

全國 █████ 體育教師体操進修班

理論課、論文報告講義

1957年8月

大連

新平船



528.9037 G83
276 53

116486

I、理 論 課



頁次	行次	正	誤	頁次	行次	正	誤	頁次
1	9	俄罗斯	俄罗斯期	24	11	精細	粗細	6
1	倒 2	极为丰富	极可丰富	28	1	徒手	徒和	6
2	倒 4	伴奏	休奏	34	倒 4	臨場考核	臨時考核	6
4	8	運動員的人数	運動員的人教	37	11	主編	圭編	6
4	倒 12	为了提高	为了据高	37	倒 6	競技体操	竞术体操	6
4	倒 2	姿勢	姿撑	37	倒 3	并且	关且	6
5	倒 12	狹隘地专门	狹隘 专门	38	5	下	丁	7
5	倒 7	影响	影向	38	7	直接	直接	7
5	倒 5	教学过程	教育过程	38	17	两半球	两半球	7
5	倒 1	訓練程度, 性别,	訓練程度 性别,	39	倒 9	环节	环节	8
6	1	給予	給預	40	6	运动量	运动是	8
7	4	教練員	教練員	40	9	直角支撐	直角, 支撑	8
11	16	教員在教	教員不教	42	16	位能	位置	8
11	倒 9	后倒	緩倒	43	15	摆动动作組	摆动作作組	8
12	倒 10	身体的姿勢 (应改为大标题)	(1) 身体的姿勢	43	20	摆动, 用回环和后倒来做的动作; 轉体。	同环 用回环和后倒来做的动作; 轉体。	8
14	18	决定于	决是于	44	1	前轉肩	前摆肩	8
15	14	肋木	助木	47	倒 4	完成这些任务	完成成这些任务	8
15	14	标准	标准	48	8	教斜課	数練課	8
15	15	标准	标准	48	12	組成的課	組或的課	8
15	18	肌肉力量	肌肉方量	48	17	站队是教师……	队是教师……	8
16	2	皮質	及質	48	倒 12	对于	外于	8
17	12	当然会比	当然所比	48	倒 7	轉体	扶体	8
17	倒 11	放松性	放松性	49	15	运动量	运动是	8
18	倒 12	特点	持点	49	倒 10	移动位置	移动位量	8
21	1	或悬垂	或是垂	52	倒 10	練習	学习	8
21	7	摆动	提动	54	倒 7	在女子	女在子	8
21	11	名称	各称	55	倒 5	站立	站高	8
21	15	省略不用	省略不同	56	5	骨盆底肌外	骨盆底 外	9
21	15	省略[側的]部位。	省略,[側的]部位。	58	15	基本种类	基本重类	9
21	18	手倒立	手側立	58	倒 7	挺胸	抱胸	9
21	倒 6	連接	連按	58	倒 2	手倒立	手倒手	9
21	倒 6	悬垂	是垂	59	1	滾动和滾翻不是跳	滾动和滾翻: 不是	9
22	4	肩軸与	肩軸由	59	4	1. 向前: (甲)	1. 向前 (甲)	9
22	倒 1	(8) 摆动	(8) 8 摆动	60	倒 10	突然	实然	9
23	7	两臂	两臀					
23	10	騎撑	駛撑					
23	倒 1	跳跃	跳跌					

