

全民阅读体育知识读本

体操——力量与美的结合

盛文林/著

台海出版社

全民阅读体育知识读本

683
27

体操——力量与美的结合

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体操: 力量与美的结合 / 盛文林著. -- 北京: 台海出版社, 2014. 7

(全民阅读体育知识读本)

ISBN 978 - 7 - 5168 - 0425 - 4

I. ①体… II. ①盛… III. ①体操 - 基本知识 IV. ①G83

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 174920 号

体操: 力量与美的结合

著 者: 盛文林

责任编辑: 侯 玢

装帧设计: 视界创意

版式设计: 林 兰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010 - 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 655 × 960 1/16

字 数: 130 千字 印 张: 12

版 次: 2014 年 10 月第 1 版 印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 0425 - 4

定 价: 23.80 元

版权所有 翻印必究



前言

“体操”一词来源于古希腊语，意思为裸体。相传古希腊人多是赤裸着身体进行锻炼的。古希腊人将锻炼、运动竞技及游戏的一切身体活动，如走、跑、跳、投掷、攀登、摔跤、舞蹈、骑马和军事训练中的游戏等统称为体操。在西方，这种涵盖所有运动方式的体操概念沿用了许多世纪。进入 19 世纪，欧美各国相继出现众多新的体育项目，开始有了“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是，在一个相当长的时期内，“体操”和“体育”两词并存，相互混用。在我国，从 19 世纪中叶到 20 世纪初，也以“体操”一词来指近代体育。

19 世纪末到 20 世纪初，由于体育运动的发展，特别是生理学家、医学家和体育学家对体育运动本质、价值的深入研究和科学分类，“体育”一词逐步代替了“体操”，用来指身体运动形式，并被人们普遍认同和接受。而体操则在内容、方法上区别于其他身体运动形式，成为具有自身特点的、独立的体育运动项目。

本书从体操运动的起源、发展、演变、传播等方面具体为大家介绍了体操这项运动项目，让青少年清晰地了解体操及体操项目的竞赛规则、场地设施、技术战术、项目术语、裁判标准等知识，从而更加喜爱体操这项运动。本书还为读者朋友展示了国内体操明星们的风采，让读者朋友熟知他们的英姿的同时，更能体会到他们的运动精神。

希望读者朋友能够从本书中收获阅读的乐趣，从而走进体操的世界。

目 录

PART 1 项目起源	1
竞技体操的起源	1
艺术体操的起源	4
蹦床运动的起源	5
健美操的起源	5
PART 2 历史发展	6
竞技体操的发展	6
艺术体操的发展	14
蹦床运动的发展	16
健美操的发展	17
PART 3 目前状况	20
世界竞技体操的现状	20
世界健美体操的现状	24
我国艺术体操和蹦床运动的现状	24
我国健美体操的现状	25
PART 4 竞赛规则	27
竞技体操的竞赛规则	27
艺术体操的竞赛规则	33
蹦床运动的竞赛规则	37
技巧体操的竞赛规则	38

PART 5 场地设施	41
竞技体操的场地设施	41
艺术体操的场地设施	44
蹦床运动的场地设施	46
PART 6 项目术语	47
竞技体操术语	47
艺术体操术语	49
技巧体操的术语	62
蹦床运动术语	65
健美操运动术语	68
PART 7 技术战术	73
竞技体操的技术	73
艺术体操的战技术	113
PART 8 裁判标准	122
竞技体操裁判标准	122
艺术体操的裁判标准	126
蹦床的裁判标准	130
技巧体操的裁判标准	131
PART 9 赛事组织	135
竞赛组织结构	135
竞赛组织编排	136
竞赛操作运行	136
PART 10 礼仪规范	138
观赛礼仪	138
参赛礼仪	139

