



Н. И. 伊方托布洛著

鞍马练习法

人民体育出版社

鞍馬練習法

苏联 Н.И.伊方托布洛著

柏芝蔚譯

人民体育出版社

原 本 說 明

書 名 Упражнения на коне
с ручками
著 者 Н. И. Ифантопуло
出 版 者 изд. "Физкультура и спорт"
出版地点 及 日期 Москва 1954

鞍 馬 練 習 法

苏联 Н. И. 伊方托布洛著
柏 芝 蔚 譯

人 民 体 育 出 版 社 出 版

北京崇文門外體育館路

(北京市書刊出版業營業登記證出字第〇四九号)

北京崇文印刷厂印刷

新华書店發行

787×1092 1/32 67千字 印張3 1/4

1957 年 3 月第 1 版

1957 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—6,500 册

責任編輯: 李国珍 封面設計: 庄素瑛

G7832
12

統一書号: 7015·374

定价 [7] 0.30 元

序 言

体操是体育教育手段之一，它在体育教育制度中占有主要的地位。

在苏维埃政权的年代里，由于党和政府的关怀，已经创造了使苏联体操运动员的运动技术水平得以显著提高的条件。

苏联体操运动员是多次大规模国际竞赛的胜利者，在第十五届奥林匹克运动会上所获得的令人信服的胜利，更证明了他们是世界上最强的体操运动员。

近年来，由于教练员、教师、体操运动员、生理学家和教育家顽强工作的结果，在体操技术以及教学法与训练法上，积累了丰富的经验。这些经验应当加以总结，并传授给所有苏联体操运动员。

鞍马是竞技体操六个项目之一，苏联体操运动员在这个项目上达到了高度的成就。例如A.西穆欣、H.谢里、B.拉夫鲁申科、B.别良科夫、Г.沙金扬、B.朱卡林这些运动健将们，不仅提出了鞍马的很多新技术，而且创造了很多新的单独动作和联合动作。

本书阐述了鞍马动作的特征、教学方法上的一般注意事项、帮助学习鞍马动作的辅助练习、由最简单到最复杂的单独动作与联合动作的技术和教学方法，并指出了最常犯的错

誤。

為了便於敘述和理解動作起見，所有的動作都只寫了單方向的，因為向另一方向做動作的技術是相同的。

在最後一章里，列舉了近年來全蘇個人冠軍賽中優秀的體操運動員所做的鞍馬規定動作和自選動作，從這裡可以看出在這個項目上技術成就增長的情形。

本書是供教練員、教師、指導員和技術水平好的體操運動員用的。

內 容 提 要

近几年来，竞技体操在我国的發展是突飛猛進的，不僅普遍开展，而且成績已接近國際水平，但終究还很年青，特別是其中鞍馬一項，要达到國際优秀水平，还需加倍努力。本書就是为了帮助一般的体操運動員提高自己的鞍馬技術和幫助优秀的体操運動員达到國際的卓越水平而出版的。

本書从最基本的動作講起，一直到最高級的動作，敘述動作的要領很清楚，教學方法十分詳細，并有許多的連續圖解，幫助教學。另外還列出了一些學習鞍馬動作的輔助練習，以及蘇聯近几年的全國冠軍賽中鞍馬的規定動作和优秀体操運動員的自選動作，对体操運動員、体育教員、体操指導員幫助很大。

目 錄

序 言	1
學習鞍馬動作的一般教學法指示	3
鞍馬練習的簡要術語	9
輔助練習	12
鞍馬動作的技術和學習方法	22
蘇聯個人冠軍賽上的鞍馬動作	88

序 言

体操是体育教育手段之一，它在体育教育制度中占有主要的地位。

在苏维埃政权的年代里，由于党和政府的关怀，已经创造了使苏联体操运动员的运动技术水平得以显著提高的条件。

苏联体操运动员是多次大规模国际竞赛的胜利者，在第十五届奥林匹克运动会上所获得的令人信服的胜利，更证明了他们是世界上最强的体操运动员。

近年来，由于教练员、教师、体操运动员、生理学家和教育家顽强工作的结果，在体操技术以及教学法与训练法上，积累了丰富的经验。这些经验应当加以总结，并传授给所有苏联体操运动员。

鞍马是竞技体操六个项目之一，苏联体操运动员在这个项目上达到了高度的成就。例如A.西穆欣、H.谢里、B.拉夫鲁申科、B.别良科夫、Г.沙金扬、B.朱卡林这些运动健将们，不仅提出了鞍马的很多新技术，而且创造了很多新的单独动作和联合动作。

