



体操教学与 训练方法论

TICAO JIAOXUE YU
XUNLIAN FANGFALUN

柳克奇 著

湖南大学出版社

体操教学与训练方法论

柳克奇 著

湖南大学出版社

2004·长沙

内 容 提 要

本书在研究体操教育教学理论的基础上,着重对体操的发展与现状,体操的教学与训练的方法,体操竞赛组织,体操教学能力的培养以及与体操密切相关的理论知识和体操科研方法进行较系统的阐述,并就一些未完全达成共识的理论问题提出了个人的见解,使之更具有时代特征和现实意义。

图书在版编目(CIP)数据

体操教学与训练方法论/柳克奇著. —长沙:湖南大学出版社,2004. 4

ISBN 7-81053-754-7

I. 体... II. 柳... III. ①体操—教学法—研究
②体操—运动训练—研究 IV. G830. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 025723 号

体操教学与训练方法论

Ticao Jiaoxue yu Xunlian Fangfa Lun

柳克奇 著

-
- | | | |
|-------------------------------|-----------------|--------------|
| ☐ 责任编辑 | 王桂贞 | |
| ☐ 封面设计 | 张 毅 | |
| ☐ 出版发行 | 湖南大学出版社 | |
| | 社址 长沙市岳麓山 | 邮码 410082 |
| | 电话 0731-8821691 | 0731-8821594 |
| ☐ 经 销 | 湖南省新华书店 | |
| ☐ 印 装 | 湖南大学印刷厂 | |
-

- | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------|--|------|-----------------------------|-------|
| ☐ 开本 | 850×1168 32 开 | ☐ 印张 | 8.25 | ☐ 字数 | 207 千 |
| ☐ 版次 | 2004 年 4 月第 1 版 | ☐ 2004 年 4 月第 1 次印刷 | | | |
| ☐ 印数 | 1~2 000 册 | | | | |
| ☐ 书号 | ISBN 7-81053-754-7/G·202 | | | | |
| ☐ 定价 | 15.00 元 | | | | |
-

(湖南大学版图书凡有印装差错,请向承印厂调换)

前 言

时代列车驶进 21 世纪的时候,体育教学如何跟上时代的步伐,这是值得每个体育教育工作者深思的问题。

体操教学是一个复杂的系统工程,从理论到实践都有诸多的问题需要认识、探讨和解决。在理论上,诸如体操理论的现状与发展,体操教学的基本任务与功能;在实践上,体操的教学方法和课的组织形式与实施,教学能力的培养以及体操运动训练等。这些理论与实践的最佳结合点也需要探索。所有这些都与体操教学过程的优化,体育教学质量和运动训练的提高高度相关。作者力图对这些问题作出较为系统的分析并用现代体操教学理论加以论述,从而使读者对体操教学和训练系统有一个比较完整的了解。

体操教学与训练方法的实践是一个艰苦的探索过程,作为体操教育工作者必须持之以恒为之进行不懈的努力。

在对体操教学与训练方法的认识问题上会有一些不同的观点,这是正常的。由于本人水平有限,书稿中错漏之处在所难免,敬请诸位同仁指正。

柳克奇

2004 年 2 月

目次

第一编 体操教学

第一章 体操教学的基础理论

- 第一节 体操教学理论的发展与现状 (1)
- 第二节 体操教学的基本任务与功能 (9)
- 第三节 体操动作的教学过程 (12)

第二章 基本体操教学

- 第一节 队列队形教学 (15)
- 第二节 徒手体操教学 (19)
- 第三节 轻器械体操教学 (25)

第三章 体操课的组织形式

- 第一节 体操课堂教学 (31)
- 第二节 体操课的类型和结构 (32)
- 第三节 体操课的组织 and 进行 (37)

第四章 体操动作教学

- 第一节 体操教学的目的与任务 (42)
- 第二节 教学原则在体操教学中的运用 (43)
- 第三节 体操动作教学过程 (48)
- 第四节 体操动作教学方法 (50)