正

誤

表

頁次	行次	正	誤	頁次	行次	正	誤	頁次
61	16	技巧运动动作	技巧运动 作	94	19	不得低于	不得 于	129
62	17	双脚蹬跳	单脚蹬跳	95	12	确定竞赛项目	确定竞赛次日	
63	12	蹬起的力量	蹬起的成績	95	13	六項以外	六次以外	129
65	倒 2	位于	位子	96	1	則往往使参加比赛者	則往七級参加比赛者	130
67	15	身体发展和技术	身体发展和运动					”
68	倒 5	自觉性	自觉地握握教材	96	11	他无論从	他不能从	”
74	1	又重新	又重新	99	1	适当的減分	适当的部分	130
77	倒10	器械練習	机械練習	99	倒 6	无力	矢力	135
78	3	基本时期	基本時間	100	7	相类似的	相类仰的	135
79	11	准备运动	进备运动	100	16	是編排	盪編排	136
80	9	体操, 运动和	体操 运动和	101	5	又用力	义用力	137
81	倒 3	双腿全旋	双腿同旋	101	11	显著的	显著的	138
83	10	需几天	离几天	101	倒 4	所組成的	并組成的	138
84	5	怎么处理?	怎么 ?	101	倒 3	……不評分的动作	…不評分的动作	139
84	倒 2	如这一級有十二个队分成二批, 每批六个队,	如这一級有 个队分成批每二批, 六个队,			作, 和在平衡木編排……	和在平衡木多从編排……	139
84	倒 2	使籤数符合于队数	使每队数符合于队数	103	15	爱国主义	受国主义	140
86	14	严重	严量	105	7	所有系統和增进身心品質	所有系統 进身心品質	140
86	倒10	最后分数	最后分最	106	倒 5	这时期遊戲	这时遊期戲	141
86	倒 7	在8.5以下	在85以下	109	14	关怀	关坏	142
87	倒12	头部下垂	头部下重	110	19	剧烈	剧列	142
87	倒 8	动作的过程中	动作的过 中	111	5	有机体	有肌体	142
87	倒 5	(如头部下垂……	(为头部下垂……	113	17	腦力劳动者	腦力旁动者	142
88	5	单杠	单扛	113	倒11	而工作又	而工作义	142
88	11	(触器械……	(胸器械……	113	倒 8	而蛋白質的存在又	而蛋白質的存在义	
88	倒10	屈手倒立	屈手側立	115	3	提高机体	提高机能	
88	倒 7	手倒立	手側立	116	倒 4	都受	那受	142
89	倒 6	而采用	地采用	116	倒 3	休息	体息	
90	4	在跳跃中	在跳跌中	118	18	那末	那末	142
90	14	用寬二公分	用寬 公分	118	倒 4	黑眼鏡	黑眼睛	143
91	3	稍破坏了整齐和一致性	稍破坏了一致性的整齐显著	121	1	改变为	改变与	143
91	4	显著錯誤	显著 錯誤	121	5	多种多样	种多多样	143
91	12	特別	持別	122	13	性質和主題思想	性質而主題思想	145
91	倒 9	就可走到器械前开始	就可走到器械前于开始	122	14	思想	想想	145
				125	11	像啞鈴, 体操棍	像啞鈴 体操棍	147
				125	倒 5	腿, 軀干	腿 軀干	148
				127	19	以便加速	以面加速	149

	頁次	行次	正	誤	頁次	行次	正	誤
比賽	129	4	……体操的迫切任务	……体操，的迫切任务	149	倒 4	屈肌	展肌
	129	倒 9	就不能	还不能	152	3	空气的相对湿度40—60%	空气的相对温度40—60°%
	130	表一	籃球	兰球	152	7	室內相对湿度40—60%，採光	室內相对温度40—60%采光
	”	”	标枪	标构	152	8	1: 4—1: 5,	1: 4—%1: 5。
	”	”	跳远	跳馬	153	5	因为不像……	因为不向……
	130	表二	籃球	兰球	155	倒 4	第二部分；100—110分。	第三部分；100—110分；
	135	6	由此可見	由此可是	155	倒 2	竞赛时期；任务；	竞赛时期；任务；
	135	12	因为它所涉及的	因为它所設计划的	156	11	全身肌肉	全身肌
	136	倒 10	三个部分较为合适	二个部分较为合适				
	137	10	注意力必然会轉	注意力必須会轉				
	138	4	密度、强度……	密度，强度				
	138	倒 1	所有这一切都是沒有	所有这一切并沒有				
	139	4	写成的，无疑它	写成的，无疑它				
	139	倒 5	項目	題目				
	140	9	成績和教师工作質量，为……	成績，教师工作質量，为……				
	140	20	进行每週2—3次…	进行，週2—3次…				
	141	19	涉及	設計				
	142	1	考虑場地的……	考虑場地面……				
	142	7	練習	練杂				
	142	11	那末	那末				
	142	18	很重要的	作重要的				
作从編	142	19	并于做完之后不影响下一个人走向器械地离开器械	并，做完之后不影响下一个人走向器械的离开器械				
	142	倒 9	……意义，而且能更准确，精練地…	……意义，而且能更准确，精練地…				
	142	倒 4	但过多、过长地	但过多，过长地				
	143	8	1957年	1951年				
	143	12	缺乏	缺乏				
	143	表九(2)	队列	这列				
	145	7	重要的	重重的				
	145	9	十月下旬	十月下旬				
	147	倒 3	标准	标进				
	148	8	相一致的	相一直的				
进身	149	倒 7	譬如	避如				
主义								

