

自由体操的教学



自由体操的教学

〔苏联〕

A·M·格林节里尼克 K·H·依凡諾夫

P·И·謝富林 A·H·契卜卡林柯

Б·Я·魯里耶 著

张桂芬 陳彩菊 译

人民体育出版社

А.М.глинтерник

К.Н.иванов

Р.И.сейфуллин

А.Н.чепкаленко

Б.Я.лурье

Вольные упражнения

Изд. "физкультура и спорт"

москво 1958

統一書号: 7015·959

自由体操的教学

*

人民体育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版營業許可証出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷

新华書店发行

*

787×1092 1/32 85千字 印張 5

1959年9月第1版

1959年9月第1次印刷

印數: 1-7,000 册

定价〔10〕0.65元

*

責任編輯: 王培元 封面設計: 喜棟

序 言

自由体操是竞技体操项目之一，它比其他项目更能提高学生掌握自己身体各种动作的能力。它对培养审美能力和动作表达力所起的作用，也是难以估计的。

苏联体操运动员是世界上最优秀的运动员，在许多大规模的国际比赛中，他们都是优胜者。如：1952年在赫尔辛基举行的国际奥林匹克运动会上，1954年在罗马举行的世界体操冠军赛中，和1956年在墨尔本举行的国际奥林匹克运动会上都取得了胜利，功勋运动员拉蒂妮娜和穆拉托夫获得了1956年第十五届国际奥林匹克运动会自由体操的冠军。

苏联非常重视自由体操。因为它能使学生很快地掌握动作和做好优美、自然而准确的动作。

这本自由体操教学参考书是为体操教练员、体操等级运动员和教师而写的。书中指出了如何培养学生熟练地掌握动作技巧的方法，这种方法，无论在开始练习基本体操或竞技体操的基本动作时，都是很需要的。为此，作者全面地讲述了自由体操的教学法、训练法和基本教材，这对练习竞技体操和基本体操都有很大帮助。

书中不但阐明了一些关于男子和女子自由体操的问题，而且大纲材料也是分为男子和女子两部分的。在教学法、训练法和自由体操的编排、教材等章节中写的都是一些一般性问题，也作了必要的指示。有关培养女子自由体操动作优美的问题，是单独讲述的。

书里介绍了自由体操的音乐伴奏；说明了所挑选的音乐

4754/10

对编排动作的要求；阐述了某些音乐常识问题。这些知识不但对教学非常需要，而且对体操运动员也十分有益。

本书的作者是：副教授А·М·格林节里尼克(主写人)、教员К·Н·依凡诺夫；Р·И·谢富林、А·Н·契卜卡林柯和钢琴手Б·Я·鲁里耶。

“自由体操的性质”、“自由体操教学法”、“自由体操联合动作教学法”和“男子组与女子组的教材大纲”等，是副教授А·М·格林节里尼克写的；“培养动作的优美”和教材一章里的“转体”、“跳跃”等，是А·Н·契卜卡林柯写的；“自由体操自选动作的编排”是Р·И·谢富林写的；“自由体操的音乐伴奏”是А·М·格林节里尼克和Б·Я·鲁里耶合写的；教材一章里的“桥”、“劈腿”、“摆越”、“全旋”、“平衡”和“倒立”等，是А·М·格林节里尼克和Р·И·谢富林合写的；教材一章里的“滚动”、“滚翻”、“屈伸起”和“空翻”等，是А·М·格林节里尼克和К·Н·依凡诺夫合写的。

目 录

序 言	(1)
第一章 自由体操的性質	(3)
第二章 自由体操教学法	(7)
第三章 自由体操联合动作訓練法	(23)
第四章 培养动作的优美	(29)
臂部練習	(30)
腿部練習	(33)
上体动作	(37)
第五章 自由体操的音乐伴奏	(42)
第六章 自由体操的編排	(51)
第七章 教 材	(56)
轉 体	(56)
由正立轉成俯撑、坐和倒下	(61)
混合支撑和單純支撑	(63)
平 衡	(64)
劈 腿	(67)
桥	(71)
倒 立	(74)
混合支撑和單純支撑中两腿摆越和全旋	(77)
跳 跃	(83)
滾 动	(92)
滾 翻	(93)
屈伸起	(98)
手 翻	(101)
空 翻	(123)
第八章 編排自选动作的单独动作和联合动作大綱材料	(144)
女子組	(144)
男子組	(151)