本书阐述了鞍马动作的特征、教学方法上的一般注意事项、帮助学习鞍马动作的辅助练习、由最简单到最复杂的单独动作与联合动作的技术和教学方法，并指出了最常犯的错

誤。

為了便於敘述和理解動作起見，所有的動作都只寫了單方向的，因為向另一方向做動作的技術是相同的。

在最後一章里，列舉了近年來全蘇個人冠軍賽中優秀的體操運動員所做的鞍馬規定動作和自選動作，從這裡可以看出在這個項目上技術成就增長的情形。

本書是供教練員、教師、指導員和技術水平好的體操運動員用的。

學習鞍馬動作的一般

教學法指示

分析体操競賽的結果表明，苏联体操運動員在鞍馬這一項目上的平均成績比競技体操中其他項目的成績低得多。因此就認為鞍馬是最困難的項目。這種見解是錯誤的。如果体操運動員在鞍馬這一項上所下的功夫也和在其他項目上下的功夫一樣深，並且訓練方法正確，那麼体操運動員就不會感到這個項目比其他項目更複雜了。

鞍馬與其他項目不同的地方，就在於全部動作都必須在支撐中進行。因此，要做鞍馬動作，臂肌、肩帶肌和腹肌就必須很發達，髖關節要十分靈活，肌肉的感覺要非常靈敏。

体操運動員的身體訓練水平不高，往往是他們不能完成鞍馬動作的主要原因。鞍馬動作的高度協調和始終不停的運動，已經要求体操運動員高度的緊張，如果体操運動員再消耗很多力量在鞍馬上維持支撐，那麼他勢必就不能完成動作。有時，体操運動員所着手學習的單獨動作是他身體能力顯然不能勝任的，這往往是促使他們開始“不喜愛”這個項目和失掉信心的原因。在這種器械上做的坐、混合支撐、跳躍等許多輔助練習，都可以用來提高体操運動員的一般身體訓練水平，以及發展他們為正確做鞍馬動作所必需的身體素

質。

做鞍馬動作時，體操運動員應特別注意正確的支撐：兩臂和兩腿要始終伸直，腳尖要繃直。保持兩腿的伸直，不僅是對所有項目的動作所提出的共同要求，而且也是為了加大動作振幅和避免腿部接觸鞍馬。體操運動員在鞍馬上支撐時，肩部不要“壓塌”，這往往是做不好動作的主要原因之一。經常可以看到這樣一種體操運動員，他們在喪失競技狀態後，仍能較好地在其他器械上做動作，但是不能同樣好地在鞍馬上做動作，這是由於他們力量不夠，因而不能保持正確支撐的緣故。

在正確的正撐姿勢中，體操運動員的臀部要稍微抬起，肩部要稍向前引。在後撐姿勢中，為了保持平衡，肩部要稍向后引，身體要伸直。在騎撐姿勢中，體操運動員的兩腿要放得對稱，臀部要位於鞍馬的中央，在一腿擺動時，兩腿應當沿鞍馬的兩側移動，不要觸及鞍馬。頭部可以稍向前傾，也可以向擺越的方向轉動。頭部的轉動是很自然的（頭部轉動不正確是很少見的錯誤），因此在本書寫到做單獨動作的技術時，關於頭部的轉動動作就不再加說明了。

正確組織鞍馬訓練的主要條件之一，是在學習動作時要有計劃和講究方法；否則，在這個器械上所造成的危害將比在任何其他器械上的都要大。這裡首先應當遵循這樣一條重要的原則，就是：在還沒掌握鞍馬上的基本姿勢，不能正確地保持支撐（正確的馬上姿勢）時，決不可轉學較複雜的單獨動作。

體操運動員在琢磨如何在鞍馬上保持正確支撐這一基本

技巧上，不論花多少時間，都可以在以後提高技術的各個階段中得到補償。

所有鞍馬動作都是由不斷地把體重從一臂移到另一臂，髖關節屈和伸的相互交替，以及兩腿用各種不同方法擺越器械等構成的。低等級體操運動員的髖關節的彎屈通常比高等級體操運動員的來得明顯——運動健將多用肩部活動來做動作。通常，加大動作振幅和降低速度的挺身動作是由正撐轉為后撐時進行的，而屈體動作是由后撐轉為正撐時進行的。

