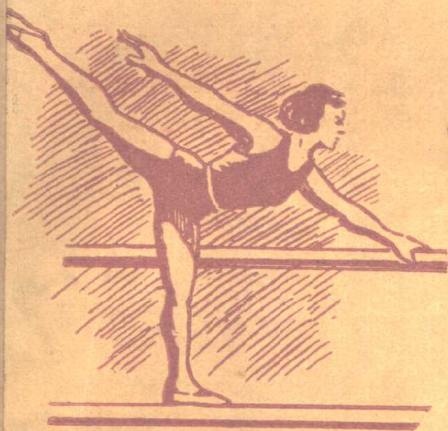




短期体育干部训练

女子体操初级指导员教材

中华人民共和国体育运动委员会体育学校司编著



教育部高等学校思想政治理论课教学指导委员会

大学生思想政治理论课实践教学指导教材

教育部高等学校思想政治理论课教学指导委员会

短期体育干部訓練

女子体操初級指導員教材

中華人民共和國体育运动委員會

体育学校司編著

人民体育出版社

前 言

(一) 为了解决短期干部訓練教学上的需要，我們根据一九五六年四月頒發的业余初級指導員訓練班体操运动教学大綱，編写了这本教材。

(二) 各地体委、工会以及厂矿、企業、机关、学校、农村等基層單位訓練体育積極分子、培养体操运动初級指導員，可根据此教材进行教学，學員也可以把它做为學習材料。

(三) 我們在編写教材的同时，对原教学大綱，也做了一些修改，現將大綱附于教材的后面，以供教学上的参考。

(四) 本教材的教学时数，可根据大綱中所規定的教学时数进行。

(五) 由于初次編写这种教材，缺乏經驗，加以時間緊迫，未能广泛地征求各方面的意見，缺点和錯誤的地方定會不少，希望各地多多提出意見，以便今后补充和修改。

中華人民共和國体育运动委员会体育学校司

一九五七年八月、北京

目 录

一、体育协会一般知識.....	1
二、劳卫制一般知識.....	5
三、簡單的运动生理卫生常識.....	9
四、指導員簡單常識.....	19
五、体操运动的基本技术.....	25
(一) 徒手体操.....	25
(二) 技巧运动.....	37
(三) 跳箱(橫箱).....	58
(四) 高低杠.....	68
(五) 平衡木.....	85
体操教学注意事項.....	102
准备体操.....	103
輔助运动.....	106
附：業余初級指導員訓練班女子体操运动教学大綱	109

一、体育协会一般知識

(一) 基层体育协会的性质和任务

基層体育协会是根据自愿原則建立起來的群众業余体育团体，是各產業（職業）系統的体育协会的基層組織。这就是說：群众自愿地組織起來，按照章程的規定选出自己的領導机构——理事会，利用業余時間，有領導地进行体育工作，帶動更多的人参加体育活动，这样的組織就叫做体育协会。加入体育协会完全是自愿的，不能強迫命令，因为只有根据自愿原則，才能使体育协会真正成为群众自己的組織，才能使會員自觉地遵守协会的章程，执行协会的決議。

基層体育协会的任务是：吸引和組織人民群众参加体育运动，鍛煉身体，增強體質，并通过体育运动，对群众进行共產主义教育，培养他們成为身体健壯，劳动積極的公民，为建設和保卫社会主义祖国，貢獻最大的力量。

(二) 基层体育协会的組織領導机构和內容

會員大会或會員代表大会是基層体育协会的最高权力机关，大会的任务是：选举理事会，討論和批准理事会的工作計劃和总结报告；審查經費預算；批准关于會員的处分，預

發勞卫制証章、証書。

理事会人数由會員大会或會員代表大会決定，任期一年。理事会直接組織和領導体育协会的全部活动。理事会选出体育协会的主席、副主席和秘書。

理事会是一个工作機構，下設运动部、群众体育部、劳卫制工作部、总务部等进行工作，各設部長一人，分別由理事兼任，必要时可設副部長。

各部的工作內容如下：

1. 运动部：

- (1) 組織运动竞赛，訓練运动队和等級運動員；
- (2) 举办体育訓練班或講習会，訓練業余指導員和裁判員，并監督他們的工作；
- (3) 協同医療機構进行医务監督；
- (4) 統計运动成績和等級運動員的人数。