目 錄

I、理 論

1. 体育教育制度中的体操·····	1—6
2. 体操作业中的保护与帮助·····	7—11
3. 一般发展练习·····	12—19
4. 体操术语学·····	20—24
5. 体操教学工作中的计划与考核·····	25—36
6. 器械练习的技术基础·····	37—45
7. 上体操课的方法·····	46—53
8. 女子体操作业的教法特点·····	54—57
9. 技巧运动·····	58—66
10. 体操教学教练法·····	67—79
11. 体操比赛的组织和评判·····	80—102
12. 学龄儿童体操作业的方法·····	103—107

II、論文報告

1. 卫生体操·····	張坤明·····	109—119
2. 群众性体操表演的组织与内容·····	陆保鍾·····	120—126
3. 高等学校体操课组织的几个问题·····	賴有才·····	127—146
北京市高等学校体操课中的若干问题·····		(127—139)
高等学校体操课的组织与内容·····		(139—146)
4. 青少年竞技体操课的组织方法·····	曹广海·····	147—156

体育教育制度中的体操

I 体 操

体育教育是共产主义教育制度中的一个组成部分。在体育教育的各种手段中，体操是佔着一个主导地位。体操既然是完成体育教育任务的手段之一，那么，体操本身是具有它自己的理论与教学法。

几年来，从体育教育的实践和苏联的经验证明，体操只有在广泛地利用有关的科学成就的基础上，才能夠獲得成就和進一步的發展。

大家知道，苏联的体操理论与教学法之所以是先进的，这是因为它是奠基于馬克思列宁主义和偉大的俄罗斯生理学家 И·И·巴甫洛夫关于人的高級神經活动学說基础上的。

从事体操，就能夠發展和巩固人体的骨骼肌肉，同时对心臟血管系統和呼吸系統也都起着良好的影响。体操能夠鍛鍊有机体，發展和提高人体的素質，培养意志、勇敢、果断、頑强、主动性和組織性等品質，并且能夠以愛國主义的精神教育男女青年热爱自己的祖國。

体操是广大人民最容易接受的体育教育手段之一。因此，它一年比一年更广泛更深入地在全國範圍內开展着。

体操在中小学校、技工学校、中等專業学校和高等学校的体育教育中都佔有重要的地位。在中國人民解放軍各兵种的軍事訓練和身体訓練中也都广泛地运用着体操。

体操練習能帮助运动员掌握最主要的运动项目的技术基础。因此，各專業的运动员都广泛地运用了体操練習來作为輔助手段。

應該在这里特別談一下我們祖國的武朮和广播体操。武朮在人民群众中間是广泛地受到欢迎。武朮在它的發展方面，是具有深刻的歷史根源。

对几世紀所積累下來的武朮經驗，我們必須要進行全面地研究，在現代科学成就的基础上有批判地進行加工，并把它运用到群众的体育教育当中去。

广播体操已經在全國各地普遍地开展着，每天有成千上万的人們，不分性別、年齡和職業，都在進行着这种練習，來增強自己的健康和提高工作能力。在各生產部門、各工厂的車間和各机关里面，都在進行体操練習。这些作業，使劳动人民的健康得到了增強，并促進了劳动生產率的提高。

体操是一种最广泛的群众性运动之一，是吸引广大的劳动群众从事体育运动的一种手段。無論男女，老少都可以从事体操。由于体操是多种多样的，內容極可丰富，所以可以根据每一个人的身体發育情况，來選擇他所能接受的有益的練習。

由此可見，人們從事體操練習，就可以掌握重要的而且是最需要的運動技能，能夠更完滿地完成各種複雜的體操練習。

II 體操的任務與內容

一、體操的任務

體操的任務是以共產主義教育的任務為依據的。因為勞動人民的體育教育是共產主義教育的一個組成部分，因此作為體育教育的重要手段之一——體操的使命，要與其他運動項目一起來解決人的體力和智力的全面發展的崇高任務。

體操的基本任務，是以共產主義的道德來教育學員，使他們的身體獲得全面發展，教給他們最需要的運動技能，以及提高運動技巧和在比賽中爭取高度的運動成績。因此，體操的基本任務可分為：教育任務，身體全面發展的任務，衛生保健的任務，和提高運動員的運動技巧的任務。

1. 教育任務：

大家都知道，在工廠、農村、機關和學校里的黨組織、共青團組織和工會組織除了以一般的形式進行教育，還要通過體育組織對青年進行教育。這也是體育組織的一個使命。因此，教師和教練員在組織體操作業時，要具有教育的性質。

