

竞技体操课的教学手段

Л. П. 谢苗诺夫著



全国体操情报网

14601

作 者 的 话

每一个体操教练员都希望把课上得即有趣而又内容丰富。这必然要求教练员掌握大量的教法手段和课堂组织形式。因为在课上采用单一的手段必然使学生感到枯燥无味，从而降低学生对练习的兴趣并阻碍运动成绩的提高。这已经不是什么奥秘，要知道一个教练员要和同一班（组）进行多年的训练。

观察表明，教练员的最大困难是选择课的准备部分的手段和组织形式；在训练课上运用使学生情绪高涨的方法；选择简化器械练习教学的手段、集中学生注意力的手段和提高课的密度的手段等。

作者在本书中就上述问题以及其它问题进行了阐述。

本书第一版于1964年问世。根据读者的意见，作者作了修改，删去了一些练习和教学建议。关于“器械练习的教学建议”以及“发展上肢平衡能力”部分重新进行了改写。

写这本参考书的主要目的是为了更方便教练员备课，和确定最有效地解决教学任务的主要途径。

这本参考书不仅汇总了高等院校许多体育教师，青少年业余体校和机关部门的主要教练员的经验而且还有本人的研究资料。

在本书的各个部分中介绍了解决教学训练课任务的教法建议和种种手段（专门的练习、教学教法手段、现代练习器等）。教练员掌握这些手段并善于在课上运用这些手段就能提高教学训练过程的质量，使课的组织形式变的活跃而不死板。

书的个别部分（提高练习者注意力和情绪的游戏练习、活动性游戏和接力）还可供其它项目的教练员参考。

本书对训练青少年体操运动员的教练员、训练高级体操运动员的教练员以及体育专业学校的学生都适用。

一堂教学训练课通常都是由准备部分、基本部分和结束部分组成。只有考虑到这三个部分的特点才能有效地解决教学训练课的主要任务。

下面就教学训练课的三个部分提出具体的教法建议。

钱丽华、王景元译校

李 信编审

西安体育学院体操教研室

目 录

竞技体操课的准备部分

集中注意力和提高学生情绪的游戏练习	(1)
活动性游戏和接力	(5)
进行一般发展练习的方法	(9)
分解法做练习	(10)
密集队形做准备活动	(16)
双人准备活动练习	(18)
流水作业法做练习	(35)
行进中做练习	(37)

竞技体操课的基本部分

提高基本部分密度的方法	(40)
对竞技体操各项练习的教学建议	(41)
自由体操	(46)
鞍马	(48)
吊环	(51)
跳马	(57)
双杠	(66)
单杠	(69)
提高成套动作的体操风格	(72)
提高体操运动员练习情绪的方法	(75)
体操运动员的身体训练	(78)
发展力量	(78)
发展柔韧性	(80)
发展弹跳力	(82)
发展“上肢的弹跳力”	(83)
发展上肢平衡能力	(85)

竞技体操课的结束部分

作者的话

竞技体操课的准备部分

教学训练课准备部分的任务是：

- 1.组织学生；
- 2.明确课的任务；
- 3.集中学生的注意力；
- 4.使学生富有朝气的心情；
- 5.使学生的运动器械做好工作前的准备，并提高机体的机能能力。

为了解决上述任务可以采用以下种种专门练习、游戏和接力赛。教师可以根据学生的训练水平选择需要的练习内容。

用于接力赛或游戏的时间最好不要超过5—10分钟。

集中注意力和提高学生情绪的游戏练习

在原地做的练习（站成一列横队做练习）

“体操运动员们，立正！”教师下达队列口令时，如果前面带“体操运动员们”，学生则执行口令。例如，“体操运动员们”，向左一转！”如果口令前没有这几个字，就不执行。“体操运动员”一词也可以用班、组、队等词代替。谁做错了向前迈出一步。下达口令不要超过6—8次。然后进行总结。

“相反的做”教师示范一个动作，而学生应向相反的方向做这个动作。例如，教师做体前屈，学生则应做体后屈；教师做俯撑，学生则应做仰撑。

“保持平衡”准备姿势：游戏者单腿站立，另一腿后举。按教师信号全体游戏者单脚向前跳。谁不能维持单腿平衡，后举腿着地则成蹲撑和从游戏中淘汰出去。听到教师的下一次信号后，其余的人继续单腿向前跳。跳得距离远的学生为胜。

“臂前举”教师在横队前面走，向一个学生下达口令：“臂前举！”当这个学生做臂前举时，站在该学生右侧的那个学生应举起左臂，而站在左侧的学生则举起右臂。做错动作者做蹲撑和从游戏中淘汰出去。下达口令是突然的。如果队伍中有许多学生，可选一位助手，他可以独立地向另外一个学生下达“臂前举！”的口令。

“请注意”

1.数“1”时全体做蹲撑，数“2”时立正，数“3”时体后击掌，数“4”时臂前举。口令可以交替。

2.教师两臂前举，运动员跳成左腿在前的分腿站立；教师两臂上举，运动员做原地跳；教师臂侧举，运动员迅速转体360°。

做错动作的学生(在第1和第2种作法中)做蹲撑。

“闭眼走”运动员先判断一下到对面墙壁的大致距离,然后闭上眼睛向前正步走。谁的步率不变,且离墙近者为胜。练习可以加难,让学生闭上眼睛,背部朝前回到原位。

“准确的转体”按教师口令全体同学闭上眼睛转体 360° 或 720° 。之后每个人检查转体的准确性。

“快快停住”教师下达口令:“原地踏步一走!”然后教师数:“1—2”、“1—2”,……教师的口令一终止,学生立即并腿成立正姿势。做动作不准确的学生向前迈出一大步。游戏可以进行几次。