第五章 体操教学方法

- 第一节 体操教学方法的分类 (55)
- 第二节 体操教学的具体方法 (57)

第六章 体操教学能力的培养

- 第一节 教学设计能力的要求及培养 (87)

●体操教学与训练方法论

第二节	编写教案能力的要求及培养	(97)
第三节	直观演示能力的要求及培养	(98)
第四节	语言表达能力的要求及培养	(103)
第五节	技术观察能力的要求及培养	(107)
第六节	保护与帮助能力的要求及培养	(111)
第七节	保护与帮助的种类及方法	(114)
第八节	保护与帮助的能力	(118)
第九节	保护与帮助应具备的条件	(120)
第十节	体操教学中的防伤措施	(122)
第七章 竞技体操教学		
第一节	竞技体操的特点	(124)
第二节	动作技能形成的过程	(127)
第三节	竞技体操的教学特点	(129)
第八章 体操教学手段的现代化		
第一节	体操教学手段现代化的意义	(147)
第二节	体操教学手段现代化的形式及其运用	(150)
第三节	运用现代化教学手段的方法	(153)
第二编 竞技体操的训练		
第一章 体操运动员的选材		
第一节	选材的意义与现状	(156)
第二节	选材的基本因素	(157)
第三节	选材的步骤	(164)
第二章 体操运动员的身体训练		
第一节	身体训练的意义	(166)
第二节	体操运动员身体训练的内容和方法	(167)
第三章 体操运动员的技术训练		
第一节	体操技术的概念、特点和作用	(179)

第二节	体操技术训练的内容与方法	(180)
第三节	体操技术训练的基本要求	(186)
第四节	体操运动训练的主要特征	(189)
第四章	体操运动员的心理训练	
第一节	体操运动员训练中的心理状态	(199)
第二节	心理训练的意义与作用	(202)
第三节	心理训练的基本要求	(203)
第四节	心理训练的内容	(203)
第五节	心理训练的主要方法	(206)
第六节	心理训练的原则与计划的制定	(210)
第五章	体操训练计划的制定	
第一节	训练计划的种类与内容	(213)
第二节	各种训练计划介绍	(215)
第三节	制定训练计划的依据	(220)
第三编 体操竞赛的组织与体操科研方法		
第一章	体操竞赛的组织	
第一节	体操竞赛概述	(221)
第二节	体操竞赛的组织工作	(223)
第二章	体操的科研方法	
第一节	体操科研的发展概况	(226)
第二节	体操科研的意义	(227)
第三节	体操科研的内容	(228)
第四节	体操科研的基本方法	(231)
第五节	体操科研的步骤	(241)
参考文献		(253)

第一编 体操教学

第一章 体操教学的基础理论

本章主要阐述和研究了体操教学的基础理论、教学原则、方法、手段、组织形式及教学能力的培养和现代化教学与体操教学的科学研究等问题。其中体现了体育教学必须遵循的基本原理及一般教学规律。正确地掌握和运用体操教学的基本原理和一般规律,确定适当的教学任务和教学内容,是提高体操教学质量的重要前提。

第一节 体操教学理论的发展与现状

现代体操是经过人类长期的社会生活实践并在科学技术、社会生产力不断发展的基础上创造和发展起来的。体操作为体育运动中的一个项目是一种社会现象。自古希腊人把跑、跳、投掷、攀登、摔跤、舞蹈、骑马、军事游戏等统称为“体操”以来,它就是人类的一种有目的、有意识的社会实践活动。体操作为人类最基本的身体活动和社会活动,对于人类的生存、生活和生产劳动,以及教育、社会文化生活,在每个时期的发展中都起着推

动的作用。历史的发展充分地说明了体操活动所具有的两重性质,即既作用于人体的健康和促进人的全面发展,同时又作用于社会,是属于社会文化教育的一部分,受当时的社会政治经济影响和制约,为一定的社会政治经济服务。体操教学理论就是在人类的身体活动和社会实践中产生、发展并不断完善起来的。