蘇聯傑出的教育家 A·C·馬卡連柯這樣寫道：“我們對某一個人進行教育的同時，必須考慮到整個集体的教育。實際上這兩個任務，只能是協同地而且是以一種共同的方法來完成的。在任何時候，對個人的影響也必然會影響到整個集体。相反，我們對集体的任何一種接觸也必然會教育到每一個成員”。因此，在組織體操作業的整個教學過程中，要隨時注意教育學員，培養他們具有集体主義精神和同志感。這種情感是在教學、教練的過程中，通過學員的共同行動和同志般的幫助而建立起來的。

體操運動員的教育，是在集体利益与集体成員的个人利益正確結合的基礎上進行的。在進行體操比賽中，不僅要鼓勵集体去取得勝利，而且也要鼓勵集体的成員去爭取更優良的運動成績。對體操運動員的這種鼓勵的方法，推動了集体工作和每一個成員的工作。因而就能夠促進對成員的正確教育和提高他們的運動技術水平。

教師和教練員必須成為學員的教育者。只有通過以馬克思列寧主義世界觀為基礎的正確教育，才能培養出具有高度業務水平的體操運動員和熱愛祖國的公民。

當我們談到全面的教育時，就不能不涉及到在體操作業中要解決美學教育的任務。例如：發展正確的和優美的身體姿勢；進行团体的自由體操和大規模的體操表演，以及在音乐的節奏下進行體操練習，提高運動員的听觉和音乐修养。用體操的手段來解決學員的美學教育，這對提高運動員的一般文化水平是具有重大的意義。

2. 身體全面發展的任務

身體全面發展是增進健康、使人們準備參加生產勞動和保衛祖國的重要因素，也是

做为取得运动成就的必要条件。

体操作业如果组织很正确，进行得有系统，加上正确的生活制度，它就能成为发展和巩固人的体质的强有力的手段。但是全面的体育教育不仅只限于体操。通过掌握田径、游戏、游泳、划船等其他运动项目的练习，来与体操专业相配合，这才有着重大的意义。大家知道，体操运动员的身体全面训练是取得高度成绩的重要基础。如果不从事其他项目的练习，是很难使竞技体操达到高度的水平。

3. 卫生保健的任务：

只有在适当的卫生条件下进行身体练习，才会有益处，特别是遵守生活制度。

教师和教练员应当记住：体操最主要的任务不仅是提高学员的技术水平；而且还要增强学员的健康。如果是缺乏必要的卫生条件，运动量调整得不正确，以及教学和教练的方法不正确，这不但不能增强学员的健康，而且在某种情况下甚至是有害的。因此，教师和教练员首先要关心自己学员的身体健康。为了完成这个任务，就必须要注意：作业地点的卫生条件；保证有可靠的保护；仔细地检查设备的质量；更重要的是要正确地组织教学教练的过程。在进行作业的时候，还应当考虑到学员的性别、年龄、身体发展的程度和技术的训练水平。

这里还要提一下，就是医务监督的问题。这是进行体操作业的一个重要因素。我们应该把医生看成是教练员的第一助手。在制订教学、教练的计划时，一定在医生积极的参加下进行。在运动员的进步停滞时或者成绩开始下降的情况下，医生就要检查他的健康状况，只有这样才能保障学员的运动技术水平的提高。

4. 提高体操运动员的运动技术的任务：

体操运动员掌握高度的运动技术是有重大的意义。要解决提高运动技巧的任务，是和体操运动员体能的充分发展有密切关系的。在竞赛活动中，大的体力工作是与紧张的智力活动同时进行的，同时也表现出人的性格和品质。教学过程要组织得很好，就能夠使人的性格和品质得到完善的发展。

为了获得高度的运动技巧，就必须经过长期的、顽强的和有系统的从事体操练习，并且还要很好地提高体操理论方面的知识。如果不懂得体操的技术和战术，教学教练的科学原理，体操在国内外发展的概况，以及体操在我国体育教育体系中的地位，那么，就不可能掌握高度的运动技巧。

二、体操的内容

体操的特点就是它有很多的动作。这些动作都是根据人的解剖和生理特点专门研究出来的。并且根据教育原则分为下列几种：

1. 队列和队形练习；
2. 一般发展的练习；

3. 自由体操；
4. 实用練習；
5. 器械体操；
6. 技巧运动；
7. 跳躍；
8. 藝術体操；
9. 活动性遊戲。

由此可見，体操在形式和內容上包括着各种各样極其丰富的練習。根据運動員的人數，任务和周圍环境，适当地、正确地运用体操練習，就能夠使体操成为我國劳动人民所能接受的体育教育中最广泛的手段之一。

