

学校体操教材

苏联 Л·奇斯嘉科夫 著

人民体育出版社

G830.2/16

苏联学校体育团体运动部教材

学校体操教材

苏联 Л.奇斯嘉科夫 著

李国珍 陳彩菊 譯

人民体育出版社

17142

Л. Чистяков

Гимнастика в школе

Изд. "Физкультура и Спорт"

Москва 1957

*

統一書号: 7015·846

学校体操教材

苏联学校体育团体运动部教材

苏联 Л. 奇斯嘉科夫 著

李国珍 陳彩菊 譯

*

人民体育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷

新華書店發行

*

787 × 1092 1/32 128千字 印張 8 $\frac{4}{32}$

1958年10月第1版

1958年10月第1次印刷

印数: 1—18,000

定 价 [8] 0.80元

責任編輯: 陈彩菊 封面設計: 庄素瑛

出版者的話

目前我国中、小学的体育課还没有固定教本，体育教师教学时深感困难很多，为了在这方面給中、小学体育教师一些帮助，我們特翻譯苏联十年制学校体育团体（相当于我国的基层体育协会）体操运动部的教材翻譯出版。

我社陸續翻譯出版的这套教材，包括籃球、排球、田徑、体操、足球等。本書是其中的一种。

这本书的特点是根據少年儿童的年齡特征和教学原則編成的，本書列出一年四个学季132多課（男、女各66課）一課的具体要求，教材和上法。上完这些課能使學生掌握基本的体操动作，能迅速地达到等級運動員的水平，能具备良好的訓練水平。

在編輯过程中，我們把“序言”，第一章中“学校体操运动部的組織”一节以及“滑雪訓練課示例”这三部分刪去。

由于我国的情况和苏联不同，我国各地的情况又各不相同，因此这本教材只供我国中学和小学五、六年級教学及課外輔導以及少年业余体育学校教学訓練时参考，各地可根据具体情况灵活运用。

人民体育出版社

目 錄

第一章 有关組織和教法的指示	1
第二章 課的內容	7
男生体操課	7
第一學季 (1—18課)	7
第二學季 (19—32課)	47
第三學季 (33—52課)	75
第四學季 (53—66課)	116
女生体操課	144
第一學季 (1—18課)	144
第二學季 (19—32課)	173
第三學季 (33—52課)	197
第四學季 (53—66課)	229

第一章 有关組織和教法的指示

体操运动部运动教学工作的 形式和任务

体操运动部的工作主要形式有：

1. 在教練員、体育教师、有經驗的体操運動員或者是在体操业余指導員訓練班受訓过的高年級学生的指导下进行的教学訓練課；

2. 劳卫制鍛炼和在規定時間內通过劳卫制标准；

3. 准备群众性的体操表演和班級或学校冠軍賽的訓練課。

体操运动部工作的主要任务，應該是使學員达到身体的全面訓練，同时順利地掌握基本动作，从而可以进行少年級三級運動員标准的訓練。

同时，應該考虑到少年体操工作，要能采用最好的方法来解决少年男女正常的身体发展的任务和进一步提高运动技术的任务。要完成这些任务，除了全面地发展机体，增强机体的机能和身体鍛炼程度以外，还需提出一些教練員应特別引起重視的任务。

这些任务是：逐漸发展心脏血管系統和呼吸系統的耐久力；发展和增强肌肉，特別是能保証身体正确姿势的上体肌肉；逐漸发展力量和灵敏；系統地掌握动作的正确技术；巩

固和改进实用性練習的技巧；培养自觉地遵守紀律和集体主义精神。

除了完成这些任务以外，还需在进行体操实践作业和座談的过程中，帮助學員們認識个人运动成績的提高对国家的重大意义，这有助于培养他們成为我們伟大祖国的优秀公民。

参加体操运动部訓練的每一个少年，都应该获得一系列的技巧和知識：少年級劳卫制；卫生知識；在集体中、家庭里和竞赛时的行为；团結友爱、紀律性、礼貌等；正式比賽中有裁判員評分时做动作的質量良好（注意进场、出场、姿态、动作清晰程度、輕松、动作优美）。

