



# 吊环练习法

人民体育出版社

# 吊 环 練 習 法

(苏联) B. 科貝托夫、Л. 奧尔洛夫 著

吳朗秋、李 宓 合 譯

人 民 体 育 出 版 社

## 原本說明

書名 Упражнения на кольцах  
著者 Е. Копытов, Л. Орлов  
出版者 ИЗД. "Физкультура и спорт"  
出版地点 Москва 1956  
及日期

統一書号: 7015 · 556

## 吊环練習法

(苏联) Е·科貝托夫、Л·奧尔洛夫 著  
吳朗秋、李 宓 合 譯

\*  
人民体育出版社出版

北京体育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

冶金工業出版社印刷厂印刷

新华書店發行

\*

850×1092  $\frac{1}{32}$  54千字 印張 2  $\frac{24}{32}$

1958年2月第1版

1958年2月第1次印刷

印数: 1-6,000

定 价 [7] 0.26元

責任編輯: 李國珍 封面設計: 庄素英

## 前 言

吊环練習是体操全能中主要項目之一。運動員总的水平，在較大的程度上取决于掌握吊环練習的程度。为了在吊环練習中获得优异的成績，運動員在發展其他素質取得高度水平的时候，也应该具有很大的力量和專門的力量耐久力。

苏联運動員在这一体操項目中不愧为世界优秀者。在国际体操竞赛中，他們始終是名列前茅。

同时，苏联的体操史中也有不少的例子說明：当有些運動員对身体的一般訓練，特別是專門的力量訓練的作用估計不足时，虽然他們在体操全能运动的其他項目中获得了优秀的成績，但是他們在整个全能运动中却不能順利地进行竞赛和不能达到运动健將的标准。在这些運動員中，有的在年輕力壯时就离开了竞技舞台。例如：苏联鞍馬多次冠軍——B·拉夫魯申科；苏联最优秀的單槓運動員之一、苏联單槓冠軍——O·博尔莫特金。

尽管吊环練習在運動員的技术訓練中占有很大的比重，但是对研究这些練習却注意得很不够。

現在，吊环練習技术上的專門研究工作和有关吊环練習訓練过程特点的實驗工作开展了。这些實驗工作的复杂性是受吊环構造特点（吊环的活动性）所决定的，这种复杂性在一定程度上，也是科学教学研究工作和吊环練習基础落后的原因。

同时，我們一些优秀的教練員和運動員所积累起来的宝

貴經驗还没有总结,也还没有成为广大教員和运动員的財富。

在这本参考資料中,作者試圖把吊环練習的技术和教学方法方面所积累的知識和經驗进行分析、总结並系統归納,再根据現有理論和实验研究,找出吊环練習的主要特点,探討吊环練習在体操全能中所占的地位,从而給吊环練習做出概括性的評定和分类,其目的在于对体操实际工作者提供一些帮助。

作者沒有闡述現有全部的吊环練習。由于批判性地审閱了多年积累起来的材料,不得不刪略一部分練習,这部分練習就其技术基础來說,不能夠帮助运动員改进技术。在这本参考資料中,敘述了每一級基本的也就是最典型的練習,这些練習是运动水平进一步提高的必經阶段。因为这些練習的分量比較少,所以掌握这些練習所需要的时间也比較短,当然,这要在运动員受过足够的身体訓練后才能这样。除了基本的練習外,在大綱教材中,还列出了輔助練習,这些練習能作为誘导練習或者能通过它們达到一般身体訓練的目的。但是在运动員技术訓練的过程中,这些練習並不起重要的作用,因此可以不进行学习。

## 內 容 提 要

本書是一本專門敘述吊環練習的書籍。特点是既深刻地闡明了吊環練習的理論，又細致地解釋了吊環的動作技術要領。內容包括：吊環的設備、吊環練習技術的理論基礎，簡單的訓練方法和許多吊環基本動作的技術要領。

---

## 目 录

---

|                  |    |
|------------------|----|
| 前言.....          | 1  |
| 吊環練習概述.....      | 3  |
| 吊環練習技術的理論基礎..... | 13 |
| 體操運動員的吊環訓練法..... | 28 |
| 大綱教材.....        | 44 |

## 前 言

吊环練習是体操全能中主要項目之一。運動員总的水平，在較大的程度上取决于掌握吊环練習的程度。为了在吊环練習中获得优异的成績，運動員在發展其他素質取得高度水平的时候，也应该具有很大的力量和專門的力量耐久力。