“等信号”教师下达“向右——转!”的口令。学生要在教师击掌(哨声)之后才做动作。教师在下达口令之后击掌。也可以在第二次击掌(哨声)后再做动作,使练习加难。

“有什么变化?”教师呼唤两名运生出列并下达口令:“全班同学,向后——转!”出列的学生并排站着并做一决的预备姿势。例如,一名学生做分腿站立,两手叉腰,另一名学生做蹲撑,右脚侧点地。然后教师让全班同学观看这两位学生,并记住他们的姿势。之后再让全班同学向后转体。教师迅速让这两名学生做某些姿势的改变。如,第一名学生两臂上举,第二名学生右腿与左腿并拢。全班同学应判断出这两名学生的姿势有那些改变。重复练习不少于2—3次。

“过了多少秒钟?”学生要判断教师两次击掌之间的间隔。教师给第一次信号后,记下时间,过10—20秒钟后,立即给第二次信号。问学生过了多少秒钟?

“分针”全班同学成一列横队站立并1—8报数。8号出列站到4号前1—2步处并举起右手。按信号右手沿时针方向画圆,准确地走一分钟。小组只能给自己的“分针”提示。“分针”应严格地完成自己的时钟(偷偷地提示别人的人)的指示。教师观察各个分针并判断完成任务最准确的分针。

在音乐伴奏下练习”:

- 1.在音乐伴奏下“报数”或“1—2报数”。进行曲的每一拍都有一人报自己的号。
- 2.从右翼排头开始,按音乐的节拍依次向前迈出一大步。
- 3.学生成一列横队1—4报数。进行曲的第一个八拍数一的学生向前走七步并腿。第二个八拍数二的学生做,站到数一的学生的身后。数三和数四的同学也这样做。还原队形时也在音乐伴奏下进行。

“记住和完成练习”:

- 1.练习者成一列横队并1—2报数。1—4拍向前迈3步并腿;5—7拍一列横队变二列横队;8拍间歌;9—10拍向右转;11—12拍向左转;13—15拍二列横队变一列横队;16拍间歌。练习重复3—4次。
- 2.练习者成一列横队。1拍两臂上举;2拍两臂侧举(把臂放在邻近同志的肩上);3—4拍向前做一并步;5拍两臂上举;6拍两臂放下;7—8拍向后做一并步。
- 3.练习者成一列横队1—2报数。1—4拍向前迈3步并腿;5—6拍数一的学生向前做一并步,数二的向后做一并步;7—8拍向右转;9—10拍向外做一并步,两臂侧举,然后两手扶头后;11—12拍向里做一并步,两臂侧举,然后放下;13—14拍向左转;15—

16拍走步变成一列横队。

“落后一拍”

练习1: 1拍左手叉腰; 2拍左臂体侧屈时, 手指触肩, 右手叉腰; 3拍左臂上举, 右臂体侧屈时手指触肩; 4拍两臂上举; 5拍左臂体侧屈时, 手指触肩; 6拍左手叉腰, 右臂体侧屈时, 手指触肩; 7拍左臂放下, 右手叉腰; 8拍两臂放下。

练习2: 1拍左臂前举, 掌心向上; 2拍左臂屈臂前举, 右前举掌心向上; 3拍左臂上举, 右臂屈臂前举; 4拍两臂上举; 5拍左臂屈臂前举; 6拍左臂前举, 掌心向上, 右臂屈臂前举; 7拍左臂放下, 右臂前举, 掌心向上; 8拍两臂放下。

“突然的练习”:

1. 教师站在队伍前面, 下达各种不同的的口令, 例如: “右脚后点地, 右臂上举, 左臂前举, 预备——起!” 全班做练习。

2. 全班同学做原地转体。教师突然改变完成转体的方法, 下达口令: “跳——转(向左, 向右)”。

“我们没听见” 教师下达口令的同时还做动作示范。示范和口令可以不一致。学生看示范动作, 不听口令。例如, 教师下达口令: “蹲撑——预备起!” 的同时示范前弓步。学生应完成弓步而不是蹲撑。

“我们没看见” 上一个练习的不同作法。学生听口令做动作, 不去注意教师的示范动作。

“目测距离” 教师让学生用目测从横队到标志线之间有几脚的距离。在运动员发表看法之后允许他们测量这个距离。

行 进 中 练 习

“按规定信号作” 练习者一路纵队绕练习馆行进。按教师提早规定的信号(例如, 两臂侧举)停止走步, 全体下蹲成蹲撑。按另一个信号(如, 两臂上举)全体成分腿站立。如果教师的两臂下垂则继续练习绕馆进行。

“匍匐” 全体学生成一路纵队绕练习馆行进。然后1—2报数。1—8拍向前走七步成分腿站立; 1—4拍数二的学生从自己的同伴的腿下爬过去并成分腿站立; 5—8拍数一的学生做同样的动作。练习可以重复做(图1)。



“不寻常的走步” 全体学生成一路纵队行进。8拍直腿走; 8拍足跟走 “8拍足尖走; 8拍半蹲走。用同一速率完成练习。

“模仿动作”全班同学成一路纵队行进。引导人上肢做某一个动作（例如，两臂侧举）。全体学生应模仿这个动作。每四拍引导人的上肢换一个新动作。

“走和跑”全体同学成一路纵队行进。1—3拍向前走八步；2—16拍跑八步，同时保持步长不变。

“击掌走”：

- 1.全体同学成一路纵队行进。每个8拍中的第1和第5拍练习者在头上击掌。
- 2.教一时一数学生击掌，数二时二数学生击掌，数三时一数学生再击掌等。
- 3.每拍两手做击大腿动作。

