

体操教学中的保护和帮助



人民体育出版社

体操教学中的保护和帮助

杨绍虞 著

人民体育出版社

統一書號· 7015· 850

体操教学中的保护和帮助

楊紹慶 著

*

人民体育出版社出版

北 京 體 育 館 路

(北京市書刊出版登記證出字第049号)

京崇文印刷厂印刷

新华书店發行

787×10 1/32 35千字 印張2 $\frac{10}{32}$

1959年2月第1版

1959年2月第1次印刷

印数: 13,001—17,000

定价 9 0.28元

封面設計: 庄聚英

目 录

前 言.....	1
一、保护和帮助的种类.....	4
二、保护和帮助的运用.....	12
三、在那些情况下容易发生伤害事故.....	20
四、保护人与练习人应该注意的事项.....	24
五、各种动作的保护和幫助方法.....	30
六、保护的組織与实施.....	67
七、保护用具.....	71

前 言

体操教学中的保护和帮助，是一项较复杂的工作，富有高度的技巧性与艺术性。因为它不仅仅是专门依靠力量就能做好的工作。教练员或保护人还需要谨慎地思维、严密地计划、敏锐地观察、正确地判断，并以自己无比的热情，真正从思想意识上给运动员以诚挚的帮助。保护的目的在于消除一切外伤的根源和防止训练中可能发生的故事。因此，它与整个体操教学和训练的实施具有密切的关系。无论在任何布置和步骤上，忽视了最小的地方，就会给训练工作带来很大损失，就会影响到教学和训练目的，甚至发生不幸事件，所以必须首先重视它，才能保证教学和训练的顺利进行。

保护是教学中经常的和不可缺少的一项重要工作，帮助则是教学上的一种手段和方法，仅能在某一个动作的学习过程中，根据不同的情况适时地采用，不可经常地使用。因为我们在训练过程中培养学生自主性是一件非常重要的事情。假使学生在学习中的某一点上，教师过多地应用了帮助，就不可能使学生很好地应用自己的力量，独立地做好要学习的动作，同时也容易养成学生的依赖心理，不能从主观上积极而努力地钻研问题。仅仅指望教员或别人帮助，其后果不仅是技术上进步迟缓，同时也削弱了对学生意志锻炼的成分。如果有极小的困难或稍有危险的情况下，都想依靠别人帮

助，就会从思想上产生顾虑，在行动上表现犹豫、紧张，在动作中出现多余的动作而形成错误，不能迅速、巩固和独立地掌握动作技巧。所以帮助应该是有限度的，在可能范围内要尽量让学生自主地练习。

保护和帮助的方法，必须在工作实践中不断地体验和锻炼才能做到熟练。一位优秀的、擅长保护和帮助的能手，可以直接激励学生的练习情绪，帮助学生尽快地按照教师的讲授体会动作的要领，从而有效地缩短学生对某一动作的学习时间，特别是能够防止由于动作失误后所引起的不幸事故。因此，我们可以这样肯定地说：培养一个人的保护技能，同样需要一段很长的时间和化费一番苦心才能完成。教师必须这样做——要每一个学生都能担任一般的保护工作，如果情况不允许时，也要选择几个身强力大、机敏灵活的学生进行培养，作为保护的助手。这种措施在中小学的体操教学中尤其必要。

保护和帮助不是单纯依靠教师或保护人的力量所能做好的，教师和学生，或保护人与练习人双方都必须密切合作才能收到良好的效果。不过在实施中，教师应该是主要的负责者，特别在保护指示、组织领导和督促检查的工作上，更要精细，至于具体的执行，就需要大家协同一致地去做。

保护和帮助的方式方法是多种多样的，绝对不能把它看做是一成不变或教条式的去采用。因为器械的结构和动作的类型不同，同时人的动作在某些情况下也不完全相同，所以必须根据不同的人、时间和动作的性质，以及练习人在动作上发生错误的实际情况灵活运用才能做到正确合理，起到

保护和帮助的良好作用。

器械体操本身不仅没有含蓄着任何危害身体的成分在内，而且是直接有益于人们健康和足以丰富生活技能的。如果教学、训练的组织和进行的方法是正确的，对实施作业条件有良好的医务监督，肯定的说，不会发生任何事故。过去有人说：“伤害事故是不可避免的”，从教学中证明，这句话是毫无根据的。

一、保护和帮助的种类

在体操訓練工作中，保护和帮助的方式很多，但是概括說起来，不外以下三种形式：

（一）人力的保护和帮助：这种形式的构成与内容有两个主要方面。一是凭教練員或保护人以精神上的助力——思想上的引导和情緒上的鼓动为基础，結合着被保护人的条件反射来进行的；另一方面是依靠教練的力量、語言、訊号或指示和自己（練習人）的力量、感觉与技巧（方法）来进行的，这是我們最熟悉的一种形式和常用的方法。

