

高等学校普通体育课教学参考书

女生体操

《高等学校普通体育课教学参考书》

女生体操编写组

人民教育出版社

编者的话

《高等学校普通体育课女生体操教学参考书》是根据《高等学校普通体育课教学大纲》(试行草案)(以下简称《大纲》)编写的。供高等学校体育教师在教学中参考使用。

这本参考书,对《大纲》中规定的体操动作、要领、教学方法和教学中应注意的问题,都扼要地作了说明,并配合文字插有图解。此外,在教材的深度和广度上略有提高,以便于教师结合教学的需要参考使用。

根据《大纲》提出的高等学校普通体育课的目的和任务、编写原则,在编写本参考书时,还注意了以下各点:

从增强学生体质出发。在编选教材时,首先考虑增强体质的需要,注意体操动作对增强体质的作用,在《大纲》规定教材的基础上,增编一部分教材。

立足当前,着眼未来。在选材时,要考虑到目前高等学校女生的接受能力,使学生能够掌握和运用这些教材锻炼身体;同时也要看到学生的水平不断提高,使教材要符合发展的需要。

结合《国家体育锻炼标准》(以下简称《标准》)。<《标准》》是我国一项体育制度,在高等学校要积极推行。高等学校女生体操教材的主要动作,都与《标准》青年组女子体操项目相结合,并把这些项目列为体育课的考核项目。

高等学校普通体育课,目前是按一、二年级开课,共上四个学期,140学时。体操教学时数约占总时数的20%,即28学时。

高等学校女生体操项目有低双杠、低单杠、技巧(包括自由体操和舞蹈基本动作)和跳跃(包括山羊、跳箱)。

高等学校体操教学的主要任务是：

1. 促进学生身体的正常发育和机能的发展，全面发展身体素质，其中特别是发展力量、柔韧、灵敏等素质。提高攀登、爬越和跳跃等基本活动能力。

2. 使学生学会和掌握《大纲》中规定的体操基本教材，并了解保护方法和各项教材对锻炼身体的作用。同时还要完成每个项目的两套成套动作（包括《标准》青年组女子项目）其中双杠、高低杠可任选一项或各完成一套，跳跃项目要能掌握两个腾越动作。

3. 通过体操教学，培养学生的共产主义道德品质。

为了体育教师参阅方便，对每个项目的单个动作，按照统一的要求和格式，编写时都概括为：动作名称、做法与要求、要点、保护与帮助、练习方法、易犯错误及纠正方法等。现就以上这几方面所包括的内容分述如下：

1. 动作名称：我们尽量采用全国通用的名称或惯用的体操术语。正确的术语，应该是简明扼要地反映出动作的特点和它的主要部分。这对体操运动的发展和教学经验的交流，都具有重要的意义。关于术语问题，见本书附录二。

2. 动作做法：包括动作过程如何做，并附插图。使教师和学生，对动作的概念清楚，要领明确。

3. 动作要求：无论单个动作或成套动作，在文字说明和插图中，力求反映出动作的正确性。用以起到良好的示范作用。即使动作十分简单，也应做到优美、准确。

4. 动作要点：教师和学生应当研究和分析一个动作中的关键部分，掌握肌肉用力的时间。但这种时间是短暂的，有时是一瞬的。只有在这个时间里，做转体、挺身、推杠、脱手、分腿等动作，才能收到事半功倍的效果。因此，对动作的观察、分析、实践体会，找出它的要点是很重要的。

5. 保护与帮助: 为使学生更好地学习动作, 保护与帮助是体操教学中的重要手段之一, 对女生尤其重要。关于保护与帮助的具体内容, 在本书另有专章论述。

6. 练习方法: 包括课堂的组织, 教学步骤和教法措施等。根据体操课的特点, 在体操教学中, 要求学生要有严格的组织纪律性, 精力要集中, 听从指挥, 有组织地进行练习。只有这样, 教师才能更好地观察、指导, 纠正错误, 减少事故, 顺利地完成任务。

7. 易犯错误和纠正方法: 体操的动作多种多样, 有简有繁, 即使简单的动作, 初学者也难免做错动作。体操教学中的重要方法之一, 是教师能准确地指出学生动作中的错误。本书在各主要动作中, 都提出一些常见的错误和纠正的方法, 供教学中参考。

参加本书编写的同志有: 李克仁、潘礼华、杨淑君、赵家冀、马文芬、陈葵玉、熊启耀、王秀芳、张西利等。由于我们水平的限制和缺少经验, 时间又短促, 缺点和错误在所难免, 请同志们批评指正。

