



全国体育教师体操进修班

中等学校 体操教法作业讲义

人民教育出版社

全国体育教师体操进修班

中等学校 体操教法作业讲义

北京体育学院体操教研组 主讲

人 民 教 育 出 版 社

全国体育教师体操进修班
中等学校体操教法作业讲

北京体育学院体操教研室 主编

北京市书刊出版业营业登记证出字第2号

人民教育出版社出版(北京景山东街)

新华书店发行

北京新华印刷厂印刷

统一书号: 7012·373 字数: 120,000

开本: 850×1168公厘 1/32 印张: 8 $\frac{1}{4}$ 插页: 1

1958年9月第一版

1958年12月第一次印刷

北京: 1—7,500册

*

定价 (6) 0.55元

出版者的話

本書是1957年暑假期間，教育部在大連舉办的全國體育教師體操進修班（中教班）的教法作業講義。根據廣大體育教師的要求，現在編輯、出版。講稿由北京體育學院有關同志重新做了一次修訂，付印前我社編輯部在個別地方和文字、插圖進行了一些加工工作。

本書內容包括兩部分：一部分是根據中學體育教學大綱（草案）的體操教材所做的教法作業；另一部分是根據我國各級體操運動員部分規定動作所做的教法作業。此外，還有兩部分附錄：一部分是一般發展和準備的練習；另一部分是一些伴奏的樂譜。本書對中等學校體育教師在課內、課外的體操教學和教練工作，有很大的參考價值。

由於時間和篇幅所限，不可能更詳盡和完善地分析動作，因此，使用本講義應同時參看中學體育教學大綱（草案）、中學體育教學參考書和各級體操運動員規定動作的有關部分。

附錄一的一般發展和準備練習，是由“進修班”記錄、整理的。在編輯時雖然做了文字和插圖等修正，但是，仍可能和教師的實際教學有所出入。

附錄二的樂譜是“進修班”上課臨時選用的一些在節拍和旋律方面較適合的曲子，編在這裡只供參考。

各校的具体情况不同，參考本書時，應結合實際，特別是結合學生的實際。

出版者的話

本书是1957年暑假期間，教育部在大連举办的全国体育教师体操进修班（中教班）的教法作业讲义。根据广大体育教师的要求，現在編輯、出版。讲稿由北京体育学院有关同志重新做了一次修訂，付印前我社編輯部在个别地方和文字、插图进行了一些加工工作。

本书内容包括两部分：一部分是根据中学体育教学大纲（草案）的体操教材所做的教法作业；另一部分是根据我国各级体操运动员部分规定动作所做的教法作业。此外，还有两部分附录：一部分是一般发展和准备的练习；另一部分是一些伴奏的乐谱。本书对中等学校体育教师在課内、課外的体操教学和教练工作，有很大的参考价值。

由于时间和篇幅所限，不可能更詳尽和完善地分析动作，因此，使用本讲义应同时参看中学体育教学大纲（草案）、中学体育教学参考书和各级体操运动员规定动作的有关部分。

附录一的一般发展和准备练习，是由“进修班”记录、整理的。在編輯时虽然做了文字和插图等修正，但是，仍可能和教师的实际教学有所出入。

附录二的乐谱是“进修班”上課临时选用的一些在节拍和旋律方面較适合的曲子，編在这里只供参考。

各校的具体情况不同，参考本书时，应結合实际，特别是結合学生的实际。

目 录

第一部分 中学体育教学大纲(草案)体操教法作业

一 悬垂、支撑	1
二 攀登、爬越	11
三 平衡	20
四 技巧练习	26
五 搬运重物	31
六 跳跃(包括部分体操等级运动员规定动作)	35
七 投掷	43
八 舞蹈	46

第二部分 体操等级运动员规定动作教法作业

一 男子单杠	53
二 男子双杠	58
三 男子静止吊环	64
四 男子鞍马	71
五 女子低单杠	85
六 女子高低杠	89
七 女子摆荡吊环	93
八 女子平衡木	101
九 保护和帮助	106
十 体操比赛的组织工作和裁判工作	118

附录一 一般发展和准备的练习

一 集中注意力的练习	122
二 小皮球练习	123
三 行进间徒手操	124
四 定位徒手操	127
五 双人徒手操	132
六 短绳练习	134
七 肋木练习	139
八 体操凳练习	145
九 体操棒练习	149
十 实心球练习	152
十一 结束部分的游戏	154