序 言

自由体操是竞技体操项目之一，它比其他项目更能提高学生掌握自己身体各种动作的能力。它对培养审美能力和动作表达力所起的作用，也是难以估计的。

苏联体操运动员是世界上最优秀的运动员，在许多大规模的国际比赛中，他们都是优胜者。如：1952年在赫尔辛基举行的国际奥林匹克运动会上，1954年在罗马举行的世界体操冠军赛中，和1956年在墨尔本举行的国际奥林匹克运动会上都取得了胜利，功勋运动员拉蒂妮娜和穆拉托夫获得了1956年十五届国际奥林匹克运动会自由体操的冠军。

苏联非常重视自由体操。因为它能使学生很快地掌握动作和做好优美、自然而准确的动作。

这本自由体操教学参考书是为体操教练员、体操等级运动员和教师而写的。书中指出了如何培养学生熟练地掌握动作技巧的方法，这种方法，无论在开始练习基本体操或竞技体操的基本动作时，都是很需要的。为此，作者全面地讲述了自由体操的教学法、训练法和基本教材，这对练习竞技体操和基本体操都有很大帮助。

书中不但阐明了一些关于男子和女子自由体操的问题，而且大纲材料也是分为男子和女子两部分的。在教学法、训练法和自由体操的编排、教材等章节中写的都是一些一般性问题，也作了必要的指示。有关培养女子自由体操动作优美的问题，是单独讲述的。

书里介绍了自由体操的音乐伴奏；说明了所挑选的音乐

对编排动作的要求；阐述了某些音乐常识问题。这些知识不但对教学非常需要，而且对体操运动员也十分有益。

本书的作者是：副教授А·М·格林节里尼克(主写人)、教员К·Н·依凡诺夫、Р·И·谢富林、А·Н·契卜卡林柯和钢琴手Б·Я·鲁里耶。

“自由体操的性质”、“自由体操教学法”、“自由体操联合动作教学法”和“男子组与女子组的教材大纲”等，是副教授А·М·格林节里尼克写的；“培养动作的优美”和教材一章里的“转体”、“跳跃”等，是А·Н·契卜卡林柯写的；“自由体操自选动作的编排”是Р·И·谢富林写的；“自由体操的音乐伴奏”是А·М·格林节里尼克和Б·Я·鲁里耶合写的；教材一章里的“桥”、“劈腿”、“摆越”、“全旋”、“平衡”和“倒立”等，是А·М·格林节里尼克和Р·И·谢富林合写的；教材一章里的“滚动”、“滚翻”、“屈伸起”和“空翻”等，是А·М·格林节里尼克和К·Н·依凡诺夫合写的。

第一章

自由体操的性质

自由体操是身体各个部分单独或同时进行的各种各样的动作，并且是与移动（走、跑、跳跃、舞蹈步）、旋轉、平衡、技巧运动和支撑等动作組合的。

自由体操的难度差異很大，所以无论是新手或健将都能練習自由体操。

自由体操是提高一般协调能力和增强运动器官功能的良好手段。自由体操的这种普遍作用，既能解决身体发育問題，又能解决身体健康問題；既能容易調整身体負担量，又能对練習者的身体起良好的影响。因此，自由体操在一般体操訓練中占的比重很大。学习自由体操既能使体操運動員熟悉身体各个部分所能做的动作，又能熟悉組成动作的基本因素（速度、方向、幅度、紧张程度），从而掌握动作的节奏，控制自己的动作，并使它們互相协调起来。同时还能培养学生的动作表达能力和灵敏性。

体操的运动技巧，首先在善于把动作做得輕松，富于表情，并且优美而准确。关于这点，在做器械体操时表现得特別明显。动作的一般素养和优美也决定于此。

研究苏联优秀体操運動員的經驗后，証实了自由体操在培养体操全能運動員的熟練技巧上，起着决定性的作用。通过自由体操的訓練，体操運動員掌握了体操动作的技巧，会十分准确，富于表情，并特別自然地完成动作。研究自由体

