

少年儿童业余训练教材

花样滑冰



人民体育出版社

少年儿童业余训练教材

花 样 滑 冰

少年儿童业余训练教材花样滑冰编写组

少年儿童业余训练教材

花 样 滑 冰

少年儿童业余训练教材花样滑冰编写组

人民体育出版社出版

廊坊日报印刷厂印刷 新华书店北京发行所

787×1092毫米 1/32 130千字 印张 $8\frac{4}{32}$

1980年12月第1版 1980年12月第1次印刷

印数：1—6,300册

统一书号：7015·1840 定价：0.66元

责任编辑：徐乐

编写说明

本教材是由国家体委群众体育司组织编写的。编写时，吸取了我国多年来少年儿童业余花样滑冰教学训练的经验，并参阅了国内、外有关的图书、文献和资料。

书中包括教学训练大纲和教材两部分，可供少年儿童业余体育学校使用，也可供中、小学体育教师进行业余花样滑冰教学训练时参考。由于各地少年儿童业余体育学校的情况不同，本书内容不可能完全适用于各种业余训练形式，使用时可根据具体情况进行调整和补充。

参加本书编写工作的（以姓氏笔划为序）有：王敬先、田继陈、刘勤、任家伦、黄毓实五位同志。书中的舞蹈部分是廖志迈同志协助编写的。过家兴、王则珊和高言诚同志参加了部分章节的审改工作。书中的动作插图是高峰和王定坤同志绘制的。

少年儿童业余训练花样滑冰教材

编写组

1979年7月

目 录

教学训练大纲

教材

第一章 教学训练任务、原则与特点	(11)
第一节 教学训练任务	(12)
第二节 教学训练原则	(13)
第三节 教学训练特点	(18)
第二章 教学训练计划	(24)
第一节 教学训练计划的制订	(24)
第二节 怎样上好一堂课	(44)
第三章 陆地训练	(46)
第一节 全面身体训练	(47)
第二节 艺术素养训练	(54)
第三节 专项素质训练	(64)
第四节 陆地训练和冰上训练的结合	(69)
第四章 技术训练	(72)
第一节 花样滑冰技术动作的分类和练习方法	(72)
第二节 规定图形	(75)
第三节 规定自由滑	(162)
第四节 自由滑	(166)

第五章 运动保健基本知识 (238)

第一节 运动训练卫生常识 (238)

第二节 医务监督和自我监督 (239)

第三节 外伤与冻伤的预防和急救 (242)

第四节 装备器材 (243)

附表:

一、规定图形表

二、自由滑跳跃难度系数表

三、旋转及联合动作难度系数表

教学训练大纲

一、制订教学训练大纲的原则、 依据和应用范围

少年儿童花样滑冰教学训练大纲，是为贯彻“从小培养、打好基础、系统训练、积极提高”的业余训练要求而制订的。依据大纲和教材对少年儿童进行多年系统的教学训练，为国家培养优秀花样滑冰运动员的后备人材。大纲和教材，主要供业余体校教练员使用，训练的主要对象，是十七周岁以下的中、小学生及部分学龄前儿童。

二、各年龄组教学训练计划

- (一) 教学训练组织表（表一）。
- (二) 教学训练比例（表二）。
- (三) 教学训练任务（参见教材部分第二章第一节中的表六、七、八）。
- (四) 教学训练时数（表三）。

三、教学训练内容

- (一) 理论部分：
 - 1. 花样滑冰发展概况和动态（国际、国内）。
 - 2. 花样滑冰基本技术知识，简单的力学知识（包括规定图形、规定自由滑、自由滑及陆地训练）。
 - 3. 运动员个人卫生常识和自我保护方法。

表一 教学训练组织表

项目 组别	招生年龄	学习训练 年限	每周 课次	每课次教学 训练时间	教练员 运动员 比例	教学与 训练 关系
儿童乙组	七~九岁	三~四年	三~四	45'~60'	1:10	教学为主 训练为辅
儿童甲组	十~十二岁	二年	六	90'~120'	1:5	教学为主 训练为辅
少年乙组	十三~十五岁	三年	七	120'~180'	1:5	教学 训练并重
少年甲组	十六~十七岁	二年	七	120'~180'	1:5	训练为主 教学为辅