PART 11 明星花絮	140
竞技体操	140
蹦床	150
PART 12 历史档案	154
竞技体操	154
艺术体操	183
蹦床	184

PART 1 项目起源

竞技体操的起源

自由体操

19 世纪初，自由体操始于德国。在规定的场地和时间内完成编排整套的徒手和技巧动作。竞赛场地面积 12 米 × 12 米，铺设地毯或地板。竞赛时间男子为 50 秒至 70 秒，女子为 70 秒至 90 秒。1903 年成为世界锦标赛比赛项目。1958 年第十届世界体操锦标赛规定女子自由体操必须有音乐伴奏。男、女自由体操分别于 1932 年和 1952 年被列为奥运会比赛项目。



体操项目标

鞍马

鞍马起源于欧洲，最早制造和使用鞍马的是罗马人。世界上第一只鞍马，是用木头制成的，外形与真马相似。这种鞍马夏季放置户外，冬季安放在棚子里。它的用途是训练罗马人的骑兵。

罗马人不仅发明了鞍马，而且制定了一套用鞍马培训骑兵的方法。新骑兵入伍之初，即接受用手支撑鞍马，作上马、下马等骑术训练。每个骑兵都要学会得心应手地从鞍马的左右两侧跨上马，并且能手持戈矛弓箭，以准确无误的动作滚鞍下马。后来，鞍马渐渐演变成

现在的样子了，成为了体育项目。

吊环

近代的吊环运动起源于法国，这是受杂技演员悬空绳索表演的启发而创造的，后来传入德国和意大利。1842年，德国人施皮斯制做了第一副吊环。早期的吊环动作只有一些摆动动作和简单的悬垂，作为体操训练的辅助手段。19世纪吊环成为独立的男子体操项目，1896年被列为第1届奥运会的比赛项目。

跳马

跳马源于罗马帝国末期的骑术训练。初跳真马，后改为与真马外型相似的木马，并配有马鞍。

1719年将马腿改为立柱，1795年德国人首先去掉木马的马头，1811年又去掉马尾，将两端改为圆形，马身用皮革包制。

1812年德国体操家F. L. 杨在体操场上，设置了一种用作跳跃练习的无头有尾有鞍的木马。

1820年，瑞典体操学派创始人P. H. 林的体操馆中，除了有3匹有头有尾的木马外，还出现了跳箱、山羊等跳跃器械。

1836年德国的施皮茨在学校体操节首次表演跳马，1877年德国规定跳马必须助跑6步，从正侧两个方向过马和做1至2次支撑动作。

1877年德国举行的体操竞赛中，男子跳马规定动作有6步助跑的限制，并规定了从正、侧两个方向过马和撑手，次至2次的动作。1896年，男子跳马被列入国际竞赛项目。1896年的雅典奥运会和1952年的赫尔辛基奥运会分别把男、女跳马列为奥运会竞赛项目。

双杠

双杠起源于德国，1811年德国体操家F·L. 扬在柏林郊外的哈森海德体操场首次安装这种体操器械。

1812年后成为德国体操学派传统的锻炼项目。19世纪中叶，瑞典体操学派的学说流入德国，在瑞典学习过体操的柏林皇家中央体育学校校长H·罗特施泰认为单杠、双杠对青少年的生理有害，把德国传统的

单、双杠排除于体操教学之外。

1860 年前后发生了一场争论，柏林体操联盟的 3 个人写了反对取消单、双杠的抗议书，医务参事官等 19 名医生进行了专门的研究，认为双杠运动符合人的生理特点。德国最高医务机关接受了后者的论点，从此双杠在体操运动中才站稳了脚跟。

单杠

单杠起源于德国。18 世纪末西欧国家的杂技表演出现抓停钢丝做大回环的动作，受此启发，1811 年德国体操家 F·L 扬在柏林郊外的哈森海德体操场用一根木杠代替杂技演出的钢丝，首次安装了世界上的第一副单杠。1812 年将木杠改为铁制，后又改为钢制，杠的弹性和承受力增大。19 世纪 20 年代成为独立的比赛项目。1896 年被列为奥运会比赛项目。