“同一速率”全体同学成一路纵队行进。1—8拍在音乐伴奏下走步；2—6拍没有音乐伴奏的走步，保持规定的速率。然后继续在音乐伴奏下做动作。

“带各种上肢动作的走步”：

- 1.全体同学成一路纵队行进。1—2拍两臂侧举；3—4拍两臂前举；5拍两臂侧举；6拍两臂上举；7—8拍两臂弧形向外落下。
- 2.练习者成一路纵队行进。1拍左臂前举；2拍右臂前举；3拍左臂侧举；4拍右臂侧举；5拍左臂上举；6拍右臂上举；7拍左臂放下；8拍右臂放下。

“一分钟”全体同学成一路纵队行进。按教师信号练习者独立判断一分钟的间隔。当某个运动员认为已到一分钟，他随即向左跨一步并举起一手。当全体学生都停住，教师呼唤完成动作最准确的学生们的名字。

“不同的步子”1—4拍练习者左脚走一步；5—8拍右脚走一步；9—10拍左脚走一步；11—12拍右脚走一步；13—16拍一向前走4步。

“准确地变换队形”全体同学成一路纵队1—2报数后绕场行进。1—8拍向前走7步并腿；9—12拍数二的学生改变位置（从左面超越一数学生）；13—14拍数一的学生改变位置（从左面超越2数）。教师判定那个数的同学完成动作比较准确。

“记住和完成动作”：

1.预备姿势：练习者成一路纵队行进。1—8拍向前走7步并腿；9—12拍立正；13—16拍两次转体180°。

2.预备姿势：同上。1—8拍向前走7步并腿；9—10拍立正；11—12拍向后转体；13—14拍间歇15—16拍向后转体。

3.预备姿势：同上。1—4拍向前走3步并腿；5拍跳成分腿站立；6拍跳成两腿交叉的站立；7拍跳成分腿站立；8拍跳成直立。练习重复3—4次。

4.预备姿势：同上。当通过体操馆的上边线时练习者足尖走，通过左边线时下蹲走，通过下边线时双脚跳行进。通过右边线时正步走。

5.全体同学成二路纵队绕场走。1—6拍向前走5步并腿；7—8拍转体面对面站立；9—10拍向左做一并步；11—14拍同伴互换位置；15—16拍转体面向纵队行进方向。

6.在玛组卡舞曲（ $\frac{3}{4}$ 拍）或波洛涅兹舞（ $\frac{3}{4}$ 拍）的伴奏下走步。1拍腿屈膝前举；2拍膝关节伸直；3拍左腿向前一步；4—5拍同上动作，但右腿做。

各种不同的走步：

- 1.模仿竞走和滑雪行进。

2. 高举膝走。
3. 一路纵队一个紧挨着一个走。
4. 背朝前走。
5. 闭眼走。
6. 向侧(左、右)交叉步走。

跑 中 做 的 练 习

“叫号” 练习者成一路纵队跑步并1—2报数。听到叫“二数”的口令后数二的学生跑出列, 向后转成一路纵队向相反方向跑。当两纵队相遇时, 二数向后转回到自己原先的位置(在同伴一数的后面)。仍变成一路纵队。要保持距离和看齐。

听到叫“一数”的口令后, 一数同学同样做上述队形变换。

“击掌转体”练习者成一路纵队跑步。听到击掌声后全体学生转体180°向相反方向跑。听到两声击握的信号后转体360°。之后继续向前跑。信号下达的顺序不相同。

“旗语”教师两臂上举——“可以通行”, 全体学生成一路纵队跑步。教师两臂侧举——“禁止通行。”全体应立即停止住。禁止通行的旗语打出后可以继续跑不超过两步。

“带各种上肢动作的跑步”①两臂侧举跑(“飞机”); ②两臂后举跑, ③右臂体侧绕环, 左臂叉腰跑; ④两臂同时向一个方向绕环跑; ⑤两臂依次向同同一方向绕环跑(好象爬泳的手臂动作); ⑥1—2拍两臂前举; 3—4拍两臂上举; 5—6拍两臂侧举; 7—8拍两臂下垂; ⑦一路纵队, 两手放在前面同伴的肩上跑步。

活 动 性 游 戏 和 接 力

在各种不同训练水平的训练课上都可以做好游戏和接力赛。

甚至我国优教体操运动员在世界锦标赛和奥运会前的准备时期, 在准备活动中往往做各种各样的游式。为此要把全班分为若干个队, 各队之间争夺冠军。在各种情况下各队的成员要固定。教师统计所有比赛的成绩, 完成一定数量的游戏练习后做总结。

必须力争尽可能多的学生同时参加游戏。在做接力赛时每队不应额过6—8人。

在课的准备部分经常采用以下游戏和接力。

“陀螺”全班同学分成四个人一组。每组站成一路纵队, 各队之间相距2—3米。各路纵队依次报数。听到教师信号后, 各队的一数可用任何一种方法转体360°。然后数一和数二同时转体360°。二数转体时用手扶住一数的腰。接着三个人同时转体(三数扶住二数的腰)。四数扶住三数的腰, 以四人最先结束转体的队为胜。

重复做时向另一侧转体。

“骑马” 备两个跳马。全班学生分为两个组, 每组15—20人。两个跳马安放的位置与两个队的距离相等。按教师的信号各队尽快地跳到自己的马上。体操运动员在马上, 不能触地。以快速骑到自己的马上保持10秒钟的队为胜。

“跳马和山羊”两路纵队, 面对面站立, 相距10—15米。在距两队相等距离之处安放一个跳马和一个山羊, 跳马和山羊相距8—10米。按教师信号各队一数向前迎面跑

出。当跑者之间相距 2—3 米时，教师下达口令“跳马！”体操运动员听到信号后跑向跳马。第一个骑上”跳马的队员为本队得一分。如果教师下达的口令是“山羊！”，那么运动员则跑向山羊。所有的学生都做了练习之后进行总结并宣布得胜的队。为了加大练习的密度允许第 2 对学生在教师给第一对学生下达“山羊！”（“跳马”）的口令时开始跑（图 2）。

