

高等学校普通体育课教学参考书

男生体操

《高等学校普通体育课教学参考书》

男生体操编写组

人民教育出版社

前 言

《高等学校普通体育课男生体操教学参考书》是根据教育部颁发的《全国高等学校普通体育课教学大纲》编写的。本书概述了体操的意义与教学任务,并重点编写了技巧、单杠、双杠、跳跃四个项目的有关教材和教学方法,供高等学校体育教师参考使用。

本书在四川省高等教育局领导下,组织四川大学、西南师范学院、成都科技大学和重庆医学院等四所院校编写的。参加编写的人员有:龙济鑫、李泽一、胡尚杰、陈叔敏、沈其谁、贾可宗、杨以仁、张孝学。

初稿完成后,又召开四川省二十二所大专院校的审稿会议,讨论修改后定稿。由于时间仓促和水平所限,错误和不足之处仍在所难免,请同志们提出宝贵意见,以便再版时修改。

《高等学校普通体育课教学参考书》

男生体操编写组

一九七九年五月

目 录

前 言.....	1
(一) 体操的意义和教学任务.....	1
(二) 技巧.....	2
(三) 单杠.....	15
(四) 双杠.....	25
(五) 跳跃.....	40

(一) 体操的意义和教学任务

体操是体育运动的主要项目之一。体操的内容丰富多彩,适应性强,不同性别、年龄、职别和不同健康情况的人,都可以选择适宜的体操项目锻炼身体。因此,体操教学在高等学校普通体育课中占有重要的地位。

经常从事体操锻炼,可以促进骨骼、肌肉、韧带和内脏器官的发展,全面发展身体素质,特别是力量、柔韧、灵敏等素质,提高悬垂、支撑、跳跃和翻腾等基本活动能力与技巧。通过体操教学能够培养学生勇敢、坚毅、果断和克服困难等优良品质。

根据高等学校普通体育课的教学任务,这里只选了技巧、单杠、双杠和跳跃四个项目中的部分内容。这四个项目中的基本教材是必修的;选用教材可根据不同的地区、不同专业、学校的传统项目,以及实际水平适当安排其中的一部分内容。

体操教学中的保护与帮助,是不可缺少的一种安全措施和教学手段。这既有助于提高技术水平,又能防止伤害事故,对培养学生团结互助的精神和对工作的责任感有着重要意义。体操教学中,要发挥教师的主导作用和启发学生的自觉性,通过教师的正确示范和其它直观教法,使学生能正确地完成练习;要遵守循序渐进的原则,由简到繁、由易到难,由低到高、由单个动作到成套动作练习;要与施行《国家体育锻炼标准》相结合,本书已将《国家体育锻炼标准》中规定的青年组男子体操项目的内容,编入基本教材;为了更好地完成高等学校体育教学的任务和目的,体操教学中要加强学生的身体素质训练,争取做到课课练,并逐步提高要求,收到

锻炼身体实效。

(二) 技巧

技巧教材不仅是学校体育教学大纲中基本教材的重要内容,也是《国家体育锻炼标准》中的项目之一。它不需要复杂的器械设备,一般是在垫子上进行教学。教学中应本着因陋就简的原则,发动群众制做简易垫子(如:用麻袋装草的垫子及草垫等)。有些技巧动作如:侧手翻、倒立等也可在平地、沙地、草地上进行。

技巧动作内容丰富多样,富于变化。根据其技术结构,可分为动力性的滚动、滚翻、不完全手翻、手翻、空翻、旋转等动作;静力性的各种不同姿势的劈腿、桥、倒立和平衡动作。这些动作可以单个做,也可以编成套路动作进行练习。

经常从事技巧练习,可以促进身体素质的全面发展,尤其是对前庭分析器官的机能有着良好的影响。同时,能培养学生具有勇敢、机智、果断等意志品质及团结互助的精神。

在体操教学中,常把它作为先导和基础,对较快地掌握器械体操的动作和跳上、跳下动作都有良好的作用。对其它运动如:球类、跳水等可作为专门训练的内容。

在技巧教学中首先应教会学生各种团身和滚动的方法,在掌握好前后滚翻的基础上,根据学生技术水平等情况,改变其开始和结束姿势或增加动作次数等,以提高动作的难度。

一、滚翻

前滚翻

动作:由站立开始,下蹲两手向前撑垫,两脚蹬地、腿伸直,同

时提臀、屈臂、低头。用头后部着垫向前滚动，经肩、背、腰、臀依次着垫。当背部着垫时，迅速屈腿、团身、两手抱小腿起成蹲立至站立(图1)。

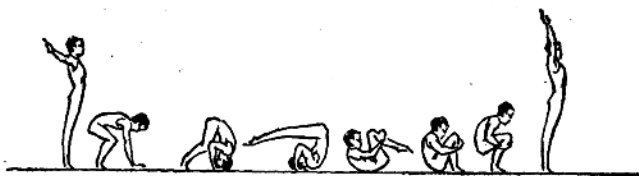


图 1

教法:

1. 练习团身(两手抱小腿)前后滚动。
2. 蹲撑开始。做蹬地伸膝、提臀、重心前移的动作。反复练习。
3. 直腿坐后滚动屈腿、团身前滚至蹲立。
4. 由高往低处做前滚翻练习。

保护与帮助: 蹲立在练习者的侧前方，一手扶颈(助其低头)一手扶大腿后部帮助屈体前滚。当臀部着垫时，两手扶腰或托背助其成蹲立。

常见错误及纠正方法:

1. 低头不够或团身不紧，造成滚动不圆滑，采用教法 1、2 纠正。
2. 双脚蹬地后没有伸膝过程。要求手在向前撑垫时稍远些，蹬腿后注意伸膝。采用教法 2 纠正。
3. 不正。在垫上划条直线，沿直线作滚翻，要求学生用头后部着垫，两手均匀用力推垫。

后滚翻

动作: 由站立开始。下蹲、含胸、低头、两手推垫迅速团身后

滚。同时屈臂两手置于肩上(手指向后,掌心向上),使臀、腰、背依次着垫。当身体重心落于肩部时;两手均匀用力推垫,抬头翻转成蹲撑起立(图2)。



图 2

教法:

1. 蹲撑,两手置于肩上,做团身向后滚动练习。
2. 在斜面上,由高处向低处做向后滚翻练习。
3. 在帮助下练习。

保护与帮助:蹲在练习者的侧后方,当臀部翻转过垂直部位时,一手托肩,另一手拨臀部助其翻转。

常见错误及纠正方法:

1. 后滚动不圆滑,未依次着垫。滚至头部着垫时挺颈展腹。采用教法1、2纠正。
2. 肘外张,方向不正,采用两肘夹膝后滚动,或帮助向内推肘制止外张。

直腿后滚翻

动作:站立开始,低头屈体,直腿向后坐的同时,两手迅速在腿旁撑垫,臀部着垫后两臂迅速屈肘,手置于肩上,同时迅速举腿翻臀,向后滚翻。当向后滚翻至头部着垫时,两手撑垫用力推起继续屈髋,两脚的落点尽量靠近手,接着推垫起立(图3)。

教法:

1. 坐撑,向后倒体、举腿、翻臀练习。



图 3

2. 站立在斜垫上, 从低处往高处直腿后坐撑向后滚动。

3. 在斜垫上, 从高处往低处做直腿后滚翻。

4. 在帮助下练习。

保护与帮助: 蹲在练习者体侧, 用手扶腰部帮助推手、翻转。

常见错误及纠正方法:

1. 屈髋后坐不够, 后滚不协调, 采用教法 1、2、3 纠正。

2. 肘外张、推手无力。采用教法 3 和帮助纠正。

鱼跃前滚翻

动作: 由半蹲两臂后举的姿势开始。两臂前摆, 同时两脚蹬垫向前上方跃起。腾空时要保持含胸, 稍屈髋的姿势。接着两臂撑垫顺势屈臂, 低头做团身前滚翻起立(图 4)。

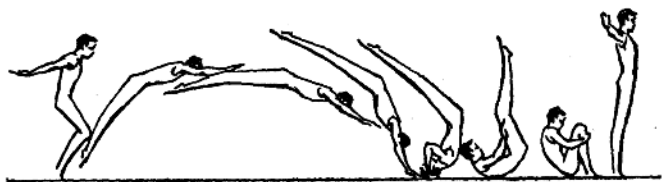


图 4

教法:

1. 站立、两臂前后摆动作屈伸腿的练习。

2. 手足交换跳(兔跳)练习。

3. 弓箭步滚翻。
4. 两臂远撑垫的前滚翻练习。
5. 跪或蹲在稍高(如:跳箱盖)上向低处做前滚翻。
6. 越过一定高度的障碍物,做鱼跃前滚翻。

保护与帮助: 站在练习者的体侧, 一手托肩、一手托大腿, 帮助翻转。

常见错误及纠正方法:

1. 身体没有向前上方跃起。采用教法 6 纠正。
2. 屈肘、低头不协调。采用教法 5 纠正。
3. 腿打面部、滚动不圆滑。采用教法 2、3、4、5 纠正。

二、头手倒立

动作: 由蹲撑开始, 双臂弯屈体前撑垫与肩同宽, 两肘内夹(上臂与前臂略成直角)用头前额上部撑垫(颈要紧张)与两手约成等边三角形, 然后提臀(重心前移)。当臀部提至稍过垂直面时伸髋成头手倒立(图 5)。

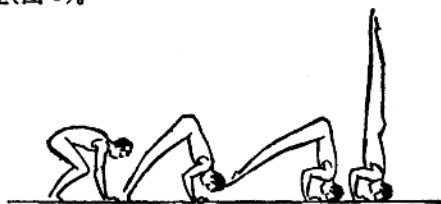


图 5

教法:

1. 蹲立, 头手撑垫约成等边三角形, 一腿上举近垂直部位, 另腿上举并拢成头手倒立。或一腿摆动, 一腿蹬地成头手倒立。
2. 有人扶持的头手倒立。
3. 直接练习。

保护与帮助: 站在练习者的体侧, 两手扶大腿帮助成头手倒

立。练习者可采用自我保护的方法,当前倒时,稍推手,迅速低头做前滚翻。

常见错误及纠正方法:

1. 头手位置不正确,可在垫上划好头、手位置标记。
2. 伸髓时间过早或过晚,采用伸髓时给信号纠正。
3. 腰松,在帮助下练习纠正。

三、燕式平衡

动作: 由两臂上举站立姿势开始,一腿后举,上体前倒,抬头、挺胸、后举腿过头,支撑腿挺直。两臂由上举下绕至侧平举成单腿站立的燕式平衡(图6)。



图 6

教法:

1. 面对肋木,手扶横杠做燕式平衡。
2. 在帮助下练习。

保护与帮助: 站在练习者体侧,一手托臂,一手托腿,助其平衡。

常见错误及纠正方法:

1. 支撑腿弯屈,采用信号或帮助纠正。
2. 上体前倒时含胸、收腹,帮助纠正。
3. 后举腿不够,帮助纠正。

四、侧手翻

动作：(以向左侧手翻为例)由侧面站立，两臂侧举，左腿前举下落蹬垫，右腿向后上摆，上体稍向右转，含胸前倒，两手腕稍向外转，在左脚前依次撑垫，经分腿手倒立(腰、髋要直)，两臂依次顶肩推垫。两脚在右手前依次落地成两臂侧举的分腿侧立，并右腿成直立(图7)。



图 7

教法：

1. 在帮助下做一腿蹬垫，一腿摆动成分腿手倒立(注意顶肩、立腰)。
2. 在帮助下由分腿手倒立侧翻下成分腿侧立。
3. 站在练习者的体侧，在帮助下完成动作。
4. 在垫上画一条直线做标志，做侧手翻(手脚依次落在一直线上)。

保护与帮助：站在练习者背后，两手先后扶腰，帮助立腰和翻转。

常见错误及纠正方法：

1. 手撑垫时肩没拉开，造成肩前冲，采用教法1和3纠正，(注意顶肩)。
2. 翻转中抬头、挺胸、塌腰、或收髋采用教法1和4纠正。
3. 手臂的支撑和脚落地不在一条直线上，采用教法4纠正。

五、趋步

在成套动作中接侧手翻向内转体 90° (腱子)、手翻等动作都

要通过趋步取得初速度来完成。趋步可以一步做，也可以助跑接着做。

动作：（以左为例）助跑（或站立开始）后，右脚向前一步跳起，左腿屈膝上提。两臂经下向前上摆，使身体充分伸展，含胸稍向前倾斜。右脚用前脚掌着地后，左脚紧接着地，上体前冲接下面动作（图 8）。