附录二 伴奏的音乐

一 女子少年级三组自由体操	156
二 女子少年级二组自由体操	157
三 女子三级自由体操	158
四 男子少年级三组自由体操	159
五 男子少年级二组自由体操	160
六 腹背	161
七 跳跃	162
八 全身	162
九 体旋转	162
十 上肢	163
十一 跑步	163
十二 平衡——全身	164
十三 跳跃	164
十四 进行曲	164

第一部分 中学体育教学大纲(草案)

体操教法作业

一 悬垂、支撑

悬垂和支撑包括的内容很多,只能把主要的内容介绍给大家,作为今后教学中的参考。至于有些动作的要点和教法,就不具体的写出,可以参考“中学体育教学参考书”(简称参考书,下同)中的有关章节。

在中学体育教学大纲中,悬垂和支撑占了很大一部分。对于初中的学生,主要是学会一些混合悬垂、混合支撑、简易的单纯悬垂、单纯支撑以及一些简易的上法和下法。对于高中学生,除了进一步巩固和提高初中所学的教材,还要学会基本的上法、回环和下法,还有一些联合动作。这样,就为竞技体操打下一定的基础。

通过学习这些基本的体操动作,能够全面地影响人的有机体,特别是增强臂、肩带、上体肌肉、关节和韧带,发展力量和灵巧。同时,对于心血管系统、呼吸系统以及平衡器官等都有着良好的影响。并且还能培养学生的勇敢、果断等优良品质。

由于悬垂和支撑是器械体操的基本练习,因此,从开始进行作业时,教师就要严格地要求并注意学生做动作的正确姿势,及时地给予指出和纠正错误,以便从少年时期起就能培养正确的体操风格。这一点是很重要的。

悬垂和支撑的定义:

悬垂——是身体在器械上的一种姿势,这时练习者的肩轴低于器械轴或握点的联线。

支撑——也是身体在器械上的一种姿势,这时练习者的肩轴高

于器械軸或握点的联綫。

一、混合悬垂

1. 站立悬垂

(1)前站立悬垂(面向器械)(見参考书图 130): 可做正握、反握和反正握的站立悬垂, 两臂屈伸; 屈臂站立悬垂以及一腿前举、侧举和后举的站立悬垂。

做这些混合悬垂的目的在于发展臂、肩带和上体的力量, 初步的認識器械体操練習——包括握法和一些简单的动作姿势。

(2)后站立悬垂: 做时, 背向器械, 上体前屈, 两臂后举, 两手握杠, 然后身体伸直。

由后站立悬垂姿势可做一腿前举(直腿和屈腿); 一手松杠轉体 180°成前站立悬垂。

(3)侧(橫)①向站立悬垂。

(4)站立低杠, 手在背后握高杠, 或挺胸腹的站立悬垂(高低杠)。

2. 蹲悬垂 可由下列各种姿势做:

(1)前蹲悬垂(見参考书图 133): 做时, 面向器械, 两手握器械, 身体处于下蹲部位。从这个姿势可做: 两膝并攏或分开, 两脚交叉, 一腿站立另腿前出、侧出和后出, 足尖点地或不点地的蹲悬垂。

(2)后蹲悬垂。

(3)侧(橫)向蹲悬垂(見参考书图 134)。

(4)手握高杠, 足蹬低杠的蹲悬垂(高低杠)(見参考书图 135)。

3. 臥悬垂

(1)前臥悬垂(見参考书图 136)。由下列各种姿势做: 由站立悬垂或蹲悬垂, 两腿依次伸出成前臥悬垂; 由站立悬垂两脚向前滑动成前臥悬垂; 由蹲悬垂或站立悬垂跳起成前臥悬垂。由这个姿势还可以做: 一腿(伸直或弯屈)前举, 一腿向同侧或异侧举, 两臂屈伸, 或再