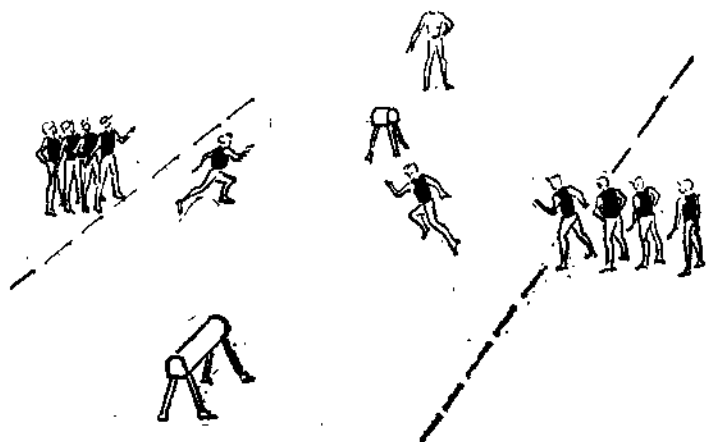


图 2

“攻克要塞” 在练习馆中央把 3—4 块垫子垛起。这就是要塞。由一个 10—15 人组成的队守卫着它。另一队的任务是把对手从所占据的阵地中“打”出来并“占据要塞”。在“进攻”要塞时进攻者的两臂应紧贴体侧，将对手挤出阵地。“要塞”被攻克后，两队交换位置。”攻克要塞”花费时间少的队为胜。

“篱笆” 两队学生，每队学生两臂十字交叉握于（图 3）站成一列横队，横队相距 5—10 米。按教师信号学生在练习馆四处奔跑。听到第二次信号后全体力争尽快地站成原来的姿势。首先完成练习的队为胜。

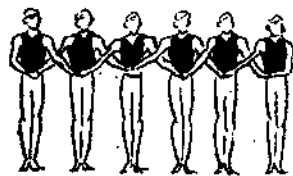


图 3

“穿过对方的队伍” 两队学生，各站成横排，相距 5—8 米。按教师信号两队互换位置。先完成练习的为胜。换位后不允许用手阻挡同伴。

“锁链中的争斗” 练习者站成一横队后 1—2 数。之后二数学生向后转。全体游戏者互挽着臂（图 4）。按教师信号每个学生尽量使对手离开原地，向前移动到距横排 2 米的线上。



图 4

“拔河” 准备一条长 8—10 米的绳子。在地上划三条位线，两边的线距中线各为 3 米。游戏前将绳子横放在线上。绳子的中心点（可用彩带做标记）对准中线。游戏者分为两队。教师下达口令“准备！”游戏者握绳。教师发出“开始！”的口令后各队开始把绳拉向自己一边侧。把绳子中点拉过本队边线的队为胜。可以改变做游戏的条件：1、让游戏者一只手拉绳；2、单腿站立拉绳；

3、两队分别站在练习馆的两侧，距绳3—5米。按教师信号各队尽快跑到绳子前，拿起它并向自己一侧拉。

“渡河”游戏者分为若干个队，每队6人。每队两条体操凳供过河用。开始姿势为每个队站在一条凳上，直臂将另一条凳子举在头上。按教师信号各队从同一起点线开始渡河，力争尽快地达到终点。渡河长度为5—8米。游戏者把一条凳子放在地上，迅速地走到上面并马上把另一条凳子举起。渡河时脚不准触地。先到终点线的队为胜。

“听信号”游戏者分为人数相等的四个队。四条凳子摆成一个大方形。各队站在自己凳子的前面。教师站在方形的中央，用手势下达各种信号。游戏者应用事先规定的动作来回答每一次信号。例如，当教师两手叉腰时，全体应坐到自己的凳子上，完成这个动作快的队得一分。

也可以出示以下信号：“两臂前举”，全体站在凳子上；“两臂侧举”，练习者绕自己的凳子跑；“两臂上举”，游戏者跳过凳子。

“叫号”游戏者分成两队，各站成一列横队，相距4—5米。各队依次报数，每个体操运动员记住自己的顺序号。教师大声叫到某一个号，例如“15号”。听到信号后两个队的15号立即用任何一种方法做出仰撑。比较快地完成这个动作的学生为本队得一分。教师可不按顺序叫号。游戏结束时计算最终成绩。

也可以改变动作：1、被叫到的号绕横队跑一圈再回到自己的位置上；2、做手倒立等

“斗鸡”游戏者分为人数相等的两个队，各站成一列横队，相距2—3米。每个学生的一条腿向后弯曲，两手在身后握住该腿的踝关节。按信号两队向前逼近，并尽可能快地使对方失去平衡。某参加者即使是放开一只手也应立即下蹲或蹲撑。当一个队的队员全都下蹲，游戏即结束。

“拉人入圈”在练习馆中央用粉笔画一个直径为2米的一个直径为3米的同心圆（一个圆圈在另一个圆的里面）。全体游戏者手拉手站在大圆圈的外面。两圆圈之间是禁区。按教师信号，每个游戏者尽量把自己左右两边的同伴拉入禁区。脚踩到禁区的游戏者退出游戏。允许跳过或迈过禁区到小圆圈里。两手分开的练习者，两人都退出游戏。当游戏的人少的时候，他们可以站到小圈的外面，拉入入小圈。最后剩余的2—3人为胜者。

“抬同伴”将游戏者分为五人一队。每队选一名队长。游戏前每队队员直腿坐在地上。队长站在本队的后面。按教师信号各队队长可用任何一种方法将本队的一个队员抬起成站立姿势。第一个完成练习的队长得一分。被抬的队员不能屈腿和推手。最好所有的练习者都能做一次队长。之后宣布优胜队。