这种保护和帮助的工作，是由教練和学生分別担任的，需要人人都会，并且能够应用得嫻熟，在保护和帮助的程度与方式上又可分为四种：

1. 直接保护：直接保护具有精神上的助力与扶救两种含意。这两种都能直接对練習人起到保护和帮助的作用，二者是密切相关的。在学生練習时，教練或保护人站在他身旁的有利地位，做好保护的准备姿势，并关心看着学生做动作，这时保护人从精神上能給予練習人以很大的助力，这种助力无形中也起到帮助和保护作用。不过在操作中一旦遇到特殊情况或动作发生錯誤时，要去直接扶救，以防止伤害事故的发生，有时还需要搶救——要求保护人在五十甚至百分之一秒的时间內，应用正确的判断、熟練的技术和高度的責

任心做出安全而有效的措施。

(1) 精神上的助力：

①从精神的助力上，对练习人起到那些保护和帮助的作用呢？精神上的助力也可以說成是教練对学生，或者是保护人对练习人思想上的引导与启示，由于这种引导和启示，使学生产生健康的、正常的反应，以保证学生在学习上的积极性、自觉性与精确性。另外，就是坚定其信心和激发他具有勇敢的行为，使他相信自己有足够的力量完成动作，能够放心地、神智很清醒和感觉很敏锐地做动作，同时也相信保护人能够帮助和负责解除自己的困难与危险。

②为什么由于精神上的助力能够起到保护和帮助的作用？精神上的支持，思想上的引导和情绪上的鼓励等等，应该视为条件刺激，都能加强运动性条件反射的能力。学生练习应视为条件反射的养成，而教员本身也应列入为条件的刺激物。

从教学和训练上常见的现象来说，一个在群众中威信不高（指保护方法尚不熟练）的同学在旁担任保护时，练习人就会很快地产生一种不同的感觉，可能引起的反应是——对动作加倍的注意和防护，也可能是过分紧张、恐惧和疑虑。因为思想上首先有了这种不正确的因素存在，在动作中往往对身体局部引起抑制作用，所以往往出现多余的动作，因而就更容易形成错误和事故。反过来看，如果由教练担任保护，学生就会很兴奋的满怀信心地进行练习，上述的情况也就不会出现了。此外，假使一个人在学习中都是由某甲对他进行保护和帮助，现在突然由某乙来代替，即或某乙在工作

技巧上比甲好，但是，在相互条件联系尚未形成前，还是不能满足对方的愿望，必须经过一或二次尝试以后才行，由于已经熟悉了关系，动作条件反射的进行就应心顺手了。

(2) 扶救：是根据不同的情况来进行的，总的说来就是当练习人的动作错误以后，保护人用一种最有效的方法来进行的一种保护措施，使练习人避免一切可能的伤害。

2. 扶持：教练或保护人在旁边扶着学生做动作，也就是等于直接保护和帮助的准备工作的，但是不能妨碍他的动作，他也不帮助他完成动作，应由学生自己进行。

3. 帮助：为了使学生对动作要领体会得更快些，或者是为了鼓励情绪及加强在学习上的信心，教练和保护人有时应该参与行动，直接帮助学生做动作。这种帮助也有保护的成分在内，但并非是主要的。

帮助是教学和训练过程中一种必要的方法，可是应该清楚地理解到，帮助不等于代做。常见许多热心的人，无论在什么情况下都是尽力相助，在课业的实施中，累得满头大汗，声嘶力竭，但是效果并不太好。因为他削弱了学生自主练习的成分，反而影响了学习成绩。帮助应该在原有动作的基础上助以适当的力量，以弥补学生力量和神经反应不足的地方，并有力地防止错误动作的发生。硬推、硬拉的办法是错误的，帮助的力量用在学生用力之前，也是不适当的。

4. 自我防护：在练习中需要别人保护，但也应该严格和加强自我防护。就是说，不仅要熟谙动作要领，同时也应该清楚地知道每一个动作在什么地方容易发生问题，以及动作未完成时应该如何避免跌下和受伤。这种本领需要教练在教学

过程中有系统地訓練，学生也应该多用思考做好思想准备，一旦在动作上发生錯誤后，就能从容不迫地、正确地应用既定的防护方法。

(二) 物力的保护和帮助：也就是体操器械设备及器材（其中包括保护和帮助时所应用的器材），这些也可视为教学中的一种物質保証。当我们談到保护和帮助的广泛意义时，它在保护工作中也起着很大的作用。为什么呢？因为它直接影响学生的心理和动作。完善的教学設備与标准的器材，同样有助于学习，在某些錯誤动作中所发生的危險情况，可以很自然地起到防护作用，所以，也把它专列为一項。