① 側向即橫向, 正向即縱向——編者。

加做一腿前举动作,以增加练习的难度。

由前卧悬垂姿势起立:依次收回两腿,经蹲悬垂起立,胸腹前挺起立。

(2)后卧悬垂。

(3)侧向卧悬垂。

(4)足在后的卧悬垂(见参考书图 140)。

(5)手握高杠,足蹬低杠,挺胸腹的卧悬垂(高低杠)。

4. 挂膝悬垂

(1)单挂膝悬垂(见参考书图 143、144) 可以由下面几种姿势做:由反正握侧立姿势,一足蹬地,另一腿上摆挂杠,接着一手换握转体 90° 成正挂膝悬垂;由外骑撑姿势,身体向后倒下;由骑撑姿势身体向后倒下和向前倒下。

(2)双挂膝悬垂 由后站立悬垂姿势经屈体悬垂成双挂膝悬垂。从双挂膝悬垂姿势还可做下面各种简单的动作:变换握法,换握成外双挂膝悬垂,两手依次松杠或同时松杠成膝勾悬垂。

5. 挂足尖悬垂

挂足尖悬垂有各种不同的方式:并腿的,分腿的,屈腿的,直腿的,内挂的,外挂的,单足的,双足的,单手握的,双手握的,面向器械和背向器械等等。

所用的器械一般有:单杠,双杠,高低杠,吊环等。

比较困难的挂足尖悬垂是“蛤蟆式”。可做分腿的和并腿的。

二、混合支撑(双杠)

1. 侧坐和正坐

(1)在手后、手前的外侧坐和内侧坐。

(2)握另一杠的内侧坐和外侧坐。

(3)在手后、手前的杠内并腿坐和杠外并腿坐。

(4)一手或两手松杠的外侧坐和内侧坐。

(5)分腿坐。

(6)一膝勾前杠的正骑坐。

为了增加上述所有坐的动作的难度,可加做臂部动作。

2. 蹲撑 即在器械上和地面两腿下蹲,两手撑器械或地面。在单杠、跳马上、平衡木上和双杠上做蹲撑时,两脚在两手的中間。

3. 跪撑(双杠)

(1)在同侧或异侧杠上单膝跪撑。

(2)握远杠在近杠上单膝正跪撑。

(3)在前杠上单膝正跪撑,另一腿撑后杠的下面或上面。

(4)在同侧杠上单膝跪撑,另一腿撑同一杠的后面或做半劈腿的姿势。

4. 臥撑(双杠)

(1)分腿俯撑和仰撑(侧向)。

(2)分腿用前臂俯撑和仰撑(侧向)。

(3)俯撑和仰撑(正向)。

5. 立撑

(1)屈体立撑(单杠)。

(2)分腿屈体立撑。

(3)骑杠立撑(高低杠)。

三、单纯悬垂(单杠)

1. 直臂悬垂(包括直臂屈腿悬垂和盘腿悬垂)

2. 屈臂悬垂

3. 屈体悬垂 可由下面几种姿势做:

(1)由双挂膝悬垂姿势,两腿依次伸直成后屈体悬垂;

(2)由后站立悬垂,两脚蹬地同时屈体成后屈体悬垂;

(3)由单挂膝悬垂姿势,一腿伸直另一腿靠近单杠成骑杠屈体悬垂。

4. 前屈体悬垂(即两腿在杠的前面)

5. 倒悬垂

(1)由单挂膝悬垂姿势成骑杠倒悬垂。

(2)分腿倒悬垂(双杠)。

(3)后倒悬垂(单杠)。即两腿在杠的后面,这动作可由后屈体悬垂姿势开始做(见参考书图 167 右)。

(4)前倒悬垂。

在吊环上也可以做倒悬垂。

6. 后悬垂(见参考书图 168)。

四、单纯支撑

1. 正撑^①和侧撑。

在单杠、鞍马、平衡木和吊环,“正撑”即称为“支撑”。

如侧撑在双杠两根横杠中间做的話,“侧”字省略,简称“支撑”。

2. 后撑。

3. 前臂撑^②(双杠)即用前臂撑器械,两手握杠。

4. 骑撑(单杠)

(1)右腿骑撑 即右腿在前,左腿在后,两腿前后分开的骑撑姿势。

(2)右腿在外骑撑。

5. 挂臂撑(双杠)。

6. 屈体挂臂撑(双杠)。

7. 挂高杠侧撑(高低杠) 即用一只手臂伸直,撑在低杠上,而另一只手臂挂高杠。

8. 挂低杠侧撑(高低杠) 即用一只手臂挂在低杠上,而另一只手握高杠。

9. 直角支撑(双杠、吊环)。

五、摆动

1. 悬垂摆动(单杠)