同时，教师（教練員）有責任培养少年体操运动員在同志做一些較复杂的練習时給予保护的技巧；有責任委托一些學員参加訓練課和比賽中的組織和举行工作，以便使每一个运动員都具有一定的能力，随时可以利用他們中任何一人作为进行教学訓練課时的助手。

在这类的教育工作中，对一些粗暴行为、与集体鬧对立、驕傲自大、沒有完成作业、学习成績很差的學員給予批評，而对一些有模范行为的、在运动工作中成績优秀的學員給予鼓励和表揚，应占有适当的位置。

为此，可以适当地利用下列措施：座談会、墙报上发表短評和漫画、展出学校优秀运动員和积极分子的照片，或展出落后人的照片，張貼学校校长的指示、在队前表揚或批評、給成績优良者奖励証書或小型运动用具。

对編制和举行訓練課的一些意見

每一堂体操課應該尽可能多方面地对學員发生作用，以

便保證他們巩固地掌握技巧和最完滿地完成健康、教育与卫生方面的任务。为此，必須系統地、多次地复习已学过的練習，同時要保持訓練分量和練習性質方面的基本要求。

在編制某些訓練課時，教師（教練員）應該切記，使學員了解所要做的練習的重要性。所以，教師必須把練習按一定的順序編排在訓練課中，並採用一定的進行方法，以便使每一個學員都能清楚地想象出某些動作的基本要領，懂得這些動作要求什麼。在進行訓練課的過程中，以及在課後，每一個學員都應該體會出自己掌握了什麼新動作，而且也能了解這些新動作是單獨動作（容易的或困難的），還是複雜的聯合動作或整套動作。

為了提高學員對訓練課的興趣，應該把一些較複雜的練習給成績較好的少年來做，並要求他們把所有的練習都要做好，這時還可定期地舉行一些競賽。

在上過2—3課後（如可能的話），最好在教複雜的器械操時集體循環進行，並連續反復2—3遍。這些練習如：

1. 低單杠：跳上成支撐——後擺，接着轉體跳下（或沒有跳下動作）；

2. 低雙杠：前撐擺動，後擺跳下成杠內蹲懸垂。

教師（教練員）應該很好地知道，在運動部訓練的少年男女的生理特點和心理，應該善於正確地示範和講解任何一個練習，上任何一課時都很生動有趣。這能保證正確地選擇教學方法，能正確地確定訓練的分量，以及保證少年運動員的成就。

教師應特別注意到，在任何情況下他本身就是自己學員最好的典範。

教師在簡短地叫出一個動作的術語時，就應該精確地示

范一下。这时，他必須預先告訴學員在做這動作時可能發生的錯誤。最好同時講一講這些錯誤對評分的影响。也應該示范和講解幫助、保護和自我保護的方法。在學習每一個練習的同時，掌握幫助和保護的方法，是很重要的。這能使教師經過一段時間後就可吸收一些學員來保護同學。

學員們懂得保護和自我保護的方法，對教學效果能起良好的作用，並能幫助培養學員在集體中所必需的許多優良品質。

在上課時，教師應使學員保持興奮愉快的情緒。這能使訓練課生動有趣，能使學員們在課中集中注意和遵守紀律。

在訓練課中少年們的情緒影响很大，因為這不僅能保持學員們對訓練課的興趣，而且還能提高他們掌握教材的質量和較輕鬆地完成運動量較大的訓練工作。

但是，有時因課前發生的某些原因，有時由於課中過分緊張和疲勞，學員可能開始降低對訓練課的興趣。在這樣的情況下，教師應表現得很機靈，應根據當時情況使少年兒童們轉做一些比較有趣的練習：打球或接力賽、拔河或者連續進行一個接一個的跳躍，並且可帶有一些比賽性質。以後再叫他們做已中斷的練習，繼續按計劃上課。

在課的第四部分（在總計或分析所做練習的錯誤時），可以給一些家庭作業。練習項目、作業的分量、進行時間和地點得由運動部教師（教練員）根據必要性來決定。作業和題目是可以各各不同的。