标准的器材和完善的設備，也是学习上的一个重要因素，特别是技术发展到較高的水平时，器材的質量就需要好一些。此外，課前能够做好場地、器材的检查工作，同样对于外伤的預防有着重大的意义，因为它更能直接輔助人力上不足的地方。例如：松軟的沙坑和垫子，对跳下的人就起着很大的保护作用，特別是很好的沙坑，作用更明显，如果在这一点上設置不当，就容易发生伤害；单杠太粗就不易握紧，在摆振中容易引起脫手，过細又容易使手掌的皮肤受伤，也妨碍动作的完成；单、双杠适度的弹性，对完成动作來說，同样有帮助的作用，所以也列为保护和帮助工作中的一部分。总的說来，物質的保証与器械的检查，主要目的在于使設備和器材符合使用者的年齡和技术練習的要求，从而获得可靠的安全保証。

1. 物質保証：

(1) 場地与設備，

①地址高曠、环境优美、肅靜，特別在肅靜方面應該注意，若是四周过分喧鬧，容易分散學生的注意力，學生的學習情緒和紀律就會受到意外的影響。在這種情況下進行教學是很不相宜的，所以需要尽可能地與其它運動項目隔開，讓學生的思想、視覺和聽覺不受其它事物的干擾，能夠完全集中在聽講和操作上。

②各項設備應該完整和齊全，其中包括各種不同高度的器械（如高、低單杠和雙杠等）與各種各樣的輔助運動器械。

③不受氣候的影響，宜有良好的室內設備，不僅可以在風、雨天進行學習，而且在夏、冬兩季也不受嚴寒和酷熱的影響，這樣一方面保證了教學質量，另一方面也避免了在不相宜的氣候條件下進行操作時可能引起的傷害。

體操室內的光綫要充足，空氣要流通，並且經常保持攝氏 $14-15^{\circ}$ 的溫度，作業面積每四平方公尺只能有一個人。

（2）器材：首先應合乎規格，特別應該禁絕使用那些已經變了形或在質料上發生問題（如腐蝕、虫蛀）的器械；其次，若限于客觀條件，必須採用代用品時，也要慎重的選擇質料，而且要根據教學對象，適當的訂正教材。

（3）器械的布置：

①器械的布置不宜过于分散，最好能按教學班的需要為單位，分組進行布置最好，以便照顧。

②各項器械間要保持一定的距離，除不影響隊列活動外，而且要在同時使用時互不影響和妨礙。

③各項器械宜做南北向放置，以免在早、晚操作時面

对太阳。

④器械的前后或四周要有足够应用的沙坑或垫子。

⑤垫子要平整和紧密的衔接，两个垫子之間絕對不能留有空隙，以防脚部陷入，扭伤踝关节。在日常課业进行中最好采用沙坑。

⑥各項器械的布置順序要符合教学要求，将不同性質的器械宜間隔开排列，以便于分組教学时輪換方便。

2. 器械检查：在教学和訓練課开始以前，首先做好器材的检查工作，是保护工作中很重要的一环，它关系着这项工作实施上的成敗，所以必須做到經常、細致而且精确。检查的方式有定期检查与課前检查，茲将具体实施办法择要簡述如下：

(1) 定期检查——器材及設備：

器材的裝置是否稳固和坚实，如柱子是否与地面保持垂直，有无上（下）寬下（上）窄和偏斜的現象。

固定器械的桩子，是否由于雨后土質松软或露出地面太高。

器械上焊接或用螺絲連接的部分，有无脫裂或松开。

用木料制成的器械支柱，特別是埋在地下或接近地面部分，有无霉烂、腐蝕或虫蛀現象。

連接处的小鉤、繩索及鉄鏈等处是否牢固，有无損坏和位置不合适的地方。

有关升降或轉动的部分是否灵活，要經常擦拭和涂油。

垫子是否平整、有无破口。

器械上經常摩擦的部分，特別是吊环上的小鉤、小环、

鉛絲繩、吊帶的麻繩等，是否損壞。

(2) 課前檢查：

① 器材及設備：

各項器材是否安放得牢固和穩當。

各項器械的有效部分是否光滑，如鐵杠上是否有銹或沾着碳酸鎂，雙杠、鞍馬和吊環的環是否干燥和光滑。若潮濕，應該先用布擦干淨，不要先用砂紙擦拭，以免將表面磨壞。

保持器械有效部分適度的光滑是經常的工作，課前要檢查并擦拭，課中更要隨時督促學生自動地做好。

器械的高低和寬窄是否合適，需要預先調整適當，調整完畢後，再檢查是否固定。

沙坑的沙是否松軟，在這項工作上常被忽視，有的在使用前根本不挖松，也有的僅挖松跳下時的使用部分，這都是不好的做法。凡是使用的沙坑，無論器械的前後、左右，都要同樣挖松、耙平。課前如此，課中也要經常注意此項工作，特別是作跳下時应用的地方最多。此外，也要詳細檢查坑內有無足以傷害皮膚的碎磚、破瓦和玻璃片等。