2. 群众体育部：

- (1) 發展會員，进行体育运动的宣傳教育工作；
- (2) 按期收会費；
- (3) 負責組織不屬於其他各部的群众体育活动（如开展广播体操，举办旅行、參觀、野营、行軍等）；
- (4) 統計参加群众体育活动的人数。

3. 劳卫制工作部：

- (1) 領導劳卫制的訓練和測驗工作；
- (2) 訓練有关劳卫制的測驗人員、技术指导 and 鍛煉小組長；
- (3) 搜集和編写劳卫制的宣傳資料；

(4) 統計參加勞衛制鍛煉、測驗的人數和達到各級標準的人數。

4. 總務部：

(1) 編制預算，管理會費及其他經費收支；

(2) 在行政、工會和青年團組織的幫助下，組織義務勞動，修建運動場地；購置運動設備；保管并修理運動場地及各種運動器械。

總之，基層體協理事會和各個部門的工作，必須適應各個單位的實際需要。根據基層的情況，目前體育活動基礎較差的體協，可以先根據活動開展的情況，設立幾個單項運動隊進行工作；體育活動基礎較好的體協，可以建立各種單項運動部，或在運動部下設單項運動小組。選拔各種單項運動愛好者（一般應是運動隊長和鍛煉小組長）擔任工作，集中領導各個單項運動隊的訓練、競賽、場地分配等工作。理事會的一些理事也應根據各個人的不同愛好和特長，分別領導各項運動部的工作。

（三）體育協會會員的權利、義務

1. 會員的權利：

(1) 有選舉權和被選舉權；

(2) 對體育協會的工作提出批評和建議；

(3) 使用體育協會的公共體育設備和器材；

(4) 代表本協會參加競賽和體育表演等活動。

2. 會員的義務：

- (1) 經常参加体育鍛煉，不断提高运动技术水平；
- (2) 積極参加劳卫制鍛煉，爭取通过劳卫制标准；
- (3) 努力提高政治觉悟，爭取成为生产、工作、学习和遵守紀律的模范；
- (4) 按时繳納会費。

各級体育协会必須尊重和保障章程中規定的会員的權利，每一个会員都要認真地履行自己的义务。只有这样，体育协会才能充分發揮作用。

(四) 基层体育协会的基本工作方法

要做好基層体育协会的工作，必須在党的领导下，依靠基層工会(或行政)的具体领导和青年团組織的緊密配合，充分發揮会員的積極性和創造性。理事会的工作計劃和經費預算应报請工会委員會審查批准，并征求青年团組織的意見，还要通过会員討論，广泛地吸收群众的意見。計劃执行的情况，要經常地向工会和团組織彙報。工作中的重大問題，如体育活动的時間問題等，必須提請工会來解决。随时注意会員的思想情况和参加活动的情况，了解群众的要求，听取群众的意見，不断改进工作。因此，应加強对各个車間（部門、系班、生产队）体育組織的領導，帮助解决工作中的困难，建立必要的會議、彙報制度。运动队隊長和鍛煉小組長，是基層体育协会的骨干，要不断提高他們的工作能力，充分地依靠他們，放手讓他們工作，并通过他們，保證領導和群众的联系。

二、劳卫制一般知識

(一) 劳卫制的目的和任务

劳卫制是我国“劳动和卫国”体育制度的简称，它是根据苏联体育工作的先进經驗和我国的具体情况制定的，是一种科学的和富有爱国主义思想的体育制度。它是我国体育制度的基础。