操，可使体操運動員經常檢查自己完成的動作，能培養對優美姿勢和個別動作的美感。上面所列举的事實能確定体操運動員動作的一般素養，這點在体操規則中叫做完成練習時的“一般印象”。這不是經常可以察覺出來的細節，而是由許多微不足道的小動作積成的。例如：頭部位置、正確地挺胸、手腕動作、步伐，以及自然地完成複雜和驚險動作等等。

在音樂伴奏下做自由体操，對培養運動員動作的一般素養具有特殊的價值。培養學生的韻律感，不僅能使他們在一定的時間內而且還能在一定的速度里掌握動作的節奏，善於使身體各部動作協調地用力。這項練習能發展動作的一般協調能力，提高學生掌握自己動作器官的能力，所以音樂伴奏承擔着富有表情地完成動作的任務。

做自由体操除能改進動作的協調能力和培養靈敏性之外，還可以使學生形成一系列的和必要的運動技能。有些練習，例如技巧練習，就能提高學生的運動技巧和一般技能，培養學生的身體素質和意志品質；同時，還可以使學習器械体操個別動作（在結構方面相類似的）變得容易些。掌握自己動作、使身體各部分動作協調和獨立完成動作的技能，對一般訓練起着較好的作用。

以上這些都是動作的組成部分，它們決定着動作能否順利完成，運動水平能否順利地進一步提高。

自由体操的作用很大。它是增進學生身體健康的手段。選擇得正確的自由体操，也能促進一般的身体發展。在課的準備部分可用它來作為一般的準備活動和專門的準備練習。成組地練習自由体操可以培養學生的組織性，使學生學會在共同的節奏、速度和振幅中把自己的動作和全組的動作一致起來。要使學生習慣集體去完成練習，才能培養他們的同志

感，培养他们个人为集体的责任感。

自由体操的宣传作用很大，它通常是群众性的体操示范表演的主要内容之一，个人单独做的自由体操也是很受群众欢迎的。

自由体操分为两种：

1. 徒手操（不持轻器械的）

2. 轻器械操（轻器械有体操棍、木棒、藤圈、跳绳等）

轻器械操不包括在竞技体操的等级大纲中，而徒手操则包括在男子和女子竞技体操的等级大纲里。

徒手操的各种各样的动作可分成六种：

1. 身体各个部分的基本动作。

2. 基本的静止姿势。

3. 转体。

4. 跳跃。

5. 技巧运动和复杂的体操动作。

6. 艺术体操。

(1) 身体各个部分的基本动作分为：

① 基本动作

基本动作（正面、侧面、水平面）的动作包括：头和上体的最大弧形动作，直腿（很少用双腿）的最大弧形动作，直臂（单臂或双臂）平举（举至臂与上体成直角，除开手臂后举到极点的动作），肘关节和膝关节部分的单独动作（成直角），腕关节和脚部的最大弧形动作。

② 斜面动作

在基本面和斜面的动作有：两臂（单臂）、两腿（单腿）与基本面成 45° 的动作，上体向前半倾和上体及头在斜面倾倒，并做 45° 转动的动作。

③圓形動作

兩臂划弧綫、繞環；兩腿划弧綫，全旋，上體和頭旋轉。

④折體動作

肩關節和肘關節同時彎屈的臂部（單臂或雙臂）動作，
髖關節和膝關節同時彎屈的雙腿（單腿）動作。

（2）基本的靜止姿勢：

①站立 直腿站立，屈腿站立。

②混合支撐 直腿立撐和臥撐，屈腿蹲撐和跪撐，坐。

③坐在地上

④臥地姿勢

（3）轉 體：

①在各種不同的站立、混合支撐、坐和臥的姿勢中轉體。

②在各種不同的跨步和跑步時轉體。

③用各種不同的跳躍轉體。

（4）跳 躍：

①單腿和雙腿的原地跳躍。

②單腿和雙腿的移動跳躍。

（5）技巧運動和複雜的體操動作：

①靜止姿勢（肩肘倒立、頭倒立、前膊倒立、手倒立、
直角支撐、橋、劈腿等）。

②活動動作（滾動、挺身跳、滾翻、轉翻、空翻、跳
越、雙腿全旋等）。

（6）藝術體操動作：

①彈性動作。

②擺、越。

③波浪形動作。

④舞蹈步和跳躍。

第二章

自由体操教学法

学习自由体操应从手、腿、上体和头部的各个动作开始。起初必须掌握身体各个部分的基本动作，最简单的静止姿势和各种站立、混合支撑、坐地和卧地、转体等。首先学习基本面的主要动作，其次学习斜面动作，最后学习圆形动作和折体动作。学生掌握这些简单的动作后，就对身体各个部分所能做的动作有一个概念，所以应该学会正确地作出各种动作和学会如何检查自己所完成的动作。