《高等学校普通体育课教学参考书》

女生体操编写组

一九七九年六月

目 录

第一章	1
一、女生生理、心理特点.....	1
二、女生体操动作的一般教法和注意事项.....	2
三、体操动作的保护与帮助.....	5
第二章	9
一、关于提高女生身体素质问题.....	9
二、技巧、自由体操、舞蹈.....	14
三、单杠.....	44
四、双杠.....	55
五、高低杠.....	68
六、跳跃.....	86
第三章 附录	109

第 一 章

一、女生生理、心理特点

女生身体重心比男生低，体重较轻，上体和身长的比例比男生大。

在身体各部分组织方面，女生骨骼较细，肌肉系统也不够发达，皮下脂肪层较厚，因此，女生的力量不如男生。但她们椎间软骨层较厚，所以她们的柔韧性、关节灵活性较好。

女生腰椎较长，腹腔前壁相应地比男生长，腹腔内脏器官对腹腔前壁的压力较大，而腹肌却比较弱。胸廓较男生短而宽，骨盆也较宽，小骨盆下口比男生大，因此，封闭骨盆下口的骨盆底肌所受的压力较大。

在生理机能方面，也有很多方面不如男生强，如肺脏、心脏、肺活量，以及通气量、输血量，均较男生为小，因而血液中红血球数量和血红蛋白也较男生少。由于这些原因，女生肌肉工作能力，运动能力就较差。此外，女生每月有一次周期性的月经，平均在3—5天内，会引起身体一系列变化，如脉搏减慢，体温降低，呼吸频率和血压均降低等等。这些变化，都会影响女生的工作能力和运动能力。

在心理方面，女生一般爱好富有韵律感而动作优美的教材，如自由体操、艺术体操、舞蹈等。对器械体操则有些害怕。对器械体操的动作估计过难，对自己的力量估计过低，有时信心不足。但她们的优点是心细，接受能力和表达能力较强，组织性、纪律

性好。

根据以上特点,教师在女生体操教学中,对她们应多鼓励,正面教育,保护她们的自尊心,还要注意安全和保护工作。

二、女生体操动作的一般教法和注意事项

教学方法,是教师在教学过程中,为达到预期的教学目的,完成一定的教学任务而采用的方法。在体操教学中,基本的教法一般有:完整法与分解法;示范法与讲解法;反复练习法。

1. 完整法与分解法:

完整法是指把整套练习或单个动作完整地教给学生。这个方法的优点是:可使学生对所学的成套练习或某个动作,建立完整的概念。其缺点是:对整套练习中的困难动作,或个别动作的复杂部分,往往不易掌握,对整套练习中的各个动作,一时难以记清。

分解法是指把成套练习分成若干独立的部分进行教学,然后再把它联结起来成为整套动作。这个方法的优点是:把成套动作分成若干单个动作或若干组联合动作来进行教学,以便学生更快地掌握,加速教学过程。其缺点是:有时容易影响动作间的联接或动作的结构。在学习单个动作时,缩短了教学时间,但当联成整套动作时,又花费了很多时间和精力。因此,要求教师根据教学任务、对象、动作的难易与复杂程度,正确地运用完整法与分解法。

在体操教学中,通常把完整法与分解法互相配合起来使用。一般在学习单个动作时,大多采用完整法。对掌握困难复杂的动作,多采用专门性辅助练习或诱导性练习来帮助学生掌握动作。在学习成套动作时则多采用分解法。

2. 示范法与讲解法:

体操动作的教学,是从教师的示范和讲解开始的。通过示范动作,使学生明确所学动作的外部形态,完成动作各个部分的时间

与空间的关系。通过讲解,使学生明确完成动作的主要关键,掌握动作各个部分之间的内在联系。所有这些,对学生正确而迅速的学会动作,都有极其重要的意义。随着电化教育的发展,利用电影慢放、幻灯、图片等手段,效果很好。

为了使示范、讲解达到良好的效果,应注意以下几点:

(1) 示范动作应准确,轻松而优美,帮助学生建立动作的正确概念,有助于学生准确地掌握动作。

(2) 应特别注意示范动作的主要部分,讲解应精炼扼要,讲明完成动作的主要关键。

(3) 正确选择示范的位置和动作的示范面,使全部上课学生,都能清楚的看到动作的各个主要部分和细节,讲解的语言和运用的术语,都应符合对象的水平。否则,将会降低示范和讲解在教学过程中的作用。