表二 教学训练比例表

部分 比例 组别	技术训练			身体训练	
	基本功	实用技术	理论	全面身体训练	专项素质训练
儿童乙组	40%			60%	
	25%	15%		40%	20%
儿童甲组	50%			50%	
	20%	29%	1%	25%	25%
少年乙组	60%			40%	
	25%	33%	2%	20%	20%
少年甲组	60%			40%	
	20%	38%	2%	15%	25%

表三 教学训练时数分配表

组别		编号	内 容	教学与训练时数
儿 童 组	理论部分	1	运动员个人卫生	2
		2	冰刀的使用与保护	1
	实践部分	3	全面身体素质训练	90
		4	专项身体素质训练	50
		5	花样滑冰技术	105
		6	基本动作训练	20
		7	考核或测验	4
少 年 组	理论部分	1	花样滑冰发展概况	2
		2	花样滑冰规则及裁判法	2
		3	花样滑冰理论知识	3
	实践部分	4	全面身体素质训练	110
		5	专项身体素质训练	110
		6	花样滑冰技术	150
		7	舞蹈基本动作训练	115
		8	考核或测验	6
		9	比 赛	10
		总 计		

4. 有关的几个问题（包括花样滑冰术语、滑法的标记、器材使用、保管等）。

5. 花样滑冰陆地训练的重要意义（包括舞蹈与音乐知识）。

6. 花样滑冰规则及裁判法。

（二）实践部分：

1. 全面身体素质各阶段教学训练内容（参见表六）。

2. 专项素质各阶段教学训练内容（参见表七）。

3. 花样滑冰技术各阶段教学训练内容（参见表八）。

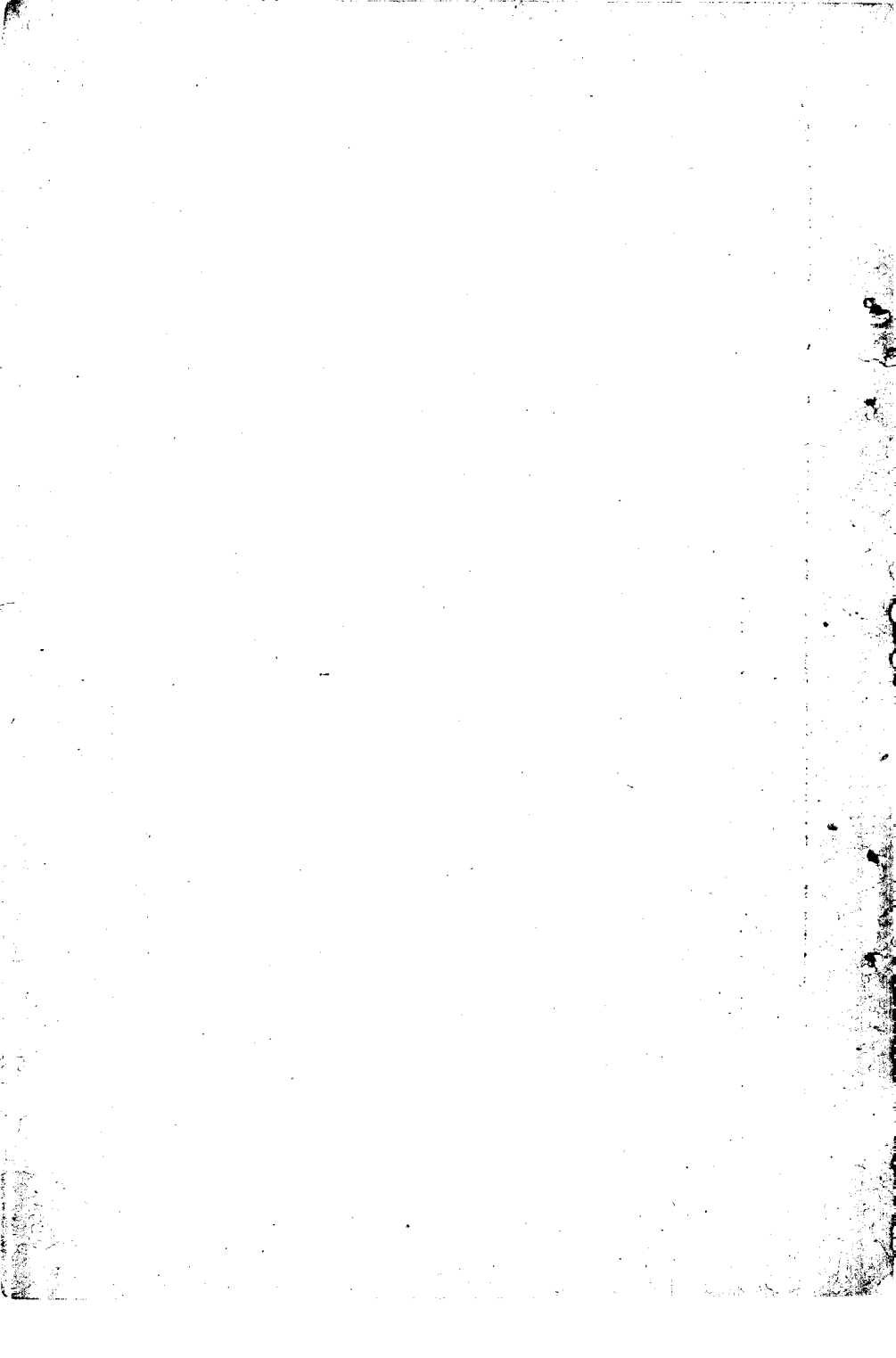
四、身体素质与技术考核（表四、五）

表五 身体素质与技术考核内容及标准 (男)

部 分	组 别	儿 童 乙 组			儿 童 甲 组			少 年 乙 组			少 年 甲 组		
		及 格	良 好	优 秀	及 格	良 好	优 秀	及 格	良 好	优 秀	及 格	良 好	优 秀
身 体 素 质 部 分	内 容												
	30米	6"7	6"5	6"3	5"8	5"5	5"2	5"5	5"2	5"	5"	4"8	4"6
	100米		20"		19'	18"	17"	15"5	15"	14"5	14"5	14"	13"8