单杠运动的起源可追溯到人类的祖先，原始人在丛林中进行的各种攀登、爬越、摆动、摆荡等练习。在当时那只是一种生活实用技能，后来随着社会的进化就逐步成为一种锻炼身体的手段。进入封建社会以后，它与祭神赛会逐步结合，其中“杠子会”、“杠子房”就是专门以练杠子为主的民间组织和场所。由于当时的器械采用在两根交叉的木棍上架一横杠，所以民间称之为“五根棍”，这是现代单杠器械的雏形。到清朝嘉庆年间，技术发展就有“上把”（倒立、大回环）、“中把”（各种挂膝、挂臂回环和转体）、“下把”（各种水平悬垂、上法和下法）等 3 大类动作，称得上是现代单杠运动的萌芽。在很长的时期内，人们把一切身体的活动，都称为体操。直到 18 世纪，德国出版的《青年体操》一书中，仍把所有的身体活动称为体操。

高低杠

19 世纪末叶，女子体操在欧洲盛行，当时女子和男子一样，练的是平行双杠。为了适应女运动员的特点，把双杠的一侧升高，成为高低杠。早期的高低杠动作比较简单，杠下是一些悬垂动作的上杠，杠上是利用混合支撑完成的静止动作。

平衡木

平衡木起源于公元前的罗马时代。18 世纪末，德国体操家将其用于体操训练的辅助器材，后传入欧美国家。最初平衡木为圆形，两端及中部用支架支撑。

平衡木表面狭窄，对运动员完成动作的准确性和控制身体平衡的能力有很高的要求。平衡木的动作包括各种跳步、转体、波浪、平衡、造型及技巧翻腾，并组成成套动作。

19 世纪初，德国体操家古茨穆特斯将平衡木设计成平面，置于地上。1845 年成为女子体操项目。1952 年第十五届奥运会列为竞赛项目。

艺术体操的起源



艺术体操项目标

19 世纪末，在欧洲出现有音乐伴奏的各种身体动作练习；20 世纪初，法国的生理学家乔治·德迈尼、瑞士的音乐教师台尔·克罗兹、德国的舞蹈教师拉班，以及现代体操家博德和梅道等人，都主张艺术体操应以女子优美的自然体形为基础，在音乐的伴奏下，做出各种有节奏的艺术动作造型。通过练习艺术体操，可以发展女子身体的柔韧性，形成优美、健康的身体形态。

当时，专门从事体育与医学研究的爱沙尼亚人艾德勒和他的学生库普，在长期致力于符合美学要求的研究之后，将动力性动作与放松的流线造型交替进行，最终形成了具有活力和独特风格节奏的艺术体操雏形。

20 世纪 50 年代，艺术体操经前苏联传入中国。

蹦床运动的起源

历史追溯：蹦床的历史可以追溯到19世纪中叶北美的科曼契印第安人，而中国马戏团杂技演员使用类似的蹦床至少也有200年的历史。

起源时间：中世纪

起源地点：法国

现代弹性蹦床开创者：法国杂技演员特朗波兰（Du Trampoline）。他用麻绳编制成保护网，以加强“空中秋千飞人”的安全，并利用网的弹性将演员抛入空中，完成各种动作。



蹦床运动项目标

中国起源时间：蹦床运动在中国的起步较晚，1997年才传入中国。

健美操的起源

历史追溯：健美操的起源应追溯到两千多年前。古希腊人对人体美的崇尚举世闻名。他们认为，在世界万物之中，只有人体的健美才是最匀称、最和谐、最庄重、最有生气和最完美的。古希腊人喜爱采用跑跳、投掷、柔软体操和健美舞蹈等各种体育项目进行人体美的锻炼。他们提出了“体操锻炼身体，音乐陶冶精神”的主张。

起源时间：1986年。

运动的雏形：17世纪意大利医生墨库里奥斯在1569年出版的六卷《体操艺术》等著作中，详细论述了各种形式的体操动作。18世纪德国著名体育活动家艾泽伦开设了培训体育师资的课程，创设了哑铃、吊环等动作。这些形式的锻炼，都是健美操运动的雏形。