鞍馬練習的複雜性在於：1. 依靠一臂或兩臂支撐在器械上保持運動中的平衡很困難；2. 一個動作緊接着一個動作，中間沒有停頓；3. 每個動作和整個練習都必須向不同的兩側來做；4. 同一個練習中的各個部分必須用不同的速度進行；5. 同樣一個動作，既要會用鐘擺形動作、又要會用繞旋形動作來做。

現在就逐條地詳細地說明如下：

1. 做鞍馬動作時，體操運動員隨時都要把體重由一臂移到另一臂和由兩臂移到一臂上。這種體重的移動應當做得正確、敏捷，並要保持運動中的平衡，絲毫不要破壞整個動作的嚴整和節奏。但是，每個體操運動員做動作的節奏是可能不同的。用快節奏做動作的體操運動員的缺點是縮短了一臂支撐的階段。低等級體操運動員做動作的節奏較高等級體操運動員快，就可以証實這一點。為了做好鞍馬動作，體操運動員必須使一臂支撐和兩臂支撐的時間有正確的對比——體操運動員所稱的“有節奏的動作”，也是依這種對比關係而確定的。

2. 鞍馬動作的第二個特點是一個動作接着另一個動作，中間沒有停頓，一個動作的結束就是另一個動作的開始。因此，體操運動員必須具備這種連續做動作所必需的巨大耐久力。這種耐久力應當從一開始訓練就培養。在訓練中，體操運動員多次地連續地重復一個或幾個動作是有益的，這樣不但可以掌握這些動作，而且可以獲得耐久力。體操運動員最好從最初學習鞍馬動作時起，就有專門的任務（例如，五次全旋接騰越下）。這樣可幫助體操運動員提高做動作的信心和準確性，這一點對於鞍馬這個項目特別重要，因為鞍馬動作是連續的，所以極小的錯誤都會引起以後的其他錯誤。

3. 鞍馬與其他項目特別不同的是可能而且必須向兩側做動作。從學習鞍馬動作的頭幾天起，就要學會向兩側做動作，並要達到相同的效果。這樣，教材的內容就更加豐富，也便於更好地掌握。實際上，向左右兩側的動作做得同樣好的體操運動員是很少的。齊頭並進地學習兩側動作，可以使體操運動員自然地確定自己“習慣的”和“不習慣的”一側，而不是人工地加以培養，這樣會使他在提高這項技術的過程中，充分地發揮自己的特長。

4. 很多人認為，體操運動員在做鞍馬動作時，身體是以同一速度均勻運動的。但問題並不盡然。在很多情況下，身體運動的速度必須改變，須以兩腿的積極擺動來增加速度。在鞍馬中這種擺動動作的意義，和其他器械中的一樣，是很大的。但是，最重要的是，要知道在什麼部位做這種擺動動作。最常見的錯誤是體操運動員當身體處在垂直部位時做這種動作。為了正確地做動作，應當在一定的部位中進行擺動

——它經常是在动作的后三分之一的部位中進行的。在寫單獨动作的技術時，做這種擺動动作的部位將會一一指出。

5 現有一種把鞍馬动作分做鐘擺形动作和繞旋形动作的傾向。鐘擺形动作包括由正撐作一腿擺越、同側的和異側的繞旋等动作。繞旋形动作包括由后撐作同側的和異側的繞旋，以及兩腿繞旋等动作。

這種划分決不能認為是正確的，因為同樣的一個动作，也必須根據它下面所跟着做的动作來決定做法的，因而它有時要接近鐘擺形动作，有時要接近繞旋形动作。

例如：（1）“左腿擺越——右腿擺越——右腿向左向后擺越——向右交叉”，在這個練習里，右腿應當尽可能地靠近鞍馬，因而是鐘擺形的擺越动作，但是在“左腿擺越——右腿向左向后擺越，接着向左向后直角跳下”這個練習里，右腿的擺越动作應當是繞旋形动作；（2）在做兩腿全旋移位成一手在環上另一手在馬身上的支撐時，繞旋應當接近橢圓形，也就是接近鐘擺形。在作兩腿全旋以一臂為軸轉體加移位成一手握環一手撐馬身的支撐時，兩腿繞旋的最后部分應當自橢圓形改變成圓形，也就是改變成繞旋形的动作。