	400米					1'30"			1'15"		1'14"	1'10"	1'08"
	1500米								7'		6'10"	6'	5'55"
技 术 部 分	立定跳远 (米)				1.25	1.30	1.35	1.95	2.00	2.05	2.10	2.20	2.30
	急行跳远 (米)				2.70	2.80	2.85	3.90	4.00	4.05			
	俯卧撑 (每分)					20			30			30	
	助跑纵跳 (厘米)				30	35	37	40	45	47	45	50	52
	仰卧起坐 (次)		20			20			30			40	
技 术 部 分	前外、内 8 字形	8 种滑法 3.1—4分											
	四个 8 字形				16种滑法 3.1—4分								
	三组比赛图形												
规定自由滑					4.1—5分			4.1—5分			4.1—5分		

教

材



第一章 教学训练任务、原则与特点

新中国成立后，在党的领导和关怀下，花样滑冰运动，得到了很大的发展。

一九五三年二月在哈尔滨市举行了第一次全国冰上大会。这次赛会有速度滑冰、冰球和花样滑冰三个比赛项目。

一九五四年举行了吉林省队、黑龙江省队、松花江队、哈尔滨市队的联合冰上运动会。一九五五年、一九五六年又举行了两次全国冰上运动大会，一九五六年大会在花样滑冰项目里，又增加了乙组（少年组）的比赛项目。

经过三次全国性的冰上运动大会，推动了群众性的冰上运动的发展，在北京、哈尔滨、齐齐哈尔、吉林、长春、鹤岗等地，相继成立了青少年业余滑冰学校，培养了大批青少年滑冰运动员，其中花样滑冰运动员人数也大为增加，技术有了较大的提高，有些少年运动员相当于成年运动员的技术水平。

从一九五七年到一九六五年又举行了十次全国性的花样滑冰比赛（一九五七年一次，一九五八年三次，一九五九年二次，一九六〇年、一九六二年、一九六四年、一九六五年各一次）。每次都分成年组和少年组，但是由于可以越组比赛，少年运动员在成年组内多次夺得了冠军和进入前六名。这时比赛图形的难度已和国际比赛难度相一致，并能较好地完成比赛图形；自由滑也能较好地完成各种两周跳和各种联合