Ⅲ 體操的項目

体操項目分为下列三个基本組：一、基本体操；二、競技体操或叫做以競技为目的的体操項目；三、輔助体操。

一、基本体操

基本体操的目的，就是使身体得到一般的发展 and 增强，鍛煉有机体，提高工作能力。基本体操可以直接解决身体一般訓練的任务，能夠改進身体的体質和培养意志道德品質。在學齡前兒童，學齡兒童，以及訓練程度不夠的中年和老年人的体育教育中基本体操是佔有很大的比重。在選擇基本体操的內容和教學法時，必須要根據年齡、性別、身体訓練程度，劳动活动的特性等等來具体規定。所以就有學齡兒童的，婦女的和老年人的基本体操等等。

衛生体操——主要是达到衛生保健的目的。衛生体操有兩種基本的組織形式：个人的和团体的。为了据高衛生效果和鍛煉身体，除了运用練習外，還要运用水療法，擦身，淋浴，噴水浴，洗澡）空气浴和自我按摩，各种不同的年齡、職業的人，都可以進行衛生体操的鍛煉。

二、競技体操

1. 競技体操：其目的是在于掌握复雜的体操动作，它是發展人的体力，意志和道德品質的重要手段。

經常地進行比賽，对于提高競技体操的技术水平，是起着很大的推动作用。

競技体操包括：自由体操，器械体操——單杠、双杠、鞍馬、吊环（女子項目是平衡木）和跳躍。

2. 技巧运动：它和競技体操有着同样的目的。所不同的是在身体訓練上有它的特殊性。技巧練習是以不支撐的姿勢繞着肩軸、側軸、水平軸做回环的动作。这些練習是專門訓練心臟血管系統和平衡器官的重要手段。

在給兒童組和婦女組進行技巧運動的複雜練習時，要特別慎重。

3. 藝術體操：是完成一般身體訓練的任務。它的特点是在音樂伴奏下進行練習。音樂的內容，要適應於所學動作的性質、動力、速度和節奏。在學習藝術體操的過程中，對於練習者的審美教育，比其他體操項目在程度上要大得多。

三、輔助體操。

1. 運動輔助體操：其目的是在於使運動員得到一般的身体訓練和有意識地去提高某些體質，以便保證所選定的運動項目取得高度的成績。

為了更好地掌握某些運動項目的動作的技術，運動員就要根據運動項目和具體任務去選擇某些專門練習。

2. 生產體操：其任務是改進工人和職員們身體健康，就是和工作制度有密切的聯繫。生產體操的練習，可以在工作地點和靠近工作地點進行。通過這些練習，就可以使長時間由於作同樣的工作而較早疲勞的肌肉，很快地恢復自己的工作能力，這也就是所謂“積極的休息”。

生產體操練習分為下列三種形式：1) 工前操；2) 工間操；3) 工後操。

3. 醫療體操：它的主要任務就是恢復由於病傷和在戰鬥中受傷而被損壞的勞動能力。特別是在恢復消失了的運動機能的時候，它的作用就更為重大。

Ⅵ 體操的教法特點

體操教學法的特点如下：

一、完成動作的方法是多样化的。这个特点能提高動作協調的能力。例如走、跑、跳等動作，都可以通過不同的變化來進行。同樣的動作也可以用前腳掌走，蹲着走，側着走，向后退着走等來完成。

器械體操也可以用各種不同的形式來進行，在體操中不能狹隘專門從事一項練習。體操運動員必須全面的提高多項運動。在體操作業中包括有各種多樣動作，这个特点就是要求要有系統地經常不斷地進行練習。來完成體操動作和提高水平。

二、體操能夠全面的影響人的身體。利用各種各樣的體操練習，能夠更有效地獲得身體的全面發展，增強和發展人的整個有機體。

三、可以選擇各種不同性質的體操練習，來影響身體的某些組織系統，身體某些部分，以及某些肌肉群和關節。

四、可以正確的調整身體練習的運動量，並且可以嚴格地規定教育過程。

五、在進行體操練習，競賽和表演時，廣泛地運用音樂，就能夠提高學員的積極性，使他們能夠更快地掌握所學的動作。我們知道，在音樂的伴奏下進行體操練習，可以提高動作的表情和促使學員遵守紀律。