在体操运动的发展过程中,涉及的方面很多。它作用于人类社会的许多活动,例如宗教、文化娱乐、军事、医疗保健等活动,且与教育的发展有着密切的联系。在这些活动的具体应用中,体操理论不断地发展、丰富和充实起来。

一、体操教学理论在教育学中的初步发展

在原始社会中,人类为了生存,在劳动中创造出了简单的劳动工具;为了使子孙后代掌握和使用劳动工具的技术,就产生了原始的教育活动,其中包括人体的最基本的活动。

但是,由于当时的科学、文化、技术等方面的发展水平很低,人们对社会现象与自然现象认识不清楚,所以也就不可能根据不同的社会文化现象进行理论上的分类研究。因此,在人类活动的初期,人们对于自然现象和各种社会现象还只能是处于一种笼统的、整体的认识阶段。在这样的条件下,教育的理论发展缓慢,作为教育中的体操理论,当时只是处于萌芽阶段,发展就更缓慢了。

随着社会的发展与进步,在17世纪初,教育学有了明显的发展,开始从哲学体系中分离出来,成为一门独立的学科。其中,著名的教育家夸美纽斯、卢梭、赫尔巴特等有关教育学的著作都形成了比较完整的理论体系。教育与教育理论进入了一个新的阶段,并逐步发展、完善起来。

教育学的新发展,也必然影响着体育(含体操)实践和理论的发展。例如,17世纪的英国教育家洛克强调“健全的精神

寓于健全的身体”，提出把教育分为体育、德育、智育三个部分。直到20世纪末，洛克的这一教育思想仍具有现实意义，证明了体育（含体操）与整个教育发展的密切关系。在社会生产力、自然科学，特别是解剖学、心理学等方面的发展及影响下，教育学、体育理论都有了相应的发展，同时体操的教学理论、内容和组织实施等方面也得到了借鉴、充实与发展。

二、体操教学理论与医疗保健、宗教、军事及娱乐活动的关系

体操运动及理论自产生后，就与社会的医疗保健、宗教、军事、娱乐等活动有着密切的联系。它随着这些社会活动的需要不断地演化和发展。体操与社会各种活动是相互联系、相互促进的。因此，这些社会活动的变革和发展与体操运动和理论的发展有着直接关系。

（一）体操教学理论与医疗保健活动的关系

我国古代的人们在长期的社会实践中，为了生存，为了与疾病做斗争，进行了各种养生、健体、修身养性等医疗保健活动。这些活动的内容、手段及方法与现代体操中的徒手体操和医疗体操的内容和动作有着密切的联系。

其中，较为典型的是我国古代医学名著《内经》中的“导引养生术”，以及1973年在长沙马王堆出土的一幅西汉时期的帛画《导引图》。图中描绘了不同性别和年龄的人做举臂、下蹲、收腹、弯腰、踢腿、深呼吸等40多种动作，与现代的徒手体操较相似。

另外，东汉末年名医华佗创编的“五禽戏”，是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作进行身体练习的；还有北宋时期的“八段锦”等，都与现代的徒手、医疗体操的动作相类似。

在这些养生保健活动中，还具有古代朴素的唯物主义思想和养生观。例如，在《吕氏春秋》的“尽数篇”中，提出“流水

“不腐，户枢不蠹”的思想，说明了“生命在于运动”的道理。这些朴素的养生观，对后来产生的医疗体操及各种保健活动的开展及理论的形成，都产生一定的影响。

（二）体操教学理论与宗教、娱乐及军事活动的关系

据史料记载：古代埃及信奉神灵，在宗教祭祀活动时，常举行一些赛跑、舞蹈活动，有些舞蹈动作类似现代技巧运动的下桥、手翻、侧手翻、双人滚翻、叠罗汉等。

在我国古代的舞蹈、百戏、杂技等娱乐活动中，如原始人的“狩猎舞”和后来阴康氏发展的“消肿舞”，就有跳、扑、滚动等类似技巧动作及医疗体操的动作。在百戏、杂技活动中，更有手倒立、空翻、拳头顶、金背项、童子拜观音等单杠及皮条上的动作。