可以改变做游戏的条件：1、参加者仰卧，队长两手托颈部将他抬起；2、参加者俯撑，队长使他转为头手倒立或手倒立。如果参加者倒立不能停住他应重新做开始姿势（俯撑）。

“在自己的位置上”练习者在练习馆中央排成一列横队，并1—2报数。二数向后转。按教师信号全体练习者向前跑到墙再返回。教师判定那一个信号比较快地站到自己原来的位置上并看齐。

“追拍游戏” 这种游戏有许多种做法：1、引导人不追拍做手倒立或某单腿平衡动作的跑者；2、教师数一时一数追拍二数，并且每个人只追拍自己的同伴，数二时二数追拍一数等；3、练习者（10—15人）站成一路纵队，后一个人两手扶住前一个人的腰部。引导人距排头2—3步。他的任务是捉住排尾，排头和其他的人则不让他捉住。如果引导人在1—2分钟内不能捉住排尾，那么由新的游戏者替他；4、全体游戏者分为两人一对。两人并排站立，将一臂放在同伴的肩上。选出一对做引导人。按教师信号各队向四处跑开，引导人尽量捉住跑者，被捉住的一对成为引导人。在游戏过程中引导人的数量逐渐增加。最后被捉住的一对为优胜者。

“小链” 两队并排站在练习馆的一端。各队的队员手拉手组成一条小链。各队排头的前面划一起点线。距该线5米处横放一条平衡木，再远一些放两个横跳马（无环）。听到“前进”口令后，两队向前跑去。各队的任务是从平衡木下面跑过去、爬过横马还原成开始姿势。前进时手不能松开。比较快而有组织地完成练习的队为胜。

“工兵” 按教师信号两个队各放置同样的障碍物，然后越过它并返回成开始姿势。比较快而有组织地完成练习的队为胜。

练习可以是各种各样的：把体操凳斜放在肋木上紧靠着悬挂跳台（挂在肋木上），靠近肋木放体操垫子。练习者应沿体操凳爬上肋木，再站到悬挂跳台上，然后做下跳动作。也可以放置各种不同的跳跃器械做障碍物（山羊、跳马等）。练习中也可以包括拾收障碍物（器材）。

“列车” 全体游戏者分成若干个队，每队5—7人。各队站成面向一个方向在纵队。纵队间相距3—4米。按教师信号各队一数从左边或从右边绕本队跑（图5）。之后二数参加一起跑，然后三数，四数的同样动作。跑时后面一个人的两手扶住前面一个人的腰部。早于其他队组成列车并较快地返回开始姿势的队为胜。

“跳背”接力赛 这个游戏有许多做法。体操课上常采用的有以下两种。

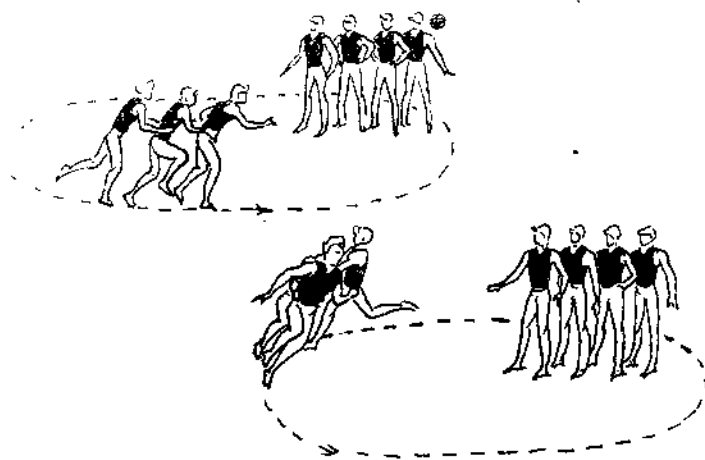


图 5

游戏者分成若干个队，每队5—6人，各队排成纵队，相距3—4米。在各纵队前面划一条起点线。各队排头出列走向前做同背蹲撑，低头。按教师信号各队第一名队员

向前跑，并分腿跳越本队的同伴。然后两人互换位置，跑者做蹲撑。原来做蹲撑的队员跑向自己的纵队，用手拍第二名队员的手掌，第二名队员随即跑向前并做上述同样的动作。当全体队员都完成分腿腾越动作后游戏结束。第一个完成练习的队为胜。

“跳背”接力赛的第二种作法如下。两队队员各排成纵队，并成蹲撑姿势。同样之间的距离为2—3步。按教师信号各队最后一名队员连续跳越本队的队员。在他之后其他的队员紧接着跳。结束跳跃动作后重新做蹲撑。当所有队员都做完了时游戏结束。第一个完成练习的队为胜。

“迎面接力赛” 有2—3个队参加游戏。每队又分为人数相等的两个部分，并成纵队面对面站立，相距不少于5米。在各纵队第一名的前面划一条起点线。按教师信号各纵队第一名队员向对面纵队跑。跑到对面起点线时用手触排头队员的肩，然后站在队尾。排头队员开始向前跑。当所有队员都跑到对面，并按开始比赛时的顺序站好，接力赛结束。做2—3次，然后宣布优胜队。如果让队员在跑时握一握手或背部朝前跑接力赛会更为有趣。

“持藤圈接力赛” 各队的开始姿势和上述接力赛相同。各队第一名队员有一个藤圈。按教师信号他迎面向前跑，互换藤圈，并从藤圈里钻过再继续向前跑。跑到对面起点线时，练习者用手击排头队员的手掌，并把藤圈交给他，然后站到队尾。下一个队员开始向前跑。第一个完成练习的队为胜。

若队员跑时，在胸前旋转藤圈，接力赛更为有趣。

也可以在原地做持藤圈接力赛。其做法是，两队分别站成横队，面对面站立。各队队员之间相距2—3步。按教师信号体操运动员从右翼向左滚动藤圈或先钻圈然后把圈传给下一个队员。