由此可見，應該根據練習者的健康情況，訓練程度性別，職業等來選擇有利於人體

健康的多样性的动作，同时要給預适当的运动量。这样就可以解决体育教育的各种任务。

V 體操是一門教學和科學的科目

體操是一門教學科目，是作為一門科目來進行教授的。它的理論和教學法的基礎，是生理學、教育學、心理學和其他有關的科學等。在體操理論和教學法的科學研究中，學習蘇聯的先進經驗，是特別具有重要意義的。

體操和其他的教學科目一樣，有它自己的理論、歷史、教學法，有它自己的教學和教練方法及作業的組織形式。它充分地運用了體育教育科學所特有的科學研究方法。

体操作業中的保護與幫助

一、体操作業中保護與幫助的重要意義

关心改善和維護学生的健康乃是進行体操作業时的一个重要的条件。为了达到这个要求，体操教員和教練員必須在作業过程中向可能引起受伤或損害学生健康的一切不良現象進行坚决的斗争。

保护和帮助也就有很重要的意义了。因为大多数的体操練習，特別是器械体操、跳躍和技巧練習都有着脫手和跌倒的可能性，而且还可能受到嚴重的伤害。这样，不僅損害了健康，而且会造成長期的不能从事劳动生產或丧失了劳动力。

若能及时地和正确地运用各种保护和帮助，就能夠防止受伤事故的發生。

如果在進行作業时受了伤，不僅損害了健康，使人們不能从事劳动生產，同时也妨碍了運動員掌握动作和阻碍他們的运动水平的增長。往往運動員受了跌伤和挫伤之后，就產生一种害怕的心理，而教員就不得不花費很多的时间來克服这种心情。

受过伤的運動員在進行練習时往往很緊張，动作的振幅也很小。

提高体操運動員的技术水平也是体操教学教練过程中的一个主要方面。因此，在進行体操作業时要把运用保护和帮助看作是使學員更容易理解教材的教学手段。

在教学的开始階段，在最初几次試做中若能給予适当的帮助就能促進更快地更准确地对所学的动作建立概念。帮助对建立正确的运动感觉起着很大的作用，而正确的运动感觉能够幫助學員控制自己的行动。

可靠的保护与帮助对正在進行复雜与危險練習的學員的意識有着良好的影响，对迅速而有效的掌握复雜的練習來說是非常必要的。这样能使運動員產生信心和完全安全的感覺。只有在这样的条件下，運動員才能够把自己的全部注意力集中去完成教員所交給他的任务。

由此可見，保护与帮助應該了解为广泛的綜合性的措施。这些措施，在進行体操作業时能預防一切可能的伤害和幫助運動員掌握体操練習的技术。

二、保護與幫助的種類

在實踐中有下列几种保护与帮助：

(一) 保护——当練習者跌倒、脫手或破坏完成动作的正常过程时教員或教練員(或運動員)所給予的扶持。

(二) 帮助——是为了減輕体操运动员完成动作的一个条件。帮助同时也是保护。

(三) 自我保护——是体操运动员为了防止受伤而独立运用的方法。

(四) 其他預防受伤的措施，如正确的組織体操作業和保証作業地点有良好的衛生狀況，正确的教学、教練法以及遵守衛生規則和医务監督的要求，对消除受伤事故都有着重要的意义。

教員若能懂得整套預防措施的意义以及能善于正确地运用它，就能更有效地对学生進行教学与教育。

三、在進行体操作業時發生傷害的原因

为了事先預防受伤事故，就必須了解引起受伤的原因。引起受伤的原因在大多数情况下，是决定于主持作業的教員。这些原因包括以下几种：

(一) 作業組織的不好。表現在學生的紀律性不好，不遵守課堂的秩序，沒有教員的監督与觀察就進行練習，在還沒有预备好的器械上進行練習，分佈學員不恰当，器械安置的不恰当。

(二) 在學習練習时缺乏正确的教学法。

这就是說違背了社会主义教育学的主要的教学原則：自覺性，系統性和可接受性原則。

在掌握教材的过程中要求学生以自覺的态度去領會。人們的一切身体練習的活动都是有意識的活动。在學習一个动作之前必須明确地了解他要做什么和怎样去做。对所学的动作若沒有足夠的和深刻的理解，掌握动作就很慢而且不易巩固。

要獲得和掌握体操知識与技能就必須有一定的系統性（在沒有掌握單杠的擺动之前，就不能学会單杠的屈伸上）。教学的系統性就是根据連貫性的原則來分配教材，而这种連貫性必須能夠在原有的經驗的基礎上帮助掌握新的知識与技能。