劳卫制的目的是要增进劳动人民健康，使我們身体得到全面發展，更好地参加社会主义建設和保卫祖国的各項工作。

(二) 劳卫制的組成和內容

劳卫制是根据循序漸進地全面發展體能的原則制定的，它由以下3个級別組成：

1. 劳卫制少年級：它的任务是全面發展少年的體能，促進他們身體的正常發育，培養他們系統地参加体育运动的兴趣。它的对象是13——15歲的少年。

2. 劳卫制一級：它的任务是保證全面發展青年和成年人的體能，引導他們積極地参加体育运动。它的对象是初参加劳卫制的16歲以上的青年和成年人。根据不同年齡人的生理特点，又分为男女各四組，其中男子18——30歲、女子18——25歲兩組的標準最高，因为这个歲数的人，身体已經發育到最好的程度。

3. 劳卫制二級：它的任务是进一步全面發展青年和成年人的体能，并且提高運動員的技术水平。它的对象是已达到劳卫制一級标准的青年和成年人。它根据不同年齡人的生理特点，又分为三組，其中男子17——30歲、女子17——25歲兩組的标准訂得最高。

参加劳卫制的人应当参加規定的項目標准的測驗，并听“中国的体育运动”和“卫生常識”等专题报告。

(三) 劳卫制的优越性

1. 具有明确的目的性和鮮明的爱国主义思想。劳卫制的任务，就在于使每个参加的人通过全面鍛煉，养成一副强健的体魄，更好地进行积极的、創造性的劳动，把我国建設成为一个偉大的社会主义国家，并能够勇敢地保卫祖国，战胜任何敢于侵犯我們的敌人。因此它就把体育运动和国家的社会主义建設更緊密地联系起來，这样也就会推动我們为了崇高的理想去积极地、自觉地参加体育运动。

2. 劳卫制鍛煉是全面的，它可以全面地發展我們的身體各部分，可以訓練我們的速度、灵敏、力量、耐久力，以及培养跑、跳、投擲、攀登、游泳、射击等实用技能。这样的全面鍛煉所收到的效果，当然远不是进行任何單項运动所能得到的。

劳卫制也是提高各項运动技术的基础，一个運動員必須进行身体全面訓練，才能提高技术水平。所以，我国的運動員等級制度，規定了运动健將、一級、二級運動員都要达到劳卫制二級及格标准；三級運動員要达到劳卫制一級及格标

准；少年級運動員要達到勞衛制少年級標準，這是很重要的。

3. 勞衛制對不同的性別、不同年齡和不同體育運動基礎的人，根據循序漸進的原則，提出了不同的要求。這就符合了我們的身體發展的規律，符合了體育鍛煉的科學要求。

4. 勞衛制的項目多樣化，又簡單易行，標準也不高，不管少年、青年、成年、男的、女的，都可以按照適合自己的級和組，參加鍛煉。同時，它又對參加的人提出了明確的要求，達到要求後，給予國家制發的証章、証書；這樣就使這一制度更加為廣大群眾所歡迎，也就擴大了體育運動的群眾性。

（四）勞衛制的測驗

1. 什麼人可以參加勞衛制測驗：

凡身體無嚴重疾病，並能經常依照勞衛制項目標準進行鍛煉的人，都可以參加勞衛制測驗。但是，在參加各個項目測驗時，凡是對這些項目沒有經常訓練者；或在訓練過程中身體有不良反應者；或在測驗時期身體狀況不正常者，基層體育組織、體育教員、醫務人員、裁判員、小組長、運動隊長都有責任，也有權力暫時不讓他參加這些項目的測驗。