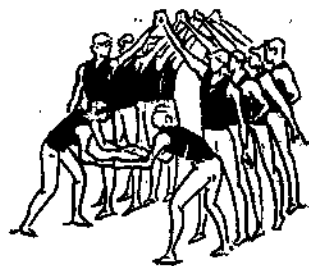


图 6

“钻洞”接力赛。 游戏者分成2—3个队。各队站成二路纵队，然后分别向左、右转体成面对面站立，手拉手并前上举（图6）。然后全体队员向后半步走。按教师信号第一对队员手放下，从同伴举起手臂下面跑过去，站到最后一对队员的旁边并把手臂举起来。其他各对队员同样按顺序做下去。队形先改变完毕的为胜。

进行一般发展练习的方法

做完了相应的游戏之后，全班同学要在练习馆的一端重新整队。然后教师组织学生站成做一般发展练习的队形。

一般发展练习可使机体内的物质代谢过程积极起来，充入工作肌的血液增加，呼吸频率加快。换句话说，使机体准备好做强度比较大的，协调性比较复杂的基本部分的练习。一般发展练习对身体有全面影响，但不排除其对一定肌群的特定的作用。

编排一套一般发展练习时必须牢记：根据任务（编排一套操是为了完成课的任务服务的）以及练习者的性别、年龄和身体训练水平，选择动作并安排动作交替的顺序。

一套动作中应包括练习者力所能及的、全身肌群得到活动练习。在做伸展练习之前

需用各种中等强度的动作预先使机体发热。力量练习应与放松练习交替进行。做一般发展练习时需告诉练习者什么时候吸气，什么时候呼气。

通常，一节动作做2、4或8拍，这样一组动作便于音乐伴奏。一套练习的动作数量一般不超过8—10节。

为了提高学生做一般发展练习的兴趣和更有效地解决训练课准备部分的任务，可采用不同的练习方法。

分 解 法 做 练 习

分解法做动作的特点是在完成成套练习中的每个单个动作之后有一间歇。采用这种方法练习者能比较准确地完成动作，教师也便于检查。分解法使教师有可能广泛采用各种教法手段，因此能大大提高练习者做动作的兴趣。这种方法的值还在于他的量力性。

一般发展练习的教法手段有：1、在教师初步示范和讲解之后做；2、与教师的示范和讲解同时做；3、只根据示范做；4、只根据讲解做。

经常采用的是头两种方法。在第一种情况下，教师在讲解和示范动作后下达“立正！”口令，“预备一起！”。

采用第二种方法时，教师口述动作第一部分的名称并下达口令“1！”同时示范这部分动作。学生完成动作。接着口述动作第二部分的名称，同时示范和下达新的口令“2！”等依此类推。例如：“两臂侧举—1！”“两臂上举2！”“体前屈—3！”“还原—4！”

之后下达做完整动作的口令“预备一起！”在音乐伴奏下做。

在任何情况下终止做动作都应下达“停！”的口令。

为了让练习者更好地看到教师，教师应站在低台上（重叠的垫子、体操桌）面向全班同学。教师边下达口令“左脚侧点地，上体左侧屈—1！”边出右脚，做侧点地和向右屈体。

在做一般发展训练时为了集中练习者的注意力和提高他们情绪可采用以下手段：

1. 击掌 例如：预备姿势：两臂上举。1拍右腿前摆，腿下击掌；2拍右腿还原，头上击掌。

做击掌练习总是很有趣的，特别是体操新手。

2. 每节操的最后2—4拍练习者交换位置。例如：预备姿势：两臂侧举。1—2拍两臂体前绕环；3拍蹲撑；4拍俯撑；5拍蹲撑；6拍站起；7—8拍和站在身后的同伴交换位置。还可以共站在左侧或右侧的同伴交换位置。

在做动作之前教师应给学生讲清楚那些纵队或横队互换位置。可以用走步或跑步互换位置。下一个8拍的第一拍运动员继续做动作。

3. 学生处在不同位置的情况下做动作。例如，如果全班同学站成三路纵队，教师可让一路纵队向右转，一路纵队向左转，第三路纵队向后转。然后他讲解新的动作，练习者做练习。采用这样的队形做动作能培养练习者的独立性。

4. 闭眼做动作。例如，闭眼提踵下蹲，各种单腿平衡等。

5. 个别姿势（姿态）停顿5—6拍。例如，预备姿势：俯撑。1拍右臂上举；

2—7拍停住；8拍还原。

6. 用不同节奏完成同一动作。例如，预备姿势：立正。1拍两臂前举；2拍两臂侧举；3拍停顿；4拍两臂下垂；5拍两臂前举；6拍停顿；7拍两臂侧举；8拍两臂下垂。

7. 采用“禁做的姿势”的游戏信号。例如，教师带领排成三路散开队形的全班同学做操。每路纵队就是一个单独的队。如果教师在示范新动作时做“禁做的姿势”，例如两臂侧举，那么全体练习者应迅速做蹲撑或其它预先规定的姿势。第一个完成动作的队为胜。做完准备活动后进行总结，宣布优胜队。

8. 用不同速率完成动作。例如，俯卧撑，初慢做，然后快做。

9. 逐渐增加动作的幅度。例如，下蹲深一些，屈的多一些，腿举的高一些等。

10. 从不同的预备姿势做动作。例如，把杆单腿站立、两腿交差站立、分腿站立、两脚前后在一条线上站立等做体前屈。

11. 各种转体和走步的小联合动作。例如，预备姿势：立正。1拍左腿向前一步，两臂前举；2拍右腿向右一步（成分腿站立），两臂侧举；3拍体后屈；4拍体前屈，两臂侧举；5拍向左转体做左腿在前的弓步，两臂侧举；6拍并右腿，蹲撑；7—8拍站起向右转体成立正姿势。