另外，學員参加作業應該正規。如經常缺課是不能保証充分的身体發展和掌握所需的知識与技能。

任何一个教材，只有它是力所能及的（也就是說可以接受的），这样才能掌握它。所以在动作技术上与对身体的負担量上都必須是可以接受的。只有通过專門選擇練習，按照难度、年齡、性別和个人特点分配教材來解决这个要求。

在教体操运动员學習練習时，若不遵守以上所指的教学原則，就会破坏整个教学过程的正确進行，而且在做練習时有跌伤的危險。

(三) 缺乏直接保护。

这就是說体操运动员在進行練習時，缺乏必要的直接扶持，或者沒有及时地給予帮助。这种保护是由教員或一位体操运动员來進行。在進行作業时，直接保护是預防受伤

的一种最好方法。

(四) 組織上和管理上的原因：

包括作業地点和器材狀況的不良。有系統地照管体操館和器械的狀況以及注意正确地运用它們，就能帮助消滅体操運動員的受伤事故。在每次作業之前，教員必須檢查体操館的情況以及器械安裝的是否牢固。在作業过程中，必須教會學生按裝器械，升高或降低器械以及檢查器械安裝的是否正確。在体操館里要有足夠的墊子。墊子應鋪在要跳下的地方和有可能跌倒的那個地方，而且要連着鋪，不要留間隙。

(五) 缺乏系統的醫務監督和自我監督也是引起受傷的一個原因。學員的健康狀況不好，感覺不舒服，不善于控制自己的感覺和身體情況，經常會造成不良的後果。体操運動員過高的估計自己的力量和可能性，就不僅不能改進掌握練習技術的過程，而且還可能破壞和阻止這個過程的正確進行，甚至引起受傷事故。

(六) 手皮的破裂是器械体操的獨特傷害。為了尽可能的防止手皮的破裂，每一個体操運動員要經常地注意自己兩只手掌的情況。如果運動員感覺到他的手皮有可能要破裂，那他就應該立刻停止作業。為了防止手皮過厚可以經常用熱水浸，然後把它刮掉。手掌皮應保持平的。另外，還可使用「護掌」來保護手皮。

(七) 學員的服裝和鞋子不符合於衛生要求，這也是引起受傷的一個原因。學員的服裝對進行体操練習來講，應該是舒適的和方便的。服裝不要有口袋，外扣和鉤子。在進行作業時禁止學員帶手表、戒指、胸針及其他裝飾品。

上面所指出的各種受傷原因。首先應由教員親自去消滅它們。但是，學員若不積極努力地服從和達到這些要求，那麼教員的一切努力都不能產生良好的效果。

為了這個目的，每一位學員就應該培養起自覺的紀律性，正確地對待作業，注意自己的行為，尊重集體和愛護社會主義的財產。作業的質量和效果在很多方面是決定於這些任務是否能得到解決。同樣，這些任務若能得到解決，就能使体操作業中的傷害事故減少到最小的限度。

教員在作業之前事先做好準備，這對解決上面的問題有很大的作用。教員對每一堂課都必須深思熟慮，正確地選擇教材。在教學過程中教員必須善于使學員積極起來，把自己保護的方法教給他們，以及善于調整運動量，以便防止過度的疲勞。

按期檢查器械設備和器材的情況，以及在進行作業之前教員親自檢查作業地點及其設備，就能夠幾乎完全消滅由於器械的故障和体操館的不良情況而引起的受傷事故。

對學員的健康狀況有系統地進行監督就可以使教員更謹慎地去對待個別的學員。醫務監督的材料可以幫助教員從學員的健康情況來調整運動量和課的密度。

四、保護和幫助的運用方法

保護是預防受傷的一種最有效的手段。不僅是教員，而且每一個體操運動員都要善于正確地運用各種保護方法和善于在必要時運用它。

保護的方法是由練習的結構來決定的。但是，可以把保護的一般原則分別的講一講。

(一) 必須仔細的注視動作的進行。在進行練習時有任何偏差那怕是一点点的偏差都能成為跌傷的原因。觀察，可以及時的發現做得不對的地方並準備保護或制止練習的進行。

(二) 保護的人應該站在有可能跌下的地點的旁邊。正確地選擇地點是決定於保護者是否懂該項練習的技術。

(三) 只是當學員要跌下時才去保護。

(四) 保護者從始至終，就是到落地時為止都不能松懈自己的注意力。落地時站不穩和失去平衡時，也可能引起各種受傷事故。

在進行許多的練習時採用的基本的保護方法就是抓住做動作者的一只手臂，但是有不同的抓法，這是由於不同情況的跌下以及在跌下時身體的不同姿勢來決定的。

保護方法也是由保護者和做動作者的個人的特徵來決定的。例如身體、體力、固有的習慣、反應的速度等。由於以上這些特徵的緣故，除了保護的一般原則外，保護的方法是可以根據具體的情況和條件來加以改變的。