2. 勞衛制測驗應按下列規定進行：

（1）在運動會上進行，但項目和要求等都要符合勞衛制標準。

（2）按照勞衛制的項目專門組織測驗，但這種測驗也應尽可能以比賽形式來進行，以便獲得好的成績。

3. 測驗的期限：

勞衛制測驗的最長期限規定如下：

(1) 勞衛制少年級：13至15歲整個時間；

(2) 勞衛制一級：一年；

(3) 勞衛制二級：一年半。

勞衛制測驗不及格的項目，在測驗期限內可以補測。

總之，勞衛制測驗是一項細致的組織工作，必須有計劃地結合運動季節經常進行，並須加強組織、思想領導和安全教育，做好必要的物質準備是很重要的。

(五) 勞衛制証章、証書獲得者的 權利和義務

為了表揚勞衛制測驗及格的人在體育鍛煉上所表現的愛國主義精神，鼓勵我們更好地堅持鍛煉，國家體委規定發給及格少年級、一級和二級的人以各該級的証章一個、証書一張。這說明我們的身體已經獲得較全面的鍛煉，為勞動和衛國準備了一定的身體條件。因此，我們除了享受獲得証章、証書的權利以外，要很好地執行我們應盡的義務。

1. 獲得勞衛制証章、証書的人，享有下列權利：

(1) 參加從基層到全國性的體育比賽的優先權；

(2) 進專業體育學校和業餘體育學校的優先權；

(3) 享受當地體育部門和所屬體育組織所規定的權利。

2. 獲得勞衛制証章、証書的人有下列義務：

(1) 努力提高自己的政治覺悟，響應國家的一切號召，積極參加建設和保衛祖國的各種工作，爭取成為勞動和衛國的模範；

(2) 積極參加體育運動，提高自己的運動技術水平；

(3) 經常向群众宣傳体育运动，并協助进行各項运动的訓練和測驗工作；

(4) 注意保存并愛護証章、証書，不借給他人。

三、簡單的运动生理卫生常識

(一) 学习运动生理卫生常識的意义

1. 体育运动对人体的影响是深刻的、多方面的，它可以促进身体健康，提高工作和學習效率。

从体育运动的表现方式看來，往往会被一些人誤解成为單純玩玩而已，而沒有正确地認識到它对促进人体健康的作用。为了說明这个問題，可以先从体育运动怎样帮助人們增进健康这个方面談起。

人体是一个完整的有机体，各部器官都是在密切的关系着和合作着。特别是中樞神經系統，它支配着各部器官的工作，它調節着整个人体的活动。中樞神經系統最主要的部位是大腦皮質，靠着它的工作才能實現我們的精神活动和思維。因此，大腦皮質乃是支配整个人体工作的高級中樞。

正确地按照教学方法，有系統地进行体育运动，能改善大腦皮質的工作，整个人体的活动又都是取决于大腦皮質的状态如何，所以从事体育运动能增強人們的健康，提高工作能力。

其次，再看一看从事体育运动，对人体主要器官具体的影响。

心臟是一个主要由肌肉組成的器官。它的功能是靠心肌

的收縮把血液压送到全身。經常从事运动的人心臟就会增大，举例來說，一般人的心臟大約是11—12公分（橫切面），而運動員的心臟就要增大到13—15公分。心臟的这种增大是由于心肌增厚而產生的。这样的心臟，便能用較大的力量收縮，也就是說能將更多的血液压送到肌肉和內部器官中去，提高人体在生產、日常生活和运动活动中的工作能力。

一般人的心臟跳動次數，每分鐘為66—72次。而運動員在同样的情況下，則要慢的多，一分鐘約為60—50次，或40多次。很明显，这样的心臟是比較不容易疲劳的，也就能更好和更長久地工作。

一般人在安靜時，一分鐘內有3—5公升的血液流过心臟。在进行工作时，流过心臟的血液就会大大地增加，例如在賽跑的時候，每分鐘流过心臟的血液是40—47公升。只有經過良好訓練的運動員的心臟，才能通过大量的血液。沒有从事体育运动的人的心臟，在进行最大強度的工作时，只能通过20—25公升的血液，因此可以說明，流过心臟的血液愈多，而人也就愈健康。