在军事活动中，从有军队开始，就把体育（含体操）训练作为提高部队战斗力的重要手段。木马活动就创造于古罗马，后来去掉了头尾，形近于现代的跳马和鞍马。18世纪德国体操运动的先驱古茨穆茨已在他的著作《青年体操》中，把体操（泛指体育）分为八项运动、手工作业、青年游戏三部分。其中八项运动中就有兵士体操。在我国近代体操的发展过程中，首先从西方传入的就是水师学童的体育课，也有了平台、哑铃、木马、单杠、双杠等体操内容。

从以上的历史发展中可以看出，体育（含体操）活动自产生后，就与人类的其他社会活动即医疗保健、宗教、娱乐、军事等活动有着密切的关系。它们之间互相促进、互相发展，特别是对体操运动和体操理论（含体操教学理论）的形成与发展有很大的影响。

三、体操教学理论与发展同近代体操兴起的关系

近代体操的兴起，首先是在欧洲的几个国家。由于“文艺

复兴”运动的发展,一些人文主义者认为古希腊的体操是最理想的体育项目,在教育实践与理论中开始注意培养青年健与美的全面发展。如维托里奥·达·费乐特勃(1378~1445)在意大利北部创办的宫廷学校,在户外运动中,就有球类、游戏、跳跃、赛跑及远足旅行等内容。这种有体操教学内容的学校是近代学校教育最早的实践之一。

意大利医生赫·麦卡利亚里斯(1530~1606)的名著《古代体操法》对后来的体操教学实践与理论的发展影响是很大的。书中介绍了体操的目的、任务、原则、分类(军事、医疗、竞技体操三大类),又说明了体操动作的练习方法及运动效果等。这些最新的体操理论与方法,继承了古希腊的体操艺术遗产,为后来欧洲不同体操学派创始人提供了宝贵的资料。

(一) 早期的德国体操学派代表人物及体操理论

古茨穆茨(1759~1839),是“德国体操之祖”。在他的著作《青年体操》一书中,不仅把体操体系分为三种类型,而且还提出了人类运动分类方法,即按运动目的、性质、解剖学特点和动作类型进行了分类。他还把单杠、跳跃器械、平衡木、软梯、滚翻等体操内容广泛应用于实物教学。他对游戏教学也很重视。他的这些理论和实践,对近代体育和德国体操的发展有深远影响,并被后来的德国体操家杨氏所继承。

杨氏,即费德里希·路德维希·杨(1778~1852),是德国早期著名的体操家。1816年杨与艾泽伦合著《德意志体操术和体操场的建设》一书。他对体操的内容与形式进行了改进与创新,还对近代器械体操加以改革。他也是体育史上第一位研究体育术语的专家。由于杨氏把德国体操从学校导向社会,因此被称为“德国国民体操之父”,他在近代体操史上有着很大的贡献。

施皮斯(1810~1858),是德国体操史上影响较大的人物。他在前人的基础上,修正、改进、创造了一套适应当时学校需要

的“教学体操”，把体操重新引进了学校，后人称他为“学校体操之父”。他的功绩主要表现在：

(1) 创造并实施了“教学体操”。其内容有：①协同体操，即多人在同一器械上（攀登架、长双杠、支撑棒等）同时协同活动。②秩序运动（队列练习），即兵士体操，以训练服从和守纪律为目标。还规定新的术语、名称，使训练更严格。③徒手体操，有上肢、下肢、头部、躯干和身体各部分的综合运动，按口令、节拍配合音乐练习，能培养人体协调美。