最好让等级体操运动员做这种联合动作。

12. 按照一定的旋律做一般发展练习。例如，在“海军舞”（4/4拍）的旋律伴奏下做：

①预备姿势：分腿站立，两臂侧举。1拍体右前下屈，两手触脚尖；2拍还原；3拍体左前下屈；4拍还原；5拍跳至下蹲，两手扶膝，低头；6拍跳起成分腿足跟立，两臂侧举；7拍跳至下蹲，两手屈膝；8拍跳成预备姿势。

②预备姿势：立正。1拍蹲撑；2拍还原；3拍蹲撑；4拍还原；5拍跳至左腿站立，右脚跟侧点地；6拍跳起交换腿的姿势；7—8拍顿三次脚。

③预备姿势：同上。1拍脚跟向外分开；2拍脚尖向外分开；3—4拍同1、2动作；5拍脚尖向里；6拍脚跟向里；7拍脚尖向里；8拍还原成预备姿势。9—12拍原地跳4次；13—16拍原地踏4步。

④预备姿势：同上。1拍蹲撑，左脚后点地；2拍俯撑；3拍蹲撑，右脚后点地；4拍并右腿，站起成预备姿势；5—8拍两次向左转体180°。

在“花园还是在菜园”的音乐伴奏下做：

1. 预备姿势：立正。1拍左脚脚跟侧点地，体左侧屈，两手扶头后；2拍还原；3—4拍同上动作，但向另一侧做；5拍两臂弧形向后至上举，掌心向前；6—7拍弹性下蹲两次，两手扶大腿，手指向内；8拍还原。

2. 预备姿势：两手叉腰。1拍左脚向左一步；2拍并右腿，半蹲；3拍右脚向右一步；4拍并左腿，半蹲；5拍右脚前点地；6拍右脚后点地；7拍右腿前摆；8拍还原；9—16拍同上动作，但从另一腿开始。

3. 预备姿势立正。1拍蹲撑；2拍站起，左腿侧摆，头上击掌；3拍左腿落下，体后击掌；4拍体前击掌；5—8拍同上动作，但从另一腿开始。

在“乌拉尔白桦”的音乐（亚迪吉曲）伴奏下做：

1. 预备姿势：立正。1—2拍弹性体前屈两次；3拍上体伸直，体后屈，两臂侧举；4拍上体伸直，两手叉腰；5—6拍体左侧屈两次；7—8拍体右侧屈两次。

2. 预备姿势：两手叉腰。1—2拍左腿在前弹动弓箭步，两臂侧举；3拍向后半腿，蹲撑；4拍还原；5—8拍同上动作，但从另一腿开始。

3. 预备姿势：分腿站立，两臂侧举。1拍左腿弯屈，上体向左屈，左手触地；2拍还原；3—4拍同上动作，但向另一侧做；5—7拍弹性下蹲三次，两手叉腰；8拍还原。

在任何一种体育进行曲的伴奏下做以下练习：

1. 预备姿势：立正。1拍半蹲，两臂前举；2拍还原；3拍半蹲，两臂侧举；4拍还原；5—6拍弹动体前屈，两手触地；7—8拍还原。

2. 预备姿势：同上。1拍右脚侧点地，两臂侧举；2拍并右脚，两臂下垂；3拍左脚尖点地，两臂侧举；4拍还原；5拍左腿后摆，两臂上举；6拍还原；7拍右腿后摆，两臂上举；8拍还原。

3. 预备姿势：同上。1拍上体向左侧屈，两手叉腰；2拍还原；3拍上体向右侧屈，两手叉腰；4拍还原；5—6拍向后转体；7—8拍向后转体。

4. 预备姿势：同上。1拍左臂前举；2拍右臂前举；3拍两臂胸前平屈；4拍两臂侧举；5拍两臂体侧屈肘，手触肩；6拍两臂侧举；7拍头上击掌；8拍还原。

在做练习时应向学生提出具体的任务。例如，上体向前屈时全手掌触地或分腿站立，上体向右转体时右手触左脚跟，同样向相反方向做。

高等级体操运动员可独立做某些动作。当第一个做动作的时候，下一个做准备。

也可以采用这样的手段：教师讲解并示范动作，然后运动员成对地做这个动作，即一个做动作，另一个检查完成的质量。在培养业余体操教练员中这种方法特别有价值。遗憾的是，有时做一般发展练习没有音乐伴奏。在这种情况下教师只得用击掌代替口令，以便在做动作过程中给运动员提示。最好按完成动作的节奏提示。例如：“一！二！三！四！”“腿一高——一些！”。

目前许多教练员在做一般发展练习时放录音。

做练习时全体练习者大声喊口令也是相当有意思的。

也可以交替地喊口令：教师喊第一个8拍；练习者喊第2个8拍；练习者默数第三个8拍；第四个8拍大家齐声高呼。有时可预先提出负荷量，然后让练习者按自己的速率完成动作。这时教师不用喊口令。

