的血液。因此可以說明，流过心臟的血液愈多，而人也就愈健康。

下面再看一看从事体育运动对改善呼吸器官工作的作用。呼吸器官的功用，是从空气中得到生活所必需的氧气，并从肺臟中將二氧化碳排出体外。当肌肉在進行工作时，需要的氧气特別多，同样在肌肉進行工作时又生成大量的二氧化碳。因此，在从事运动的时候呼吸器官必須更好地進行工作。如果一个人能經常从事体育运动，他的呼吸器官就会得到很好的

發展。一個人的呼吸器官有了發展，就能夠更好地進行工作。

一般人每分鐘進行16—18次的吸氣和呼氣。每分鐘內呼吸的次數就叫做呼吸頻率。但是，隨着運動訓練程度的提高，安靜時的呼吸頻率將變得更少。有良好訓練的運動員每分鐘呼吸才6—10次。很明顯，運動員的呼吸器官在安靜時做同樣的工作而比較不容易疲勞。運動員的呼吸要比一般人深（所謂呼吸的深度就是在一次呼吸中進入肺臟的空氣量）。

例如，有兩個身高、年齡、體重、性別完全相同的人，他們每分鐘需要的空氣量，也應當是完全相同的。但是一個人是經過良好訓練的運動員，而另外一個人是沒有從事過運動的人，那麼，他們的呼吸器官的工作就會不同。有良好訓練的運動員所需要的肺通氣量（一個人在一分鐘之內吸入肺臟的全部空氣量）將由呼吸次數減少，但呼吸很深來得到保證。而沒有從事運動的人肺通氣量將由頻繁而淺的呼吸來保證。

所以沒有從事過運動的人在進行肌肉工作時，呼吸器官工作很吃力，但是肺通氣量還是不大。這樣的人容易發生氣喘和途中停止工作，容易疲勞，也容易感染疾病。而經常參加體育運動的人就不是這樣。這就是為什麼從事運動能增強人體健康和提高工作能力的原由。

此外，從事體育運動，對於人的肌肉、骨骼等各個方面的正常發展和增強來說，也是起着積極作用的。因此，體育運動對人體的影響是深刻的，它可以促進身體健康，提高工作和學習效率。

2. 參加體育運動，應該講求合理的方法，防止由於盲目鍛煉，而危害健康。

人体是个非常复杂而细致的机器，比起一般用钢铁制的机器来，要娇嫩的多，要想改变它，必须按照生长发育的规律办事，一点也不能乱来，如果忽略了这一点，而单凭兴趣出发，不但得不到什么好处，相反地会危害了健康，损伤了身体。因此，在进行体育运动时，必须按照每个人的不同情况（如年龄、性别、健康水平和锻炼基础等），提出不同的锻炼要求，要遵循着全面的、循序渐进的、个别对待的、最大运动量和复习巩固等等原则，来进行锻炼。

做为一个体育工作者来说，特别是一个技术指导员，必须要懂得运动生理卫生常识，这样才能更好地引导大家以科学的方法来锻炼，防止因为锻炼的不得法，而危害了健康。

（二）在运动以前应注意的事项

1. 饭后能不能马上做剧烈运动。

一般的说来，在饭后马上就去做体育运动是不应该的，特别是剧烈运动，更要严加防止。

人在饭后，消化系统需要足够的血液来协助消化和吸收营养；人在运动时候，肌肉系统中也需要大量的血液担任运输工作。假若在饭后马上就去做运动，这样就会使肠胃器官处在比较贫血的状态，影响了消化系统的活动，长此以往，会造成消化不良或胃下垂等其他肠胃病。

那么在饭后，需要距离多长时间进行运动才好呢？这也不能一概而论，需要根据具体情况，象健康而又经常参加体育锻炼的人，饭后休息时间，就可适当地缩短一些。对一些刚开始参加活动或者不经常参加活动的人，休息时间就需要