(2) 创编了一些徒手体操和轻器械体操动作，并首次使音乐与体操教学结合起来，为现代的女子体操、自由体操开辟了道路。

(3) 在体操教学中，他最早采用分段教学法和完整教学法，并著有《体操理论》（共四卷）、《学校体操》等书。

19 世纪的德国是较早实践近代体操的国家，他们为现代器械体操和竞技体操以及学校体操的教学理论、教学方法、教学内容奠定了初步基础，对世界体操的发展作出了较大贡献。

（二）瑞典体操学派代表人物及体操理论

林氏，即伯尔·亨利克·林（1776～1839）是有名的体育家、文学家和诗人。1814 年他创立了“皇家中央体操学院”，并任校长 25 年之久。他强调体操的目的是使身体全面发展，要重视体操理论与实践符合解剖学、生理学的要求。林氏体系有两个特点：一是强调体操实践和理论必须符合人体各器官系统运动及身体运动科学；二是他的体操实践和理论重视人体的协调和均衡的发展。

林氏著的《体操的一般原理》，将体操分为四类，即教育体操、兵士体操、医疗体操和健美体操。他的继承者后来又进一步发展了林氏体操的实践与理论。在体操教学中，提出要按教案上课，并且要根据学生的年龄、性别和特点，创设新的体操器械。另外，在医疗体操上他也有新的方法和手段。

林氏体操主要是以学校体操教学为基础,具有学校体操的特色,所以后来一些国家的体育教学中,多采用了瑞典式体操教材。我国在20世纪初,最早的体操教学,也在部分学堂和学校采用过瑞典体操教材。

(三) 丹麦体操学派代表人物及体操理论

丹麦也是实施近代体操最早的国家之一。其代表人物有赫特格尔(1777~1847)。1840年,他创立了早期的军事体操学院,以训练陆军、海军人员为目标。1808年,他又设立了以培养体操教师为目标的“普通体操学院”。

另一位代表人物尼尔斯·布克(1880~1950)的基本体操对近代体操影响也很大。其特点为:一是具有改进和提高身体素质及增进身体健康的效果;二是动作简练、流畅,有节奏,注意姿态,具有体操的艺术美。丹麦体操是综合了德国、瑞士体操的优点而形成的。

(四) 捷克体操学派代表人物及体操理论

笛什尔(1832~1884)是捷克著名“天鹰”体操学派创始人之一。该学派对近代、现代体操的发展有一定贡献。其作用是:一是使现代体操的内容与分类(基本体操、竞技体操、技巧运动、艺术体操和辅助体操)更加完美,更具有科学性;二是重视体操动作的协调、优美、整齐一致,对后来团体操的形成与发展有较大影响;三是编制出版了体操术语等书籍,创立了器械体操分类法。

以上介绍的近代欧洲各体操学派的兴起及代表人物在体操运动实践与理论上的成就,推动了体操教学理论的产生、发展及形成,同时也对世界体操运动的发展作出了巨大的贡献。

四、我国体操教学理论的现状

随着社会的不断发展和进步,以现代科学技术和先进理论为

依据,现代体操教学理论与方法有了很大的发展。

目前,现代体操已成为体育中一项主要的、独立的运动项目。在我国,体操作为一门单独的课程列入高等学校体育专业的教学,还是解放以后的事。

建国后,国家对体操运动十分重视,1951年公布了第一套成人广播体操。50年代初期从前苏联引进体操教学大纲、教材、教法,并在各高等体育院校实施,对于我国的体操教学理论起到了学习和借鉴的作用。直到现在,我国的某些体操理论仍受着前苏联体操理论的影响。

60年代后,在原国家体委的领导下,部分体操教师总结了10多年的体操教学、训练等实践经验,结合我国实际情况,对体操教学与理论进行了全面的交流与总结,编写了我国首部《体操》教材。内容涉及体操教学与训练的理论知识、基本技术和教学技能等。这本书,为发展具有我国体操特色的理论与实践开辟了一条新路,对于提高我国体操教学的质量及体操教师的专业素质和教学能力起了积极的作用。