墊子的長度和寬度是否符合，銜接是否緊密、平整。

保護器材是否結實、靈活，布制成品是否干燥。

單杠的橫杠在夏天應經常遮蓋起來，以防止因曝曬太久而燙手，不然很容易損傷兩手的皮膚。在練習中若是溫度太高，可用毛巾沾冷水擦拭以降低溫度，而後再用干布把水揩淨。

冬天較冷，兩手抓握單杠困難，應該磨擦橫杠的有效部分

使其发热。在夏天应该防止太阳把单杠晒得太热，如果在练习中感觉烫手，可以把毛巾用冷水打湿把单杠擦一擦，使温度降低，然后揩干。

残留在器械上的汗液，应随时擦抹干净，特别在夏天操作时，更应该注意。

3. 其他有关的检查工作：

(1) 学生服装：

在体操课业中，最好是一律穿着体操服，若条件不允许时，也必须穿着轻便服装。在此种情况下，对服装的检查工作就显得更加重要了。因为服装不合适同样能妨碍动作，引起伤害。在检查中应该特别注意下列事项：

服装是否适体，会不会限制身体某部关节做大的屈伸活动。

衣袋内是否装有小刀、铅笔、钢笔等用品；服装上有没有金属成品，如褲子上的铁钩，皮带上的铜环……等，这些东西，在操作中随时都有刺伤自己和保护人的可能。

鞋子需要轻便，不要带有后跟。

衣服是否潮湿。

是否穿着护档或三角褲。

头上是否有发夹，手和臂上是否有装饰品。

(2) 学生健康情况：

身体不舒适或病后初愈的学生，未经医师进行身体检查以前，不宜从事练习。

学生在课前（中），情绪上过度激动或特别消沉时，不宜很快的从事练习。

睡眠、飲食失去正常状态，精神上表現疲憊的樣子，也要适当的減低運動量。

手掌的硬茧是否修平，指甲是否剪短。

（三）人力与器材混合使用的保护和帮助：就是利用一些工具和特別設計的器材，在保护和帮助中輔助人力的不足，以求得最大的安全。例如在单杠上做向后騰空翻跳下時，应用悬挂式的吊帶进行保护等。

以人力为主借助于保护器材，或者是用器械輔助人力，这种方式都是我們最喜愛而且采用的，也是最穩妥和安全的一种，使用时要根据動作性質和操作人的技術程度与需要来解决。因此，各种不同的用具，應該尽可能地設備齐全和充分利用，不可麻痺大意地放松了保护任务。关于保护器械，如鑢形手套、保护帶、吊帶（挂在滑車上和扣在器械上两种）以及軟墊等，常用的东西，都需要齐备。

二、保护和帮助的运用

在器械体操教学和訓練中，常常根据不同的情况和需要，采用不同的保护和帮助方式。有时可以純粹用人的力量进行或借助器械进行；有时需要完全进行帮助或在旁边看着或扶持就行；有时需要繼續扶持之后又轉为帮助和保护。所以說，保护和帮助的方法在教学和訓練中不是固定的，也不是不变的，它是根据学生的年齡、性別、體能、技術程度、器械狀況及当时動作实际需要的情況等条件来确定的。因此，

教練和保护人必須熟諳各種保護方法并深刻了解練習人的性格、技術程度和動作順序，善于選擇有利的位臵；同時，練習人也需理解動作的性質、容易發生錯誤的時機和自我防護的辦法。如此，在任何情況下，由於這几种方法的相輔相成和雙方面意識與行動的結合一致，才能隨機應變防止事故，轉危為安。

保护和帮助的工作是重要的，保护人对学习成績的好坏起着很大作用，对同志的安全更負有重大責任。因此，保护人必做好下列几点：

1. 以認真負責的态度，把保护工作做好，是教練員對學生的学习和安全應負的責任。自始至終應該聚精會神，細心觀察動作，兢兢業業的做好準備，以防止危險的發生，切忌麻痺大意和松懈，但也不可表現出過度緊張或驚惶的樣子，以免影響練習人的心理。

2. 要有自我犧牲的精神。保护人應把練習人的安全看做是自己的安全，宁愿自己在工作中受些輕微的傷害，也不讓練習人造成嚴重的事故。

3. 具有任勞任怨的素養，体会到保护者責任的重要，从思想上建立起不厭倦的工作态度。

4. 需要機智、勇敢，凡是見到危險發生時，能够及時確定并做出有效的措施。

5. 人力的、器械的保护和幫助應同時并用。在教學和訓練中，應該盡量讓學生自動地積極地从感覺中去領會每個動作要領和完成的方法。因此，在教練中應遵循訓練原則，按一定的步驟和系統進行，應在原有動作的基礎上有系統地進