苏联運動員在这一体操項目中不愧为世界优秀者。在国际体操竞赛中，他們始終是名列前茅。

同时，苏联的体操史中也有不少的例子說明：当有些運動員对身体的一般訓練，特別是專門的力量訓練的作用估計不足时，虽然他們在体操全能运动的其他項目中获得了优秀的成績，但是他們在整个全能运动中却不能順利地进行竞赛和不能达到运动健將的标准。在这些運動員中，有的在年輕力壯时就离开了竞技舞台。例如：苏联鞍馬多次冠軍——B·拉夫魯申科；苏联最优秀的單槓運動員之一、苏联單槓冠軍——O·博尔莫特金。

尽管吊环練習在運動員的技术訓練中占有很大的比重，但是对研究这些練習却注意得很不够。

現在，吊环練習技术上的專門研究工作和有关吊环練習訓練过程特点的實驗工作开展了。这些實驗工作的复杂性是受吊环構造特点（吊环的活动性）所决定的，这种复杂性在一定程度上，也是科学教学研究工作和吊环練習基础落后的原因。

同时，我們一些优秀的教練員和運動員所积累起来的宝

貴經驗还没有总结,也还没有成为广大教員和运动員的財富。

在这本参考資料中,作者試圖把吊环練習的技术和教学方法方面所积累的知識和經驗进行分析、总结並系統归納,再根据現有理論和实验研究,找出吊环練習的主要特点,探討吊环練習在体操全能中所占的地位,从而給吊环練習做出概括性的評定和分类,其目的在于对体操实际工作者提供一些帮助。

作者沒有闡述現有全部的吊环練習。由于批判性地审閱了多年积累起来的材料,不得不刪略一部分練習,这部分練習就其技术基础來說,不能夠帮助运动員改进技术。在这本参考資料中,敘述了每一級基本的也就是最典型的練習,这些練習是运动水平进一步提高的必經阶段。因为这些練習的分量比較少,所以掌握这些練習所需要的时间也比較短,当然,这要在运动員受过足够的身体訓練后才能这样。除了基本的練習外,在大綱教材中,还列出了輔助練習,这些練習能作为誘導練習或者能通过它們达到一般身体訓練的目的。但是在运动員技术訓練的过程中,这些練習並不起重要的作用,因此可以不进行學習。

## 吊环練習概述

大綱材料和完成練習的技術在很多方面都取決於體操器械構造上的特點。吊環的活動性便是它構造上的主要特點。這種特點在很多方面決定着練習的性質和內容。

吊環是一種活動性的器械，它是由系在滑輪上或掛鉤上的麻繩或鋼繩，在繩的下端結着一條連接繩與環的皮帶而構成的（圖1）。吊環應該是曲木或膠合板制成的。尺寸如下：環的外徑208公厘；內徑180公厘；厚度26—28公厘左右（圖2）。

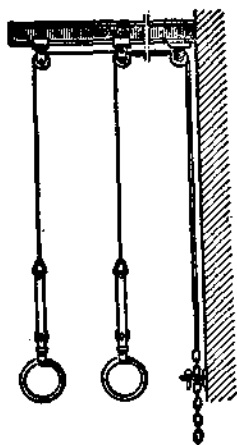


圖 1 吊環裝置全圖

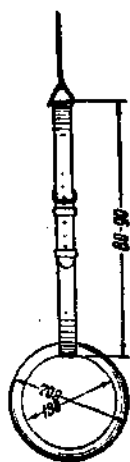


圖 2 吊環圖樣

环間距离应为 50 公分，而吊繩与固定吊环悬挂用的支架的牆壁之間的距离应不小于 125 公分。滑輪或掛鈎离地的高度为 550—580 公分；男子用的吊环离地高度为 250 公分；女子用的吊环离地高度应为 120—250 公分。