70年代后期,高等学校体育专业的体操教师在总结、交流第一部《体操》教材的基础上,经过修改与补充,第二次出版了全国通用《体操》教材。

80年代后,为了适应社会新的形势和需要,在总结了前两次教材的基础上,结合了当前各级学校体操教学的实际,第三次出版了《体操》教材。全书内容变化较大,涉及体操教学理论与方法、体操训练理论与方法、体操科研及体操技术理论与方法等。

同时,国家教委又组织了部分高等师范院校的体操教师,编写了高等师范院校体育系《体操》教材。根据师范院校的教学特点,按照高等师范体育系培养目标的要求,以学校体操作为教材内容的重点,既重视了体操的基本理论、技术和技能,又强调

了体操的一般原理与方法在中学体操教学实践中的运用。

通过以上的回顾,可以对我国体操教学理论的现状大体概括为以下几点:(1)经过多年的教学实践,我们已经有了一套比较符合我国的具体情况和比较完整的体操教学理论与方法体系,这对于指导和发展我国的体操运动具有深远的和实际的意义。(2)目前我国的体操理论与方法在某些方面仍需进一步深化。有些观念与方法仍受前苏联体操教材的影响,在一定程度上阻碍了体操理论的发展。所以,更新观点、发展新的理论,是我国体操工作者今后科研的一个方向。(3)随着现代社会和体操运动的不断发展,体操的某些项目有分化或独立的趋向。例如,竞技体操和基本体操。近年来,竞技体操的动作难度、技术发展及竞赛等越来越专业化,与学校体操教学的动作与技术等方面有较大的不同,而且在训练、教学的目的、任务、方法等方面也有较大的不同。基本体操目前在社会群众体育和学校体育中也显示出它的重要地位和作用,成为广大群众和青少年喜爱的体育项目。对于这种体操项目分化的现象,应引起体操理论工作者的重视。

第二节 体操教学的基本任务与功能

一、体操教学的基本任务

(一)德育的教学任务

“德、智、体”全面发展的教育方针历来是我们在教学中的主导思想。教书育人,就是不仅对学生传授知识和技能,还应对学生进行思想、道德和意志品质等方面的教育。这也是体操教学的基本任务之一。要把对学生的思想品德教育贯彻到整个教育过程中去,特别是在体操练习中,最能体现教育的因素。对于每一个体操动作的练习,都需要学生付出一定努力才能完成,特别是

●体操教学与训练方法论

一些有难度的动作，更要求学生具备坚强的毅力和克服困难的品质。同时，要根据体操教学的特点对学生进行爱国主义和共产主义教育。

（二）身体和智能的教育任务

体操教学，通过对动作技术和身体素质的练习，促进学生的身体正常发育和机能的发展，培养学生正确的身体姿势，提高人体的基本活动能力，增强学生的体质，是体操教学的重要任务。

同时，还要注意发展学生的智能。任何运动和动作技术的形成都是受大脑所支配的，它是通过大脑的感受、记忆、判断及想象等各种能力综合而成。因此，在每次体操练习中，教师不仅要说明动作的技术，还要强调学生动脑筋，多思考，充分发挥智能在技术、技能掌握过程中的作用。这是影响体操教学质量的重要因素。

（三）体操“三基”的教育任务

通过体操教学向学生传授体操理论知识，并使学生掌握体操动作技术和基本技能，是体操教学的基本任务和最主要的部分，这是体操三项任务的核心。体操理论总结了体操运动的各种现象、特点以及它们之间的联系和发展的规律。体操技术和技能是学生在掌握理论知识的基础上进行实际活动的能力，是体操理论知识的具体运用。体操“三基”教学的任务，是关系到培养该项专门人才的根本问题。

二、体操教学的功能

（一）教育功能

体操教学同其他教学一样，也具有教育功能。它是向学生进行共产主义教育、培养全面发展人才的一个重要手段。这也体现了我国教育的方针、性质和任务。这种教育功能主要是在体操教学中体现出来，是在教学、训练以及组织竞赛等活动中结合体操