在体操教学中,示范和讲解,通常是互相交替运用的。在教学开始时,用示范来建立动作的正确概念,而后则用讲解来防止与纠正错误,改进与提高动作质量。

3. 反复练习法:

讲解和示范,是对学生学习动作时的一种条件刺激。学生要学会动作,建立运动条件联系,还必须以条件刺激来不断加以强化,这就要求学生必须反复进行练习,这是学会动作以至达到“动力定型”的重要方法之一。

运用练习法时,应注意下列各点:

(1) 目的要明确,要让学生明白每次重复练习的要求。防止在多次的重复中,形成错误的“动力定型”,这不仅影响动作技术的提高,妨碍以后教学工作,还会导致伤害事故的发生。

(2) 反复练习时间的间隔和每次重复的次数,都应作合理的安排。要根据对象的特点,动作的难易,和复杂程度,教学的不同

阶段来确定。如在教学的初级阶段学生的基础较差，或是学习较难的动作，两次重复练习间的间隔时间就应短些，重复的次数应多些。反之，间隔的时间就应长些，重复的次数就相对的少些。

(3) 学生进行练习的过程中，如果发现有错误的动作，就必须及时纠正，纠正的方法一般为：

① 从头开始学习，从最简单的步骤做起。

② 改学另一个难度较低的但结构相类似的动作，然后再转移到所学的动作上来。

③ 采取积极的保护与帮助。

④ 在一定时期内，停止做这一动作，以便消除不必要的条件反射联系。

⑤ 让学生讲述动作要点，做动作前周密思考动作的整个过程。

⑥ 采取与错误性质相反的练习。

上述体操动作的一般教法，是最基本的方法，在实践中，每个动作，还有它自己不同的教法，这就要求教师深入地钻研教材，不断提高业务水平，才能更好地完成教学任务。

女生生理、心理特点，在多方面是和男生不同的，因此，教师在体操课教学中，还应当注意下列事项：

(1) 选取教材的难易度要适当，按由易到难、由简及繁的循序渐进原则进行教学。

(2) 教师对所教的动作，要讲清要领、方法，进行正确的示范，采取妥善的保护与帮助，以增强学生的勇气和信心。教师还要加强对学生思想教育并以学校体育的目的任务教育和启发学生，为建设祖国和保卫祖国而积极自觉地锻炼身体，并要求学生在练习中克服畏难心理和怕的思想，才能收到良好的效果。

(3) 对女生的体操教学，要多采用动力性动作，少做静力性练

习特别是静止用力动作。此外,还可以采用舞蹈、活动性游戏或超越障碍物等方式作为准备活动的内容,使身体很快地过渡到能适应较大的运动量。

(4) 在教学中,应贯彻区别对待原则。要根据学生具体情况,安排练习内容和采取教学措施。

(5) 要使学生在第一堂体操课开始,就注意养成动作的正确姿势。体操的特点之一,就是要严格要求动作规格。用较正确的动作图解或动作示范,让学生仔细观察,先给她们留一个比较正确动作的印象,然后使学生分组依次练习,对动作的速度、方向、身体姿势等方面,有进一步体会,以便逐渐形成正确的动力定型。

(6) 在教学中,重复做某一动作时,注意次数和强度,要根据学生负担能力来决定。看到学生出现疲劳情况时,应立即停止练习,或改作其他活动。

三、体操动作的保护与帮助

保护和帮助,是体操教学和训练过程中的一种重要方法,也是体操运动的特点之一。保护的目的在于防止伤害事故。帮助的目的主要是帮助学生减轻身体负担,体会完成动作的时机和方法,使她们很快地掌握动作。保护和帮助在意义上虽然有所不同,但两者有着密切的联系,因为保护在某种程度上也带有帮助的意义;相反,帮助也是一种可靠的保护。

保护能使学生增强信心,集中全部注意力去考虑动作的方法要领。有利于加快学习动作的过程,改进和提高技术,建立正确的动作概念。正确地运用帮助,对建立动作概念和支配肌肉的感觉,都能产生良好作用。因此,保护和帮助,是预防运动创伤,提高教学效果的有效措施和教学方法。

保护和帮助的方式和方法是多种多样的。根据动作的性质和

技术水平来分,可归纳为下列几种:

1. 扶持: 即教师扶着学生进行练习。但并不是帮助她去完成动作。当学生完成动作没有把握,或从器械上有跌下的可能时,以及练习一些复杂动作,从较高的地方跳下时,都需给予扶持。特别是对于女生来说,扶持就显得特别重要了。