第一阶段训练延续的时间取决于小组的成绩，虽然关系可能不大，但必须要求学生具有顽强的精神。因为正是在这个阶段里，使学生对动作的“纯熟性”和正确的线路形成概念，培养他们掌握自己动作的能力。这种教学活动是在基本部分中进行的。但这种教学活动必须与课程准备部分的一般发展练习紧紧地联系起来。它除了对学生的身体起着卫生作用以外，还应该解决教育和教养的任务。因此，在完成一般发展练习时，必须做得准确，姿态正确。遵循这些要求，就会缩短和改进掌握自由体操的过程，就会加强学生的良好习惯，按照教师布置的作业，自觉而准确地完成每个动作。不遵循这些要求，将来就会使学生做动作草率和不知道动作的“纯熟性”。例如：在要小组做两臂上举的全蹲练习时，他只注意发展腿部肌肉力量的蹲和起立的动作，而不注意其

它动作的細節。在这种情况下，不可避免地要出現各种各样的錯誤和完成动作的草率，不准确。学生将会把脚跟分开，身体前傾，两臂弯屈，手指叉开或低头等等。

不可只滿足于完成两臂、两腿、头部，上体的单个动作，随着学会单个动作，就应该掌握各种联合动作，也就是同时完成两个，以后又同时完成三个或更多的动作。善于把动作联合起来同时进行，这是改进一般动作协调性的重要环节。必須按照要求准确地完成联合动作，同时还要检查完成动作的正确性。換句話說，学会調整自己的动作，这是极其重要的，学生从訓練的第一阶段起就必须学习自由体操的这个重要部分。随着大綱材料复杂化，还必须在今后整个訓練过程中繼續学习它。

起初，最好学习臂部和腿部，臂部和头部，臂部和上体，上体和腿部之間的基本联合动作。同时，两臂的动作必須是对称的，而且要在基本面上进行。

做斜面两臂不对称的联合动作是相当难的。因此，要比較迟一点学习它，这是教学法的例子之一。

最好把两臂側举和屈腿前伸动作联合起来，教員要講解并示范这个动作，在两拍之下完成两臂側举，同时右腿前屈的动作。教員发出做动作的口令后，应在第二拍上停下来，检查学生动作姿势的正确性（两臂側举，右腿前屈）。检查出不准确的姿势后，就該反复練習，而且每次要停在第二拍上，以便讓学生自己去糾正錯誤，然后建議他們閉着眼睛去做这个联合动作。在这种情况下，运动分析器官要积极活动，学生應該习惯凭肌肉感覺来检查自己的动作。为了改正錯誤，應該在第二拍上延长完成練習的时间。以后，每个动作只做一拍。这种教学方法可保證学生牢固地掌握动作，自

覺地對待練習，養成獨立完成和檢查自己動作的習慣，這些都能改進動作協調。在學習自由體操的這些主要部分時，必須仔細而耐心地每個動作切實做到底。只有這樣，才能為培養一般運動素養和掌握自己動作技能打下基礎。

在學習基本動作和它們的聯合動作時，必須保持正確的姿勢，將動作做得完美無缺。教員，特別是學生對所有動作的細節應該察覺得出來。開始時，動作应当在中等速度，節拍均勻和最簡單的節奏，以及沒有過度緊張的情緒中進行。注意使手的動作成為臂的動作的繼續，手指并攏，腳尖繃直，這是極其重要的。在完成臂部徐緩動作（女子組特有的）時，自然動作的手應稍落后於臂；做兩臂上舉動作時，頭稍向后倒；做直臂、直腿動作時，膝關節和肘關節要完全伸直，在一般情況下頭部都要抬起。

自由體操的特點在於連續地完成許多單個動作（或聯合動作），以及它們之間各種各樣的配合與聯系的動作。因此，在訓練的每一階段，當掌握了單個動作和聯合動作後，要讓學生學習一些簡短的整套動作。這時，練習的難度大大增加了，學生應該把個人的動作準確地配合着全組動作的共同節奏，並整齊一致。在這點上，音樂的作用很大。優美、健康的音樂伴奏能激起人們的感情，對訓練大有幫助。