① 正撑即前撑,侧撑即横撑——编者。

② 前臂撑即时撑——编者。

(1)前、后摆腿起摆。

(2)屈臂起摆。

(3)直臂起摆。

2. 支撑摆动

(1)支撑摆动。

(2)前臂撑摆动。

(3)挂臂撑摆动。

3. 摆荡(摆动吊环)

(1)依次蹬地摆荡。

(2)同时蹬地摆荡。

(3)加助力的摆荡。

六、上法

(一)单杠的上法

1. 单挂膝上

(1)由外挂膝悬垂和挂膝悬垂姿势摆动2次单挂膝上。

(2)由外骑撑和骑撑姿势后倒,随即摆动单挂膝上。

(3)助跑单挂膝上。

2. 翻上①

(1)一足蹬地,另一腿摆动的翻上(做时,可从屈臂站立悬垂开始)。

(2)双足蹬地翻上。

(3)用力翻上。

(二)双杠的上法

1. 前臂撑摆动,前摆上成分腿坐,成侧坐,成并腿坐。

2. 前臂撑摆动,后摆上成分腿坐。

3. 前臂撑前摆上。

① 翻上即翻身上。——编者。

4. 前膊撑后摆上。

5. 屈伸上。

(三) 高低杠的上法

1. 一手握高杠, 另一手握低杠内侧立, 一脚蹬地, 另一腿上摆成内或外侧坐。

2. 握高杠在低杠上骑杠卧悬垂, 换握成交叉正握, 接着一腿摆越转体 90° 成外侧坐。

3. 低杠上单挂膝悬垂(面对高杠), 一腿摆动, 同时两手换握高杠。

4. 低杠上卧悬垂, 一脚蹬杠, 另一腿上摆翻上成高杠支撑。

5. 面向高杠在低杠上骑撑, 身体后倒, 接着单挂膝上。

6. 手握高杠, 脚蹬低杠的蹲悬垂(面向高杠), 挺身上成高杠支撑。

七、回环、滚翻、倒立

做回环、滚翻和倒立的动作, 必须要和其他的练习结合起来进行。

(一) 回环

1. 挂右膝后回环(单杠)。

由骑撑姿势开始, 摆动腿(左腿)向后上方摆动时, 肩必须后引, 远离单杠, 右膝勾杠, 当向后回环到 $\frac{3}{4}$ 时, 抬头挺胸并迅速翻腕转成骑撑。

保护: 站杠前摆动腿的一侧, 一手握手腕, 另一手等回环到后半圈时托肩部, 帮助他转为骑撑。

教学顺序: (1) 由挂膝悬垂摆动后上成骑撑。

(2) 直接练习。

(3) 先学会内挂膝然后再学外挂膝的。

易犯错误: (1) 屈臂、收腹, 摆动腿没有充分后引。

(2) 回环到 $\frac{3}{4}$ 时, 抬头翻腕动作不及时。

2. 反握挂左膝前回环(单杠)。

由反握左腿骑撑开始。两臂伸直, 把臀部微向上提, 并保持挺胸

姿勢，向前下方倒下。回环到杠下时；左腿迅速弯屈膝关节勾杠，另一腿繼續后摆，两臂迅速压杠，同时翻腕、挺胸抬头成骑撑。

保护：立于杠后靠摆动腿的側面，一手握腕，另一手当回环到后半圈时托送摆动腿，帮助其上至骑撑。

教学順序：(1)反握挂膝悬垂摆动挂膝上。

(2)直接練習。

主要錯誤：(1)前倒时两臂弯屈，上体沒有挺直向前下方倒下。

(2)反腕压杠时，手臂弯屈，摆动腿未后摆。

3. 后回环(单杠)。

由支撑开始，在两腿預先后摆以后，接着迅速使腿前摆，当腹部触及杠子时，上体应立即后倒，腹部紧靠杠子进行回环。当肩过了杠下垂直部位以后，应迅速抬头挺胸用力翻腕轉成支撑。