2. 帮助: 当学生做动作时,给予附加的助力,能使学生更好的掌握、改进和提高动作技术,更快地建立起正确的动作概念。

帮助的方法应该根据具体任务、条件和对象来灵活运用。

学生在学习动作时,需要一定的力量来克服由惯性、重力和对抗肌所造成的阻力。助力性帮助即直接帮助,就是使学生较省力地来克服这种阻力。击掌、信号和标志物等提示性帮助即间接帮助,可以使学生会动作的正确方向和肌肉用力的时间,改进动作姿势和较快、较好地完成动作。另外,通过语言或用保护器械等方法给予帮助,对加强学生的信心,克服紧张和畏惧情绪,消除自身的防御性反射,起着良好的作用。高位置的保护法,在必要时可以采用。

帮助本身,就是一种条件,运用必须适当。过多的帮助会使学生产生依赖思想。帮助只应该用于最初试做阶段,当学生能完成动作时,就应该解除帮助,用扶持代替,继而过渡到保护。

3. 保护: 当学生不能完成动作,或脱手时,去维护她的安全,叫做保护。保护应理解为学生在做动作时,教师不参加任何动作,只有当学生在动作进行中有发生危险的可能时,教师才进行保护,以避免事故。

当学生做动作时,教师应时刻作好保护的准备,以防万一。因为在练习中,器械可能动摇或折断,学生的心理状态可能发生突然变化,有时由于体力不足或动作进行得不顺利而发生危险。

正确合理的进行保护,是防止伤害事故的有效方法。

保护方法的运用,应根据不同情况来决定。可运用接、抱、拦、挡和拨的方法加快或减慢其动作速度改变体身位置,停止动作,避免危险。例如学生在急剧下落的情况下,教师常是顺着某一方向减慢学生动作的速度,减弱惯性,来使学生摆脱剧烈摔倒的危险。

4. 自我保护: 学生在做动作失败时,顺势运用某些技巧来摆脱危险,这也是保证安全的又一种有效方法。自我保护,可以采取及时的屈臂、屈膝、屈体、团身滚翻等方法以改变动作形式以及采取松一手或两手,停止练习从器械上跳下等附加动作来进行。如:跳箱分腿腾越因冲力过大落地前扑时,应及时屈体作团身前滚翻。高低杠后摆挺身落地不稳向后倒时,应顺势向后作团身后滚翻。单杠骑撑前回环未完成而回落时,及时做屈臂挂膝等。

学生在器械上出现危险时,运用自我保护方法,对预防伤害事故有很大作用。在跌倒时,全身肌肉应保持一定的紧张。切不可直臂或手指向后撑地,应及时屈臂缓冲。

5. 器械保护: 一般有保护带,保护滑车,海绵垫、海绵坑等。这些器具在练习高、难、复杂的动作时使用,这里不再赘述。

在一般高等学校体操课中,大部分动作是靠保护和帮助完成的,如果教师责任心强,经常钻研保护帮助的方法,伤害事故是可以避免的,这就要求教师做到:

(1) 要熟悉动作技术的要点,掌握学习动作的规律,知道在什么地方,最容易发生问题。

(2) 思想要高度集中,在不妨碍学生动作的情况下,距离学生应该近一点,以免措手不及。

(3) 保护学生头部安全,应放在首位,因此在保护过程中,教师至少有一只手贴近学生的上臂,在必要时,进行及时地拉、推和举等动作。

(4) 培养学生互相保护和帮助的能力,不但教给她们方法,还要进行团结互助的教育。

(5) 做成套动作时,教师要随时注意站立位置,根据需要移动和变换位置。此外,教师还必须向学生讲清以下有关安全问题,并要求学生做到:

① 练习前充分做好准备活动。

② 对所使用器械,先作检查,看有无螺丝松动,摇摆不稳,断裂等情况。

③ 上器械时,最好穿运动服轻便服装,口袋内不准装有硬性东西,如钢笔、小刀,手表等。

④ 身体不好,体力不佳时,不学新动作。无人帮助时,不作力不胜任的动作。

保护和帮助,是一项十分重要而又复杂细致的工作,也是检验教师教学水平的一项尺度,必须引起高度的重视。

第二章

一、关于提高女生身体素质问题

身体素质是各项运动的基础。提高女生的身体素质,增强她们的体质,是体育教学的一个重要任务;也是体操教学的重要任务。根据女生体操运动的特点,应侧重柔韧性、力量和灵敏等身体素质的训练。当然,速度和耐力,也都是体操运动所需要的素质条件,但人体是一个统一的整体,各部分都是互相联系,互相影响的。通过田径课等如何进行速度和耐力的专门训练问题,这里就不再叙述了。现就通过体操练习发展学生柔韧性、力量和灵敏的练习,举例介绍于下:

1. 柔韧性:对动作的幅度、质量,起着重要作用。应着重发展肩、髋、胸、腰关节的柔韧性。

① 肩的柔韧性练习:

压肩——扶低杠或肋木向下压肩,有抬头和低头两种压法。

转肩——握短棍或短绳,做直臂向前、向后转肩。逐渐缩短两手握棍(绳)的距离。

吊肩及吊肩摆动——在单杠上正握或翻握悬垂,后悬垂或摆动。

② 髋的柔韧性练习:

压腿——向前、侧、后三个方向做压腿,正压腿(图1)、侧压腿(图2);踢腿,摆腿练习,正踢腿(图3A),侧踢腿(图3B),后踢腿(图4);侧劈腿(图5),横劈腿(图6)。

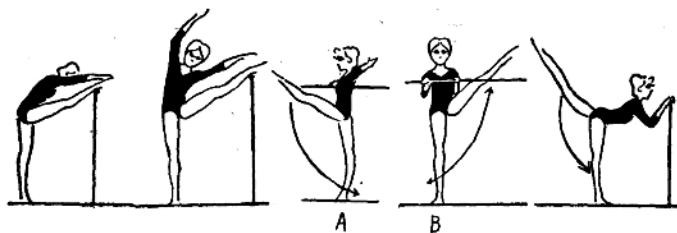


图 1

图 2

图 3

图 4



图 5



图 6

③ 胸、腰的柔韧性练习:

体后屈,在扶持下做体后屈或“桥”,甩腰,体前屈抱腿(图7)等动作。



图 7

进行柔韧性练习前,要做好充分的准备活动。当身体疲劳时,最好不做拉长肌肉的练习。柔韧性练习要经常作,并逐渐增加摆动的幅度,使肌肉的紧张与放松很好的协调起来,要练得柔中有刚,不是柔软无力。

2. 力量:力量是体操运动的重要身体素质。体操运动,不仅需要肌肉有较大的收缩力量,更需要肌肉的快速收缩力,即爆发力。

① 上肢力量练习:

在低单杠做前(仰)卧悬垂引体(图 8)。

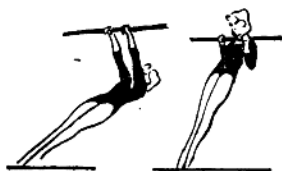


图 8



图 9

俯卧撑(图 9)。

低双杠支撑摆动(图 10)。



图 10

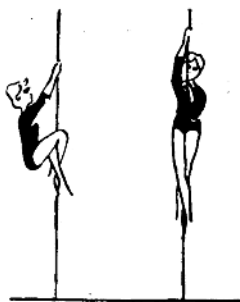


图 11

爬绳或爬竿(图 11)。

举杠铃、哑铃等。

② 躯干力量练习:



图 12



图 13

仰卧起坐、仰卧起直膝拍腿(图 12)。

俯卧挺身后举腿(图 13)。

单杠站悬垂蹬地举腿(图 14)。

③ 下肢力量练习:

原地双脚跳、单脚跳、沙中跳、跳台阶、负重跳、跳绳等。



图 14

④ 握力练习:

二人一组,抛接沙袋等重物,以增强屈指肌和指间肌的力量。

力量练习,应采用不同的速度,以快速练习为主。要注意身体各部分力量的均衡发展,在力量练习后,应做一些放松活动,以免肌肉发僵,影响弹性。对女生的力量练习,一般不采用大强度和大负荷的办法。

3. 灵敏:体操运动对运动中枢神经迅速而准确地支配肌肉活动的要求很高,对人的前庭分析器及平衡中枢,都有良好的训练作用。这正是人类灵敏的机制所在,灵敏可以促进人们掌握体操动作,体操运动又能提高人的灵敏素质。

在弹簧板上或在其他器械上作跳起向不同方向转体动作。(图 15)。

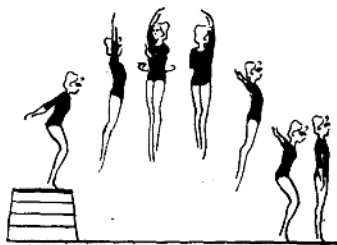


图 15

跳绳(图 16)。