教師寫出家庭作業的完成日期和內容，以及監督學員完成這些作業，是很重要的。

在某些情況下，教師必須提出一些補充意見來幫助年輕的體操運動員，甚至在進行教學課時，得讓他們個別地做一

学校体育团体操运动部初级组教学时间分配表范例

編號	訓 練 課 內 容	九 月	十 月	十一 月	十二 月	一 月	二 月	三 月	四 月	五 月	六 月	共計 時數
理論作业												
1	苏联的体育与运动.....	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
2	競技体操的簡史和發展狀況.....	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	1
3	衛生知識和衛生習慣.....	—	1	—	—	—	—	1	—	—	—	2
4	競賽規則.....	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	1
共計時數		1	1	1	1	—	—	1	—	—	—	5
实践作业												
以少年級勞衛制为基础的 一般身体訓練.....												
1		4	2	2	2	6	2	★	2	4	2	28
2	体操練習的技術教學.....	3	6	5	6	6	6	6	6	4	2	50
3	体操競賽.....	根据競賽日程計劃而定										
共計時數		7	8	7	8	12	8	8	8	8	4	78
總共時數		8	9	8	9	12	8	9	8	8	4	83

★ 其中包括滑雪訓練：一月—4小时，二月—2小时。

些帮助完成家庭作业的练习。

学校体育团体体操运动部初级组实践作业的总时数，已在下面教学时间分配表范例中提出，这是根据有关的教学大纲来的，共78小时。本书中只列出了男女各66课（每课为60分钟）。

其他12个小时中，6小时（共3课，每课2小时）为滑雪课，6小时作为教师在各学季中的后备。

有关教学法问题和训练课计划与成绩考核等指示，凡不要求专门说明的，均可在学校体育团体运动部教学大纲中和一些教科与教学参考书中找到。

第二章 課的內容

男生体操課

第一學季(1—18課)

第 一 課

課的任务：巩固学生在普通学校体育課中所获得的队列基本技巧。将全班組成为一个体操团体。培养走上器械、下器械和离开器械的正确习惯。簡要地介紹基本練習的单独动作。学会技巧运动中的团身，前、后滚动的动作。

上課地点：健身房或体操場。

教具和設備：体操垫或坑（內放鋸木粉）、体操凳。

上課時間：60分（注）。

注：这上課時間，僅僅是指总的時間。課中某些部分的時間，一般要根据当地条件來定，因此得由每个教員（教練員）自己來確定。

第 一 部 分

队列練習

排成一行橫隊。直立动作的示范：直立时兩腿、兩臂、上体、头部的姿勢。“稍息”。口令：“看齐！”、“立正”。原地向左轉或向右轉。齐步走。左（右）轉弯走，“照直前进”，立定，。脚尖步走，成圓形队走。

教法指示：教师应先把队列动作簡單講解明确，随后做准确的示范。要求达到：准确、整齐和使全班学生做到肅靜

而迅速地执行口令。

第二部分

一般發展練習

两臂姿势：两手叉腰、两臂前举、侧举、上举、两手放在头上、两手扶头后、两手侧屈触肩、两手在肩上、两臂胸前平屈。

两脚开立。单腿前举、后举、侧举。两臂和两腿的联合动作：两臂上举，一腿后举。上体向右、向左转动，上体前倾。直立两手叉腰下蹲；两脚开立，两臂前举，弹动下蹲。两脚开立，两手侧屈触肩：上体向右转，两臂上举，还原成开始姿势。两臂和两腿的联合动作：两臂侧举分腿跳起，落地还原成直立。

第三部分

技巧运动

1.由直立全蹲，背部弓起，低头，两膝并拢，两手抱膝紧紧团身。挺身跳起，挺胸；两臂侧上举。着地时两膝稍屈，脚尖站立，背部正直，两臂侧前举。

2.蹲撑团身，向后滚动成仰卧姿势。两手松开，撑垫接着向前滚动还原成开始姿势。

3.动作同上，但不用两手帮助向前滚动，还原成开始姿势。

4.蹲撑团身，向后滚动至两脚在头后触地，接着向前滚动，还原成开始姿势。

5.单膝跪撑，另一腿后出，半劈腿。

从高处跳下

1. 小组(6—8人)借助体操凳的跳跃,(二人各扶体操凳的一端)。成横队走近体操凳,口令“一”时全体左脚踏上体操凳:“二”时右脚向左脚并拢,同时稍蹲,象游泳出发时姿势:“三”时全体向前跳下成半蹲,两臂前斜举,身体挺直,向前走三——四步,向后转,立正,停3—4拍的时间。