中国起源时间：20世纪80年代初。

PART 2

历史发展

竞技体操的发展

世界竞技体操的发展

1896年，国际体操联合会成立，同年，在希腊雅典举行的第一届奥林匹克运动会上将体操列入正式竞赛项目，奥运会体操比赛成为推动竞技体操发展的源动力。除了奥运会，世界体操锦标赛和世界杯体操比赛都是反映竞技体操发展水平的世界性大赛。国际联合会于1903年开始举办“世界体操锦标赛”，于1975年开始举办“世界杯体操比赛”。

1. 奥运会体操比赛

奥林匹克运动会体操比赛，是奥运会的一项正式竞赛项目，也是历史最长的世界性体操比赛。从1896年起每四年一次，到2008年共举行了29届（在第一、第二次世界大战期间，第6届、第12届和第13届，既1916年、1940年、1944年的比赛未能进行）。

1952年以前的历届奥运会体操比赛内容不统一，除体操器械项目外，还有爬绳、跳远、推铅球、撑杆跳高等项目。

第1届至第8届奥运会只有男子参赛，直到1928年第9届奥运会，女子才首次参加比赛。

1936年第11届奥运会上，确定了男子体操比赛的6个项目（跳马、鞍马、吊环、自由体操、双杠、单杠）。1952年第15届奥运会上，确定了女子体操比赛的4个项目（跳马、高低杠、平衡木、自由体操）。

2. 世界体操锦标赛

世界体操锦标赛,是由国际体操联合会举办的规模最大的世界性体操比赛。1903年在比利时举行了首届体操比赛,第一次、第二次世界大战期间曾两度中断了比赛。1934年第10届世界体操锦标赛上,女子首次参加比赛。

前12届世界体操锦标赛的比赛项目也是不固定的,除了器械体操外还包括了部分田径、游泳和举重等项目。1954年第13届世界体操锦标赛上确定了男子6项、女子4项的比赛项目。

第1届至第6届比赛是每隔两年举行一次。从1922年的第7届起,改为四年举行一次,与奥运会相间进行。1978年第19届锦标赛后,重新改为每两年举行一次比赛。为错开奥运会,于1979年举行了第20届世界体操锦标赛。

首届世界单项体操锦标赛于1992年举办。1993年、1994年、1996年又举办了三届单项锦标赛。首届团体体操锦标赛于1994年举办。

1995年举办了第31届锦标赛,1997年举办了第32届锦标赛。2001年(35届)、2002年(36届)、2003年(37届)连续三年举行了三届世界体操锦标赛。2004年间断一年,2005年、2006年、2007年每年举行一届世界锦标赛。到2007年共举行了40届世界体操锦标赛。

世界体操锦标赛的名称和间隔时间频繁改变,可见国际体操联合会对竞技体操的发展,在不断地进行探索。

3. 世界杯体操比赛

世界杯体操比赛是由国际体操联合会主办的规模较小的世界最高水平的体操大赛。

1975年在英国伦敦举行了首届世界杯体操比赛,此后1977、1978、1979年又举行了三届。1980(第5届)、1982(第6届)年为每两年一次,1986年(第7届)、1990年(第8届)为每四年一次。

参加世界杯体操比赛的选手,只有在上届世界体操锦标赛上获得全能前18名和单项前6名的运动员才有资格参赛。世界杯体操比赛只进行自选动作的全能赛和单项赛。

1990年后国际体联执委会对世界杯体操比赛进行了改革。将世界杯体操比赛分为世界杯资格赛和世界杯总决赛。运动员要想获得参加世

世界杯总决赛的资格，必须在两年规定时间内至少参加三站在不同大洲举行的系列赛，同时必须保证最终积分排在前8名。

资格赛是由各国际体联会员协会向国际体联秘书长提出申请，经国际体联批准，在提出申请国举办的，并可获得参加世界杯赛资格的国际体操比赛。

每次比赛的参赛运动员数量是有限制的。国际体联世界杯排名表上各单项的前8名和奥运会、世锦赛的奖牌获得者有优先参赛权。

运动员可以自由选择其参加的次数。但是，如果想获得国际体联世界杯总决赛的参赛资格，他们必须参加过至少2个大洲的世界杯资格赛。计4个最好成绩作为世界杯总决赛的参赛资格。