图 8

六、手倒立前滚翻

动作：一脚蹬地，另腿摆起，并腿成手倒立，身体重心前移，当失去平衡时，顺势屈臂、低头、含胸、收腹、团身前滚翻成站立（图 9）。

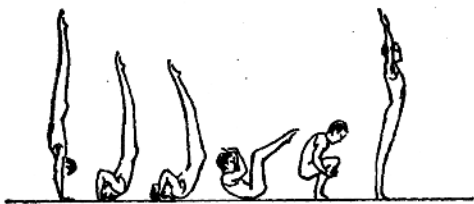


图 9

教法：

1. 头手倒立前滚翻。
2. 在帮助下练习。

保护与帮助：站在练习者体侧，两手扶其小腿，随其前倒帮助屈臂、低头、团身、前滚。

常见错误及纠正方法：

1. 倒立时塌腰或肩前倾，造成倒立不直，可用双手扶其腿往上提。帮助纠正。

2. 屈臂低头过早或过晚，前滚不圆滑，扶小腿帮助移重心，做团身前滚翻。

七、头手翻

动作：体前屈，用两手和头前上额撑垫（头、手成三角形）两脚积极蹬地，移臀经屈体头手倒立。当臀部移过支撑垂面时，两腿猛力向前上方伸髋，同时两手用力推垫，空中保持抬头、挺胸、后屈体，直至落地成站立（图 10）。

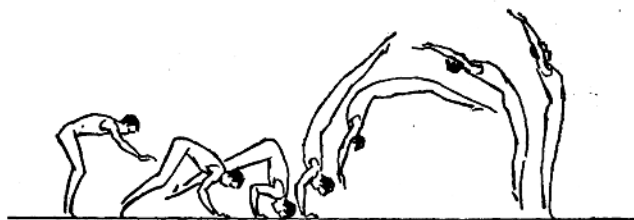


图 10

教法：

1. 蹬地成屈体头手倒立，臀部前移。
2. 在帮助下由屈体头手倒立开始移臀，做急振伸髋练习。
3. 在帮助下从一定的高处向低处做头手翻。
4. 背对墙保持适当距离站立。双手置于肩上，做向后推手挺身练习。
5. 在垫上帮助练习。

保护与帮助：单腿跪立于练习者体侧，一手托肩，一手托腰帮助完成。

常见错误及纠正方法：

1. 没有保持屈体移臀，伸髋过早或过晚，采用教法 1 或给以信号纠正。

2. 屈膝、屈髋，采用教法 2 纠正。

3. 推手无力或伸髋配合不好，采用教法 3 纠正。

八、前手翻

动作：趋步后，含胸、身体迅速下压，两手在前下方撑垫（离脚稍远些），同时一腿向后上方摆起，另一脚蹬地。顶肩、推手蹬地腿向摆动腿并拢使身体向上腾起，在空中梗头，立腰，两臂上举。翻转成站立（图 11）。

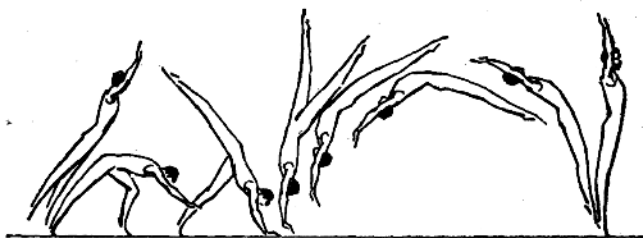


图 11

教法：

1. 趋步练习。
2. 面对墙站立做含胸推手，顶肩练习。
3. 靠墙做快速摆倒立，注意顶肩、立腰。
4. 用趋步做快速摆倒立并推手。帮助者扶腰上提至肩上仰卧，体会顶肩、推手及腾空动作。
5. 帮助下直接练习。

保护与帮助：站在练习者的侧前方，一手托肩，一手托腰助其翻转。

常见错误及纠正方法：

1. 手撑垫时肩未拉开，撑垫太近，造成肩前倾，可对墙做两臂上举，肩角拉开，前伸顶肩推手练习。

2. 屈臂，未顶肩，采用教法 3、4 纠正。

3. 推手慢，可采用教法 3、4 纠正。

九、侧手翻向内转体 90°(毽子)

动作：(以向左转为例)趋步后含胸，肩拉开、上体下压，左手向前撑垫(手腕外转在前下方中线的异侧)右腿向后上方摆起，左脚蹬地，迅速并腿经手倒立，同时以支撑臂为轴，以右肩、头带动向内转体 90°。右手在中线的另一侧撑地，接着两手猛力推垫并迅速屈髋、收腹、提腰、勾脚插腿。用全脚掌着地(贯腿)。上体积极抬起，两臂上举站立。这是接后手翻的毽子(图 12-1)。