下面再看一看从事体育运动对改善呼吸器官工作的作用。呼吸器官的功用，是从空气中得到生活所必需的氧气，并从肺臟中將二氧化碳排出体外。当肌肉在进行工作时，需要的氧气特別多，同样在肌肉进行工作时又生成大量的二氧化碳。因此，在从事运动的时候呼吸器官必須更好地进行工作。如果一个人能經常从事体育运动，他的呼吸器官就会得到很好的發展。一个人的呼吸器官有了發展，就能够更好地进行工作。

一般人每分鐘進行16—18次的吸氣和呼氣。每分鐘內呼吸的次數就叫做呼吸頻率。但是，隨著運動訓練程度的提高，安靜時的呼吸頻率將變得更少。有良好訓練的運動員每分鐘呼吸才6—10次。很明顯，運動員的呼吸器官在安靜時做同樣的工作而比較不容易疲勞。運動員的呼吸要比一般人深（所謂呼吸的深度就是在一次呼吸中進入肺臟的空氣量）。例如，在兩個身高、年齡、體重、性別完全相同的人，他們每分鐘需要的空氣量，也應當是完全相同的。但是一個人是經過良好訓練的運動員，而另外一個人是沒有從事過運動的人，那麼，他們的呼吸器官的工作就會不同。有良好訓練的運動員所需要的肺通氣量（一個人在一分鐘之內吸入肺臟的全部空氣量）將由呼吸次數減少，但呼吸很深來得到保證。而沒有從事運動的人肺通氣量將由頻繁而淺的呼吸來保證。

所以沒有從事過運動的人在進行肌肉工作時，呼吸器官工作很吃力，但是肺通氣量還是不大。這樣的人容易發生氣喘和中途停止工作，容易疲勞，也容易感染疾病。而經常參加體育運動的人就不是這樣。這就是為什麼從事運動能增強人體健康和提高工作能力的原由。

此外，從事體育運動，對於人的肌肉、骨骼等各個方面的正常發展和增強來說，也是起着積極作用的。因此，體育運動對人體的影響是深刻的，它可以促進身體健康，提高工作和學習效率。

2. 參加體育運動，應該講求合理的方法，防止由於盲目鍛煉而危害健康。

人體是個非常複雜而細緻的機器，比起一般用鋼鐵制的

机器來。要嬌嫩的多。要想改变它，必須按照生長發育的規律辦事。一点也不能乱來，如果忽略了这一点，而單憑兴趣出發，不但得不到什么好处，相反地会危害了健康，损伤了身体。因此，在进行体育运动时，必須按照每个人的不同情况（如年齡、性別、健康水平和鍛煉基础等），提出不同的鍛煉要求，要遵循着全面的、循序漸进的、个别对待的、最大运动量和复习巩固等等原則，來进行鍛煉。

作为一个体育工作者來說，特別是一个技术指导員，必須要懂得运动生理卫生常識，这样才能更好地引导大家以科学的方法來进行鍛煉。防止因为鍛煉的不得法，而危害了健康。

（二）在运动以前应注意的事項

1. 飯后能不能馬上做劇烈运动。

一般的說來，在飯后馬上就去进行体育运动是不應該的。特別是劇烈运动，更要嚴加防止。

人在飯后，消化系統需要足够的血液來協助消化和吸收营养；人在运动时候，肌肉系統中也需要大量的血液担任运输工作。假若在飯后馬上就去运动，这样就会使腸胃器官处在比較貧血的状态，影响了消化系統的活动，長此以往，会造成消化不良或胃下垂等其他腸胃病。

那么，在飯后需要距离多長時間进行运动才好呢？这也不能一概而論，需要根据具体情况，象健康而又經常参加体育鍛煉的人；飯后休息時間，就可适当地縮短一些。对一些刚开始参加活动或者不經常参加活动的人，休息時間就需要長些，休息時間一般为1小时半至2小时比較合适。