回环时，两臂伸直和保持背肌紧张是很重要的。

保护：站杠前一側，开始时以手托臀部使不至跌落，將轉成支撑时，应以手在下面阻止两腿的繼續前摆，一手托其肩部。

教学順序：(1)一脚蹬地，另一腿上摆的翻上。

(2)两脚蹬地的翻上。

(3)直接練習。

(二)滾翻(双杠)

1. 由单膝跪撑——前滾翻成分腿坐。

2. 由分腿坐——前滾翻成分腿坐。

(三)倒立

1. 胸臂倒立(双杠，纵向)。

在做这种倒立时，反握近杠支撑开始，上体前倒，两腿順势向后方摆，以两肩和胸部撑远杠，两臂伸直，抬头挺胸重心主要放在肩

上。

保护：站前側方，一手在杠下托肩防止下落过猛，另一手在杠上托大腿，帮助完成胸倒立。如果前翻可立即低头、收腹团身，松手反

握远杠。

2. 肩倒立(双杠)。

做这种倒立时,重心主要放在张开的两肩上,两肘要向外分开。

保护:主要防止两肘内夹漏下和前翻,因此,一手在杠下托肩,另一手扶持身体使其平衡。如前倒时,应低头屈体前滚成挂臂撑或分腿坐。

教学顺序:(1)由跪撑,至肩倒立。

(2)单膝跪撑,一脚蹬杠,另一腿后摆成肩倒立。

(3)由分腿坐至肩倒立。

(4)由支撑摆动成肩倒立。

八、下法

(一)单杠的下法

低单杠的:

1. 支撑后摆下(不松手)。

2. 支撑后摆下同时转体 90° (放开一手)。

3. 支撑后摆下(松手)。

4. 后撑前摆下。

5. 骑撑向前转体 90° 下。

6. 骑撑向前转体 180° 下。

7. 骑撑向前转体 270° 下。

8. 骑撑向后转体 90° 下。

9. 侧跳下。

10. 弧形下 支撑后倒,弯屈髋关节,两腿沿着单杠上举,当膝部齐杠高成屈体悬垂部位时,用力向前上方蹬足展体,同时挺胸抬头,两臂伸直推离单杠,保持挺身姿势跳下。

保护:在低杠上做时,教师站杠前侧方,一手握腕,另一手托背。在高单杠上做时,教师站杠前一两步处,当跳下时以一手扶腹,另一手托背。

教學順序：(1)由低杠的站立懸垂開始，跳起做弧形下。

(2)由低杠的支撐後倒做。

(3)由高杠的支撐後倒做。

易犯錯誤：(1)支撐後倒時，臀部下垂過大。

(2)蹬足的方向太低。

高單杠的：

1. 懸垂擺動後擺下(單杠和吊環動作) 懸垂擺動，當向後擺接近極點時，挺起胸腹、抬頭，兩手推離器械。

開始學習後擺下時，擺幅應該小些，這樣，可以體會松手的時間。隨著技術水平的增長，就可逐漸加大擺幅進行練習了。

保護：站杠後側面，當練習者向後擺跳下時，可用一手扶腹，另一手扶背。

易犯錯誤：一般的是放手過早或者兩手未壓杠。

2. 懸垂擺動前擺下(單杠和吊環動作) 懸垂前擺，髖關節稍彎屈，兩腿向前上方擺，當前擺接近極點時，胸部和臀部稍稍地向前提振，挺起胸腹，放手。在騰空時，保持挺身姿勢。

保護：站杠前側方，當練習者跳下時，一手扶背，另一手扶腹。

易犯錯誤：一般是低頭收腹，松手時間過早。

(二) 雙杠的下法(低雙杠)

1. 左外側坐或左外并腿坐，向側跳下。

2. 右外側坐，右手在身前握杠，向左轉體 90° 和 180° 跳下。

3. 同上姿勢，但右手在身後握杠，向右轉體 180° 跳下。

4. 右膝掛前杠正騎坐，左腿向前擺越，向右轉體 90° 跳下。

5. 左外側坐，兩腿向右擺越兩杠直角跳下。

6. 由分腿坐(側向的)——左(右)手換成翻握(手向外翻轉)，右(左)腿擺越兩杠，接着向左(右)轉體 180° 下。

7. 單膝側跪撐，另一腿後擺挺身跳下。

8. 後側撐(背對杠)，前擺轉體 90° 跳下(放一手)。