所有這些都說明我們不應當把單獨动作分成鐘擺形的和繞旋形的兩類，但动作的做法可以是繞旋形的，也可以是鐘擺形的。

掌握由繞旋形的动作轉到鐘擺形的动作，或由鐘擺形的动作轉到繞旋形的动作的技能，也是鞍馬練習里的主要困難之一。

在進行体操动作的教學時，要形成學生的運動技巧，首

先必須通過教練員的示范或清楚而形象地講解要學的动作，來建立动作的概念。同時，教練員的講解應當和運動員試做所學动作交替進行；運動員試做动作時，教練員或保護人要進行指導，以幫助他正確地完成动作。鞍馬練習的教學特點之一是運動員在器械上幾乎完全不可能得到教練員的直接扶助，也就是運動員要完全依靠自己，教練員不能用自己的身體來影響他的动作形式，因此教練員預先的講解和示范應當特別清楚和形象化。

鞍馬中的保護和幫助只在很少的情況下才被採用，並且也不要求專門的技巧。在做複雜的練習時，保護人應站在運動員做不成动作時來得及從後面扶住他、不致使他仰面跌下的地方。

鞍馬練習的簡要術語

鞍馬各部分的尺度和名稱

鞍馬的外皮是皮制的，或與皮性質相同的代用品。馬長180公分，寬37公分，重量不得輕于125公斤。兩個鞍環對稱地安裝着，距離（按內側距離計算）是42——45公分。環頂離地面120公分。環高12公分。環是木制的，環頂的平直部分要有6——8公分。鞍馬應有使自己牢牢固定在地面的裝置。墊子放在鞍馬的三面：兩個墊子縱放在馬的兩側，一個墊子橫放在馬頭前。

鞍環是根據體操運動員在器械上的開始姿勢而定名的。如果在開始練習前，體操運動員面對馬站立，他左面的鞍環就稱左環，他右面的鞍環就稱右環。當體操運動員在器械上



圖 1



圖 2

改變姿勢和轉體時，鞍環的名稱也就隨着相應地改變：當體操運動員轉體180°時，原來的左環就變成右環，右環就變成左

环；当体操运动员在馬上姿势是环外侧坐（撑）姿势时，鞍环有近环和远环的区别（圖1）；而当他是环間侧坐（撑）姿势时，鞍环有前环和后环的区别（圖2）。

鞍馬基本动作的名称

寫鞍馬动作时，应当指明腿的动作方向、动作时腿所通过的器械部分（如果有必要）和結束姿势。

为了簡明起见，“正”字和“前”字均可省去。“后”字、开始姿势（如果不是前撑）和異侧的动作方向却經常都要寫明。如果开始姿势是环上前撑——鞍馬練習中的基本开始姿势，这时，也可省去。

“外”字是指腿在臂外面的姿势。“内”字是指腿在兩臂中間的姿势，这通常省去不用，例如：右腿骑撑指的是右腿在兩臂之間的骑撑姿势。

最常見的鞍馬动作術語如下：

擺越——一腿或兩腿在臂下（松环）擺过器械。由于擺越的方向和做法不同，擺越是有各种各样的。

外擺越——一腿或兩腿擺过器械，不松环。

屈腿擺越——膝關節和髖關節弯屈的腿由兩臂中間越过器械。

同側擺越——动作的方向与做动作的腿的一側相同的擺越，例如：右腿向右做擺越动作。在寫同側擺越时，动作开始向那一側進行，可不必指出。例如說“左腿擺越”，这意思就是說擺越是同側的，也就是左腿向左擺越。

異側擺越——動作方向與做動作的腿的一側相反的擺越。例如：右腿向左擺越。在寫異側擺越時，必須指明動作開始向那一側進行。

交叉——兩腿在器械上同時向相對方向的擺越動作。

屈腿交叉——体操運動員由騎撐姿勢開始，高抬臀部，屈膝，使兩腿在器械上作相對方向的擺越，然後伸直兩腿，轉成另一腿在前的騎撐姿勢（兩腿交換地位）。

正交叉——與後腿同側方向做的交叉動作。

兩次正交叉——兩腿依次地向不同的兩側做的兩次正交叉。

反交叉——與後腿異側方向做的交叉動作。

兩次反交叉——兩腿依次地向不同的兩側做的兩次反交叉。

全旋——一腿或兩腿在器械上做的包括兩次連續擺越的繞旋動作。

同側全旋——動作開始的方向和做動作的腿的一側相同的全旋動作。在寫同側全旋時，動作開始向那一側進行，不必指出，例如，“左腿全旋”這意思就是左腿向左全旋。

異側全旋——動作開始的方向和做動作的腿的那一側相反的全旋動作。在寫異側全旋時，動作開始向那一側進行，必須指出。

兩腿全旋——伸直併攏的兩腿在器械上做的全旋動作。