整个結構取决于滑輪或掛鈎的固定方法（裝置在天花板上、支架上、橫梁上、由鋼管、硬鉛柱或硬鉛管制成的特种結構上），其結構應該牢固，做練習时不会搖动。

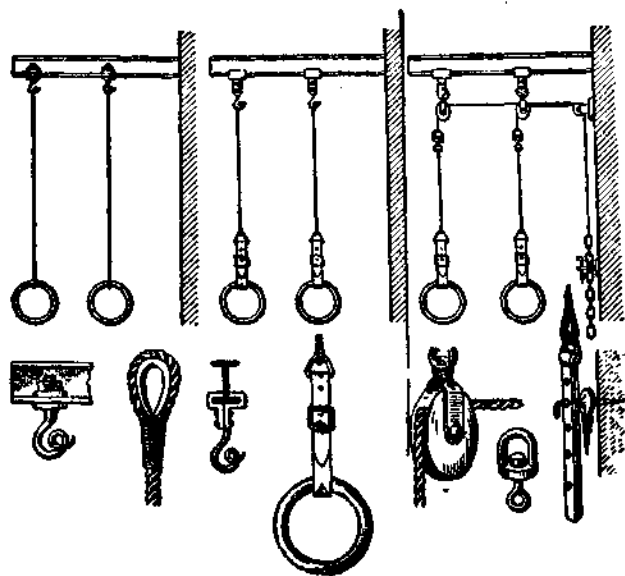


圖 3 吊环的固定法

由于吊环支撑点的活动性，因此吊环練習技术就具有特殊性，在做由悬垂成支撑或在做支撑練習时，这种特殊性表現得特別明显。这时，支撑在吊环上的運動員就要用相当大

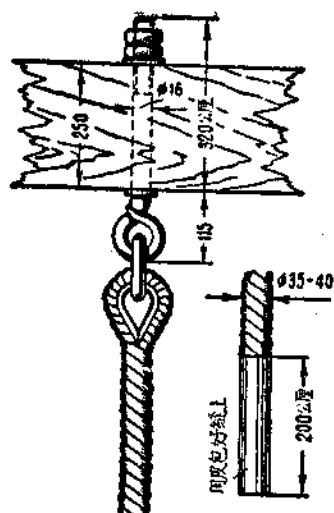


圖 4 吊环在横梁上的固定法

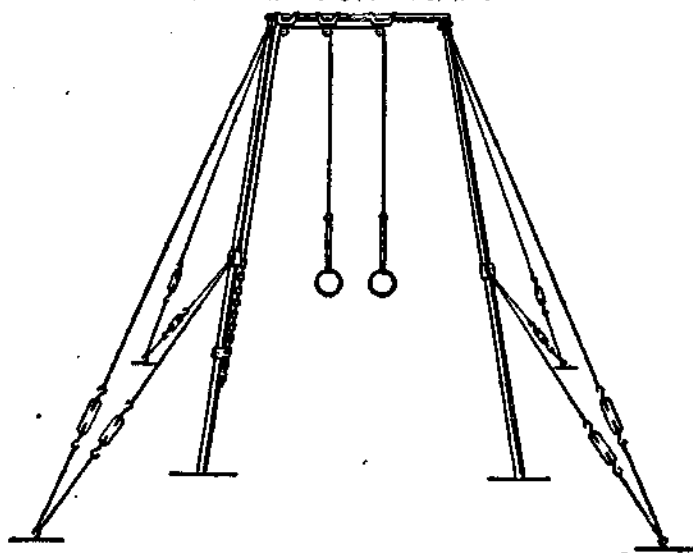


圖 5 懸掛吊环的結構

的肌肉力量，以便保持吊环的平行和吊环与身体間的一定部位。因此，全部吊环練習（除在懸垂中或由懸垂來做的一小部分練習外）的特点是肌肉工作的靜止性質。甚至在吊环上做擺動練習時，運動員也應該運用相當大的靜止性的肌肉力量。練習越難，這一性質表現得越明顯，運動員的專門身體訓練越具有重大的意義。

由此可見，為了在吊环上即在活動支撐中做練習，運動員的一般身體訓練，比起做其他器械操來，應該具有更高的水平。運動員的專門身體訓練是迅速掌握吊环練習的基礎。這種專門訓練主要在於發展兩臂和肩帶的肌肉。

此外，由於在學習吊环練習的過程中困難較多，因此，在訓練的過程中必須系統地發展力量耐久力。

力量耐久力應理解為運動員輕鬆地、多次地完成力量練習和主要用靜止性的肌肉工作來做的某些姿勢的能力。如果運動員對專門的力量耐久力發展得不够，那麼在做吊环練習時很快就會疲勞。在上課時就會顯著地減低學習效果，而在競賽時必然會影響到完成動作的質量。由此可見，具有力量耐久力就能使運動員連續多次地做新學會的練習，因而在訓練過程中也就大大地縮短掌握這些練習的過程。而在競賽中運動員就能輕鬆而有把握地完成難度極大的動作，甚至能在整套動作的結束部分來完成這些難度極大的動作。