做一般发展练习时必须提醒练习者注意完成动作的姿势。在体操新手的训练课上遵守这个原则更为重要。

徒手的一般发展练习

上肢和肩带肌练习示例

1. 预备姿势：两臂侧举。1—3拍左手在上，右手在下扶肩胛骨；4拍还原；5—7拍右手在上，左手在下扶肩胛骨；8拍还原。

2. 预备姿势：同上。1拍屈肘，前臂向上；2拍还原；3拍屈肘前臂向下；4拍

还原。

3. 预备姿势：左臂侧举，右臂体侧屈肘，手触肩。1—2 拍左臂用力屈肘，手触肩；右臂柔和地伸直。

4. 预备姿势：两臂侧举。1—2 拍右臂向下绕环，左前臂向下绕环（中绕环）；3—4 拍左臂向下绕环，右前臂向下绕环。

5. 预备姿势：同上。1—2 拍左前臂向下绕环，右前臂向上绕环；3—4 拍右前臂向下绕环，左前臂向上绕环。

6. 预备姿势：立正。1—2 拍左臂向前右臂向后绕环；3—4 拍右臂向前左臂向后绕环。

7. 预备姿势：俯撑，两手稍宽于肩。1—2 拍屈右臂（左臂伸直）；3—4 拍右臂伸直，左臂弯屈。

8. 预备姿势：俯撑。1 拍右臂上举；2 拍右臂侧举；3 拍右臂后举；4 拍还原；5—8 拍同上动作，但另一臂做。

9. 预备姿势：两臂上举。1 拍手放松；2 拍前臂放松；3 拍肩放松；4 拍还原。

10. 预备姿势：立正。1 拍左手五指张开臂侧举，右手握拳；2 拍还原；3 拍右手五指张开，臂侧举左手握拳；4 拍还原。

11. 预备姿势：左臂前举，右臂后举（手放松）。1 拍弧形向下改变上肢的位置；2 拍还原。

躯干肌练习示例

向侧屈体：

1. 单腿站立，向左侧和右侧屈体。

2. 同上，但两腿交叉站立。

3. 同上但两脚前后站在一条直线上。

4. 预备姿势：立正。1 拍向左弹动屈体，两手叉腰；2 拍向右弹动屈体，两臂体侧屈肘，手触肩；3 拍向左弹动屈体，两臂上举；4 拍还原。

5. 预备姿势：两手叉腰。1 拍右脚跟侧点地，向右弹动屈体；2 拍并右脚，向右屈体；3 拍右脚跟侧点地向右屈体；4 拍还原。

6. 预备姿势：分腿站立，臂侧举。1—2 拍屈右腿，向右屈体，右手触地；3—4 拍还原；5—8 拍同上动作，但向另一侧做。

7. 预备姿势：跪立。1—2 拍上体向左屈，向右坐下；3—4 拍还原；5—6 拍同上动作，但向另一侧做。

向前和向后屈体：

1. 预备姿势：单腿站立。上体向前和向后屈。同上动作，但两腿交叉站立。同上动作，但两脚前后在一条直线上站立。

2. 预备姿势：立正。1 拍右腿侧伸，体前屈；2 拍并右腿成预备姿势。

3. 预备姿势：同上。1 拍右脚后点地，体后屈；2 拍并右腿成预备姿势。

4. 预备姿势：同上。1 拍上体弹动向前屈体，两臂体侧屈肘，手触肩；2 拍上体挺身弹动向前屈体，两臂侧举；3 拍上体弹动向前屈体，两手触地；4 拍还原。

5. 预备姿势：同上。1拍上体弹动向后屈，两臂上举；2拍上体弹动向后屈，两臂侧举；3拍上体弹动向后屈，两臂上举；4拍还原。

6. 预备姿势：坐，两臂侧举。1—3拍上体弹性向前屈体三次；4拍还原。

7. 预备姿势：两手叉腰。1拍体后屈；2拍还原。

8. 预备姿势：分腿站立。1拍稍屈膝，上体后屈，两手触脚跟；2拍还原。

9. 预备姿势：同上。1拍屈右腿，上体向左腿弯屈；2拍还原；3拍屈左腿，上体向右腿弯屈；4拍还原。

10. 预备姿势：坐，两臂上举。1—2拍上体前屈，躯干和上肢肌放松（“躯干倒下”）。

转动躯干练习：

1. 预备姿势：分腿站立，两臂侧举。1—2拍稍屈腿，上体向右转，右手触左脚脚跟；3—4拍还原。

2. 预备姿势：分腿站立，两手叉腰。1拍屈右腿，上体向右转（成右弓箭步），两臂侧举；2拍还原。

3. 预备姿势：立正。1—2拍上体向左转同时体前屈，两手在右脚跟旁触地，3—4拍还原。

4. 预备姿势：跪立。1—4拍向左和向右转体，两手触地。

5. 预备姿势：分腿站立，上体前屈，两臂侧举。1拍上体向右转，左手触地，2拍同上动作，但向另一侧做。

6. 预备姿势：立正。1—2拍上体向右转，右臂侧举，掌心向上；3拍躯干不动，左手触右手掌；4拍还原。

7. 预备姿势：分腿俯撑。1—2拍右腿摆越左腿，右脚触地（两手不离地）。

8. 预备姿势：立正。1拍上体向左转，左脚后点地，两臂侧举；2拍还原；3—4拍同上动作，但向另一侧做。

下肢肌练习示例

1. 预备姿势：立正。1拍右腿前举；2拍屈膝；3拍伸膝；4拍还原。

2. 预备姿势：同上。1拍右腿前举；2拍侧举；3拍后举；4拍还原。

3. 预备姿势：分腿站立，两臂前侧举。1拍右腿向左手摆；2拍右腿下落不触地接着向右手摆；3拍再向左手摆；4拍还原；5—8拍同上动作，但另一腿做。

4. 预备姿势：立正，两手叉腰。1拍左腿向右摆；2拍左腿向左摆；3拍左腿向右摆；4拍还原；5—8拍同上，但另一腿做。

5. 预备姿势：立正。1拍左腿后摆，两臂上举；2拍左腿前摆，两臂经下向后摆；3拍左腿后摆，两臂上举；4拍还原；5—8拍同上动作但另一腿做。

6. 预备姿势：蹲撑，左脚侧点地。1—3拍左腿向侧摆三次；4拍还原。

7. 预备姿势：左腿前举，两手叉腰。1—2拍右腿下蹲，两臂侧举；3—4拍站起成预备姿势。

8. 预备姿势：两腿交叉站立，两手叉腰。1—2拍转体360°坐下；3—4拍转体360°站起。