2. 动作同上,但凳子放在身体右侧:右脚踏在凳上,同时转体45°,向右前方跳下。

3. 同1.2练习,但要从两条体操凳高的地方跳下(一凳放在另一凳上面)。

教法指示:跳下时要特别注意踏上体操凳,上体、两臂、头部的姿势以及离开体操凳等动作姿势的正确性。

第四部分

走步同时两臂做动作

1. 四拍脚尖步走,同时两手身后击掌。
2. 四拍普通步走,同时两手(直臂)前举击掌。
3. 四拍普通步走,两臂屈肘前举,握拳在肩上。

第二课

课的任务: 巩固第一课中队列练习的技巧。养成正确的身体姿态和两臂与两腿动作结合。培养爬斜绳和横绳的技巧。

上课地点: 体操室或运动场。

教具和设备: 体操凳、固定好的斜绳或横绳、助跳板、跳高架、横绳或横杆。

上課時間：60分鐘。

第 一 部 分

隊 列 練 習

复习第一課的教材。

接 力 跑

在体操凳跑过，跳过横放的垫子，接着解开在肋木横杠上的繩子。

第 二 部 分

体 操 凳 練 习

1.开始姿势——学生在体操凳的两边交错站立，俯臥撑，两手撑体操凳，两脚着地：

1) 两臂弯屈，右腿举起；

2) 两臂伸直，右腿放下；

3.4) 动作同上，但用左腿。

2.开始姿势——側騎坐在凳上，两脚着地，两手扶头后：

1) 上体向右轉，两臂上举；

2) 上体向左轉，两手扶头后；

3.4) 动作同上，但向另一側做。

3.开始姿势——側騎坐在凳上，两脚踏地，两手叉腰（在凳上同时練習的人数不超过四人）：

1) 上体弹动前傾，两手触脚尖；

2) 上体直立，还原成开始姿势。

4.开始姿势——两腿屈膝側坐撑：

- 1) 两腿伸直前上举；
- 2) 两腿放下，分腿（直腿）侧举；
- 3) 两脚并拢，然后还原成开始姿势。

5. 开始姿势——全体成一路纵队，面向体操凳（纵放），两脚开立，体操凳放于两腿中间，两臂侧举；

- 1) 两脚踏地跳上体操凳成下蹲；
- 2) 挺身接着向前跳下还原成开始姿势；进行练习的同时，随着向前移动，直到最后一人从凳上跳下。

第三部分

爬绳或爬竿的练习 (斜着或横着悬挂的)

1. 用异侧手和脚悬垂攀登。
2. 用同侧手和脚悬垂攀登。

平衡练习

1. 向前两脚交换跳（直腿，两手叉腰）。
2. 向前两脚交换跳（直腿），接着一腿站立，两臂侧举。
3. 在体操凳上两手叉腰脚尖交叉步走。
4. 在体操凳上背向前站立，两臂侧举向后走步；动作同上，但每走一步上体右屈或左屈。
5. 在体操凳上走步，跨过实心球，单脚站立，另一腿向前举。
6. 在体操凳上走步：左脚跨一步，右脚向前一步，两手在右腿下击掌，右腿放下，屈膝，然后右腿伸直（平衡）；动作同上，但由另一腿开始做。

跳 跃

横繩拉在助跳板前高50公分的地方。屈腿騰越。

第四部分

培养正确姿态的練習

一路縱队行进，两手叉腰：

- 1) 普通步走，停止时脚尖站立，
- 2) 高举膝走（直腿），停止时脚尖站立。

第三課

課的任务：巩固过去学过的队列練習的技巧。介紹体操室的各个部分和假設点，所分配的各个位置，布置上課地点和打扫器械的規則。巩固和提高普通学校体育課中所取得的器械体操动作的技巧。掌握在单杠上由一种悬垂到另一种悬垂的技巧和在鞍馬上做混合支撐的技巧。

上課地点：健身房或体操場。

教具和設備：实心球、体操凳、低单杠、鞍馬、山羊（跳跃器）。

上課時間：60分鐘。

第一部分

队列和队形練習

排成一行橫队。报数。介紹健身房（体操場）的假設点和各个部分。講解向左（右）繞場行进，講解向左（右）来回行进，沿着健身房繞場行进和来回行进（向左、右）。

接力跑，携带球或火棒的接力跑。