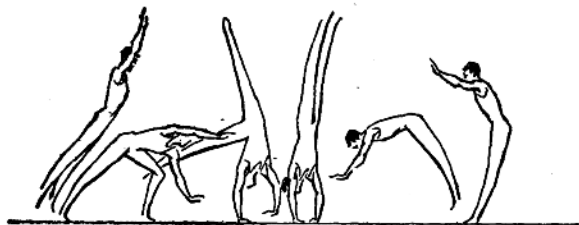


图 12-1

如要接后空翻，其技术与接后手翻毽子相同。但两手支撑点比后手翻毽子稍远些。推手转体后两腿要向后下方“踹”去(手脚距离比后手翻毽子稍远些)。接着用前脚掌落地急速起跳，蹬直两腿，借推手力量迅速立腰向上领臂、含胸、梗头(图 12-2)。

教法:

1. 做快速侧手翻。

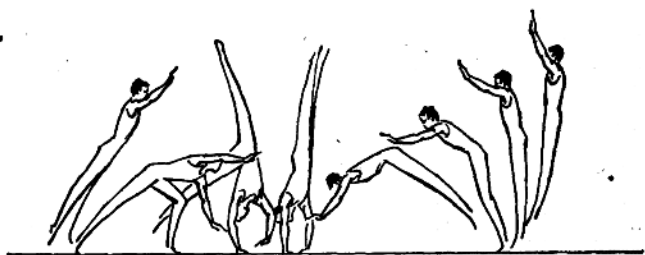


图 12-2

2. 在帮助下作原地做侧手翻向内转体 90° 成手倒立。
3. 由手倒立做推手、屈髋、收腹、插腿练习。
4. 侧手翻转体 90° 两脚依次慢落地。
5. 在直线上练习完整动作防止歪斜。

保护与帮助: 站在练习者的转体同侧, 当练习者摆腿转体时, 两手扶腰帮助转体和提腰。

常见错误及纠正方法:

1. 趋步不正, 转体过早, 撑手不正, 动作歪斜。采用教法 1、2 纠正。
2. 空中并腿太晚, 推手不及时, 没有提腰, 造成腿插不进。采用教法 3 纠正。

成套动作:

练习一: 《国家体育锻炼标准》青年组(男子)技巧规定动作: 鱼跃前滚翻成蹲立——前滚翻成蹲立——挺身跳(图 13)。

练习二: 直立——两臂侧平举左(右)腿前举, 助跑 1——3 步侧手翻接侧手翻向外转体 90° 成左(右)弓箭步——两脚依次蹬地鱼跃前滚翻接挺身跳(图 14)。

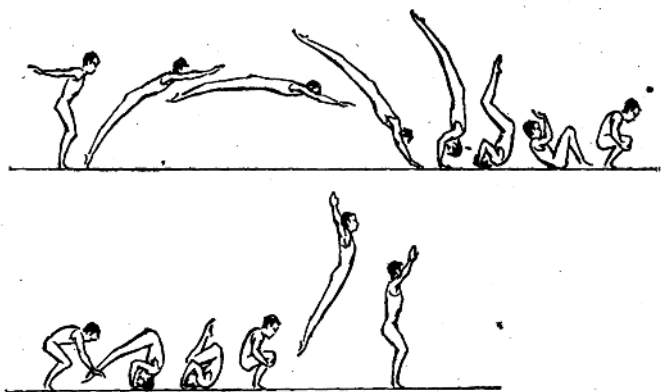


图 13

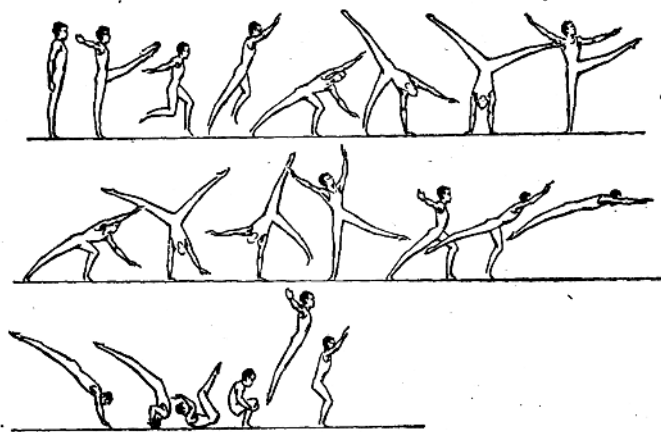


图 14