由於保護在進行體操作業時有重大的意義，因此，在學員學習新的練習的同時，必須把保護的方法教給它們。

基本上掌握了練習的技術之後，教員就應該給學員指出做動作者和保護者在各種情況下應該怎樣做保護動作，並且給他們做保護方法的示範。在講解新的練習時，教員必須指出在什麼樣的情況下及在什麼時候有可能從器械上脫手，並且指出預防的方法。

在作業過程中教員應該讓學員輪流去做保護，同時，教員要親自站在保護者的旁邊或站在對面，以便在必要時進行扶持。教員親自到場就能使做練習者產生信心。在這種條件下教員就能有時間去觀察練習情況，能給運動員指出錯誤，錯誤的原因以及消滅錯誤的方法。

保護必須是經常和可靠地進行這就使學員產生安全的感覺。如果做動作者沒有駭怕脫手和跌倒的心情，這就能使他更快地掌握新的練習。

因此，在學習或進行某些複雜的和有危險的練習時，必須有兩人或三人做保護。

幫助，就是學員在最初幾次試做新的練習時，教員給予幫助，這就使得學員對一個新的動作能有一個正確的肌肉感覺，同時，減輕做動作的困難，增加信心，這對很快的掌握練習來說是有着很好的作用的。

帮助，可以用各种各样的方法来進行。例如：当做动作有錯誤时教員可以糾正动作的方向，用手按住身体某部加速和緩慢动作的進行。当体操運動員的力量不夠时，帮助他支持等等。

以上几个例子說明，当學員最初几次做新动作以及力量不夠时，或者当運動員不能正确的進行練習时就須要帮助他（力量不要过大）。

但是，过多的帮助是有害的。这样，会妨碍運動員独立的去做練習，并且会使運動員养成經常要依靠帮助來進行練習的習慣（我們在女子作業中經常看到这种情况）。这种现象是不好的。因为它不能培养勇敢、果断的品質，而且还能阻碍運動員技术水平的提高。

正确地运用帮助，可以加速对新的練習的掌握。同时，也是一种可靠的保护。

自我保护是体操運動員在進行練習时为了防止脫手和跌倒的危險而独立运用的方法。也就是在要發生危險时，就停止做練習，如：从器械上跳下，在器械上或空中改变身体的姿势。

体操運動員的技术水平越高也就越能采用多种多样的自我保护方法。他受伤的危險性也就越小。

教員不教新的練習时，尤其是有脫手和跌倒危險的練習时，應該指出練習容易發生危險的地方。并要示范自我保护的方法，強調指出这些办法簡單易作。后者特別重要。因为，在教学时指出所学練習的困难性，这会延緩个别体操運動員对这些練習的掌握。

教員主要應該注意培养体操運動員的身体品質。因为，有高度的身体品質也就可以很好的掌握动作，和在各种情况下能找到适当的自我保护的方法。

善于安全的跌倒也屬於自我保护。安全而柔軟着地的練習主要是在技巧运动作業中运用。但是，由器械上跳下或跌下时也可以成功地运用。这些練習是由柔軟的滚动，利用兩腿作补充的有彈性的緩冲的时间不長的支撐以及滚动。

落地时由于失去平衡而將跌倒的时候，这些練習是非常有益的，在跌倒时尽量不用手臂來撐地，特別在緩倒时更不要用手撐地。

在放松状态下跌倒往往会發生危險的伤害。

每个教师應該了解体操项目的本身不可能是造成傷害事故的原因。只有对作業的組織和進行采取不正确的态度、缺乏系統的教学方法、不善于采用保护方法以及練習者缺乏紀律时，才会發生某些伤害。

因此，要特別关怀各种学齡的学生和初学的成年人的課程組織和進行。

对教員來講，如果能不断地增强所有学生的發育和健康，并獲得优良的运动成績，而且避免了一切伤害事故的發生，这样，对培养青年一代，对培养社会主义人材的任务來講，意义是很大的。