在每一訓練單元里，都要正確選擇自由體操材料，並按正確的順序安排，以保證學生身體的衛生作用。為了達到這一目的，最好練習兩側都會做動作（這種方法的教育價值不小）。此外，還要正確地依次更換肌肉群的負擔量（使所有的肌肉群協調起來，並發生作用）和保持必要的一般負擔量。

不要把自由体操訓練的阶段和下阶段截然分开，而且訓練的其余各个阶段也絕不是明显地分成几个时期的。在許多情况下，各个訓練阶段是相互分开的，但有时候也是連在一起的。重要的在于遵循大家都知道的教學法原則：系統性、可接受性和巩固性，以保持訓練的循序漸進。

在掌握身体各个部分的基本动作、基本靜止姿勢、簡單的轉体和联合动作后，就可轉入第二阶段，即下阶段的訓練。在这阶段里，学生要学习較多的复杂的自由体操，如移动轉体、原地跳跃、简单的技巧动作和艺术体操动作（簡單的舞蹈步、弹性动作和摆越）。可是在上阶段訓練中也可适当地学习一些簡單的跳跃和艺术体操的动作。女子組艺术体操的簡單动作應該按訓練第一阶段的基本內容来編排（臀部徐緩动作，訓練腿部正确姿勢的專門練習及其它等等）。

另一方面，在第二阶段的訓練中还應該不断地改进前阶段所学习的动作。由于动作逐漸复杂化，就要頑強地进一步改善动作的質量，繼續培养准确性、动作的素养和自觉掌握自己运动器官的能力。

第一阶段的教学方法和一般指示也适用于第二阶段。此外，由于动作更复杂化，必須进一步从各个方面改进学生的运动協調能力，这就需要新的教学方法和新的指导。

第一阶段訓練的自由体操是在最简单和均匀的节拍中來做的。第二阶段需要不断掌握节奏較复杂、节拍和速度变化多端的动作。要同时完成更复杂的練習，就必须很有系統地、周密地解决这些任务。开始时應該掌握动作的节奏，最好預先学会四拍的簡單动作。例如：第一拍——兩臂向前弧形上举；第二拍——兩臂弧形向前成蹲撐；第三拍——跳起或成分腿站立，兩臂側平举；第四拍——跳起成正立，兩臂

下垂。这个练习在简单的节奏中学会单拍时动作，双拍时停止不动。这个节奏用图表示出来，通常是这样：十一十一（“十”表示动作，“一”表示停止），这还可以用另外的节奏形式一连做几次。例如：十十一一或一十一一，或一一十十，或十一一十，为了使學生較好地掌握动作的节奏，应当在同一音乐伴奏之下做节奏形式的变化。

挑选自由体操的音乐时，必須記住：四拍的动作通常叫做动作节， $\frac{2}{4}$ 拍或 $\frac{3}{4}$ 拍的音乐中的一小节，相当于动作节中的一拍。因之，自由体操的一个动作节相当于 $\frac{3}{4}$ 拍或 $\frac{2}{4}$ 拍伴奏乐曲的四个小节， $\frac{4}{4}$ 拍乐曲中的一小节和二拍的运动节相等。就是說，每一动作小节等于 $\frac{2}{4}$ 的音乐小节。

为了使學生熟悉上述的节奏变化（在每一动作节中，两拍动作，两拍停顿，最好把同一动作连作四次，同时节奏要变化。如：第一节（十一十一），第二节（十十一一），第三节（十一十一），第四节（十十一一）；或者第一节（十十一一），第二节（十一一十），第三节（十十一一），第四节（十一一十）；或者第一节（十一十一），第二节（十十一一），第三节（一十一一），第四节（十一一十）。

以后还要学习一个簡短的由三拍动作编排的自由体操，就是說，一个动作节里有三拍动作，一拍停止不动。然后可按指定的节奏作这个练习，如：十十一一，或者十一十十，或十十一十，或一十十十。

在这种情况下，訓練时應該做节奏变化多的练习。如：第一节（十十一一），第二节（十一十十），第三节（十一一十），第四节（一十十十）。

两个近似动作（其中一个停顿两拍，另一个停顿一拍），