只有在具備足夠的力量和專門的耐久力，以及各種身體素質發展到高度水平的情況下，才能在這一個項目中獲得良好的成績。

專門的力量訓練是運動員迅速提高技術的必備條件。這

种訓練有它的特点；这些特点首先在于：根据整个全能项目的大綱，除了系統地进行运动訓練外，还必须采用專門的手段，其中也包括那些帮助掌握吊环練習的动作。就其性質來說，这些專門手段是符合于肌肉工作和这一项目練習的技术特点的。專門的力量訓練的手段首先是吊环練習本身，再加上輔助性的一般身体發展的練習。此外，适当地运用不同重量的啞鈴、彈簧拉力器、橡筋拉力器和槓鈴（主要是抓举）进行練習，同样也是有帮助的。

通曉吊环練習的大綱教材，善于選擇專門練習，並把这些練習正确地結合起来和連貫起来，乃是正确地組織吊环練習訓練过程的必需条件。

吊环練習既可以在悬垂中做，又可以在支撐中做。在高級運動員，特別是男運動員的大綱中，大半是在支撐中做的，在低級運動員，特別是女運動員的大綱中，大半是在悬垂中做的。差不多全部吊环練習既可以在靜止吊环上做，又可以在摆盪吊环上做。

在苏联，男子的竞赛大綱中不包括摆盪吊环練習。这种練習主要是用来作为一般体操訓練的手段，但在个别的情况下，也用来作为准备練習和誘导練習。相反地在女子竞技体操大綱中却不包括靜止吊环練習，但它在訓練过程中的比重是很大的，因为差不多每一个新的練習首先要在靜止吊环上學習，以后才能在摆盪吊环上做。

全部吊环練習，和其他器械上的練習一样，分为基本練習和輔助練習是合理的。每一結構組中最典型的練習就屬於基本練習。这些練習的难度將根据它屬於不同級別的大綱教

材而有所差別，但是由於統一的技术基礎，在不同的結構練習之間，彼此有着緊密的聯繫。因此，在每一級中，基本練習是大綱教材中的基本內容，掌握這些練習對於轉入下一個提高運動技术的階段，即轉入下一級來說，應該是必需的。

其他一切練習，即包括那些不能作為進一步提高運動技术的必要條件的，也不是掌握更複雜的練習所必要的練習，是屬於輔助練習。

在有計劃的、正確組織的訓練過程中，練習者能很好地掌握吊環練習，這在很大程度上能證明他對符合於該級大綱要求的力量訓練已經達到一定的水平。然而，如果運動員已經達到這一項目的要求，可是又由於其他原因，學習下一級的大綱對他來說為時還早，那麼這時最好去學習輔助練習和基本練習的其他各種方法。這樣就有助於更好地掌握基本結構組練習中已經熟悉了的動作，而且又能通過新的練習來豐富運動員的運動經驗。

在吊環上可以做一切基本結構組的練習。但由於吊環構造所決定的特點，這些練習的分組是極不平均，而且基本練習的總量也是相當少的。由於吊環練習沒有正撐和背撐的區別，所以回環組和擺腿組的練習為數極少，此外，吊繩也限制了在支撐中做擺腿動作。由於吊環支撐點的活動性，就無法做單臂支撐的動作，並使在懸垂中松一手的動作更加困難。因此，典型的吊環動作只是每一結構組中的基本練習，而且主要是上法。由於不可能把上法和擺腿、回環聯合在一起，所以這就大大地限制了基本練習其他做法的數量。

儘管吊環練習的數量較單槓或者雙槓要少得多，但由於

它的难度大,因此在全能中所占的比重較其他項目要大得多。

由于吊环構造的特性,使帮助和保护也具有自己的特点。在不很高的吊环上,只能做准备練習和輔助練習。在做悬垂練習和某些上法时,才可以給予有效的帮助,而这仅指在靜止吊环上。

因此,每一种練習先要在靜止吊环上学习,然后再在摆盪吊环上做。

在摆盪吊环上做練習时,必須在器械下面放置相当数量的体操垫,它的大小范围由脫手摔下可能达到的范围来决定。

最好用技巧运动用的垫子来代替体操垫。在吊环的前后兩側不少于6公尺的地面上,用技巧运动用的垫子或者是体操垫鋪上。

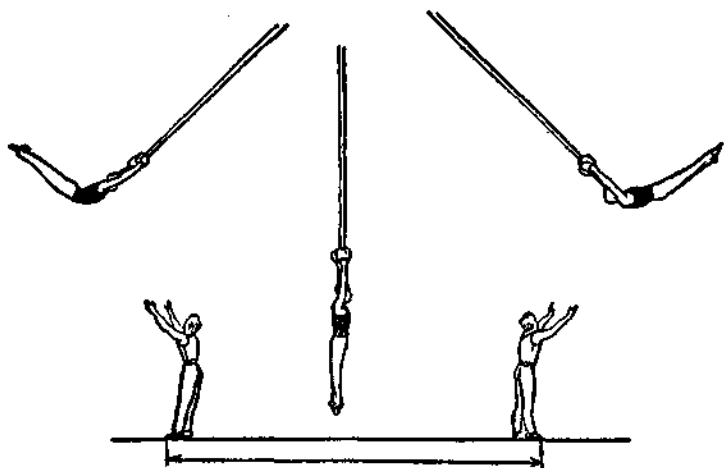


圖 6 教練員在摆盪吊环練習中进行保护的移动圖

吊环練習的保护方法有它自己的特点。教練員應該站在練習者可能跌下的地方，以便給予練習者及时的保护和帮助。在做整套动作时，保护者应灵活地与練習者一起同时移动（圖6）。

尤其在落地时，保护是特別重要。因为，在跳下时，運動員不可能握住器械或者支撑在器械上（像在單槓或双槓上一样），所以教練員應該謹慎地保护到底，也就是說，一直保护到運動員离开垫子为止。忽視这一数学規則常常能引起向后跌下的危險（特別是在完成与翻轉有关的下法，如空翻、轉肩以及其他动作时），向后跌下往往能够引起严重的伤害事故。

在記写吊环練習时，應該遵循“体操術語”一書中所規定的專門規則，但是，要考慮到吊环練習所具有的一些特点。

吊环与其他項目一样，在完成由支撑成手倒立时。不能簡單地写成基本的術語——上，而應該写出它的做法——屈体屈臂慢起手倒立或者后摆起手倒立。

無論是靜止吊环或摆盪吊环的練習，在动作的开始，都应以“由悬垂”三字来表明，而且，为完成下一动作而預先做的摆动和摆盪的次数，通常不写，一般認為：次数越少越好。

記写摆盪練習时，是把摆盪的最高点所做的單独动作順序排列。因此，必須預先指出动作的方向，例如：“前盪中屈体悬垂，后盪中后轉肩①，前盪中前摆上等等”。

① 不能写成<背前置>，如果这样，則認為是严重的錯誤。

在其他一切情況下，必須按照已經廣泛採用和訂出的記寫規則①。

在體操競賽中，吊環練習的評判工作也有它的特点。評判員、運動員、特別是教練員應該了解這些特点，因為體操競賽規則的基本章節與競賽大綱一樣，是最重要的教學參考文件之一。

如果在綱中列舉了運動員參加競賽必須掌握的所有練習、練習的數量、程序和動作間的相互結合，那末在體操競賽規則的“評分”這一節里，就要註明這些練習應該如何完成。

在競賽中，評定運動員成績的標準取決於完成綱中規定動作和自選動作的質量，即掌握動作技術的程度。

體操競賽規則經常在改變。這些改變是和我們的動作技術知識的日益提高分不開的，並且還能使技術更趨於完善。同時，這些改變也與體操訓練的教學法有關，因為運動員技術上的訓練是決定競賽成績的關鍵。顯然，預先知道在競賽時對運動員所提出的要求，評判員對哪些錯誤要扣分和扣分的範圍，是對訓練的內容和方法有着重大的影響。

在體操競賽規則中，還有着專門的有關方法的條款。例如：第43條指出：可以允許幫助的方式。這就使教練員對運用幫助的限度和性質有了明確的概念。這樣，在進行訓練的過程中，就可以確定運用幫助的比重。

近幾年來，對完成吊環練習的要求沒有很大的改變。

體操競賽規則既概括了器械體操的一般指示和要求，又

---

① 《體操術語》體育與運動出版社，1938年。