竞技体操（男子、女子）世界杯系列赛只包括个人单项比赛。如果一个协会想在它举办的系列赛中组织全能比赛，这也是可以的。但在这种情况下，不可以强迫运动员参加全能比赛。

中国竞技体操的发展

我国自1953年引进竞技体操以来，经过广大体操同仁的不懈努力与奋斗，使竞技体操成为了我国竞技运动的拳头项目。至2008年，在国际大赛中我国男子体操队在6个单项、全能以及团体上都获得过金牌；女子在4个单项上以及团体上也都获得过金牌。可以说，体操健儿成绩显赫，为国争光屡建奇功。

回顾我国竞技体操发展的历史，可有以下几个阶段。

一、引进学习与初步发展阶段（1953~1958年）

1953年，代表当时世界竞技体操最高水平的前苏联体操队来华访问，较系统地介绍了竞技体操项目及技术和理论情况，成为我国正式引进现代竞技体操的重要标志。

在向前苏联体操队学习的基础上，我国竞技体操步入了初步发展阶段。在此阶段中，创造出我国体操史上多个“第一次”。

1953年我国举办了第一次全国性体操比赛，这年底成立了国家体操集训队；

1954年原国家体委第一次公布了我国第一本正式体操规则；

1954年我国首次聘请了前苏联专家到我国原中央体育学院授课；

1955 年我国首次派队到前苏联斯大林体育学院学习和训练;

1956 年通过第一批运动健将 (男女各 8 名);

1956 年举办了第一届全国青少年体操比赛;

1956 年中国首次成为国际体操联合会成员;

1958 年第一次参加世界级体操大赛 (第十四届世界体操锦标赛)。

二、崛起阶段 (1959 ~ 1966 年)

1958 年第 14 届世界体操锦标赛以后,我国国内少年和成年体操比赛已逐步制度化、系统化。1959 年国家体委在广州召开了全国体操教练员座谈会,提出了我国体操应向“难度大、质量高、形象美”发展,对进一步提高我国体操技术水平起了定向作用。我国竞技体操在初步发展的基础上步入了崛起阶段。

1. 在技术方面更加注重动作的质量与细节

提出了克服“勾、屈、分、动、擦、碰、停、掉”8 个字的口号,开始对前苏联的训练模式有所突破,并逐渐形成自己的训练风格。

2. 在训练目标上更加明确和具体

提出“超苏赶日”,“人人 360, 个个不怕难”的训练要求。形成了突击自由体操后空翻转体 360 度,单杠、吊环等后空翻转体 360 度下、两周下等高难动作的热潮。

3. 全运会体操比赛规模空前

1959 年在北京举行的第 1 届全运会体操比赛,参赛单位共 28 个,参赛运动员 422 名 (男子 218 名,女子 204 名),是历次全国健将级体操比赛中参加单位、人数最多的一次。

4. 第一次在国际体坛上升起五星红旗

在 1962 年的第 15 届世界体操锦标赛中,于烈锋获鞍马第 3 名,使五星红旗第一次在国际体坛上升起。在这次比赛中男子获得了团体第 4 名,女子获得了团体第 6 名的好成绩。男子体操一举跻身于世界体操四强之列 (前三强为:苏、日、德)。

5. 虽退出国际体联,但国内练兵积蓄力量的势头不减

1964 年由于政治原因,我国退出了国际体联。但我国体操技术水平在高一级的层次上发展的速度并未减缓,我国体操协会组织了体操专家、教练、教师,编制了中国自己的体操运动健将级规定动作,该套规

定动作的难度大于同期国际比赛所用的规定动作的难度。

1965年第2届全运会的体操比赛,是20世纪60年代全国体操比赛水平最高的一次比赛,不仅出现了一大批国际最新、最难的动作,而且与同期的国际最高水平相比,已大大缩小了差距,从而向世界体操最高水平迈出了一大步。

6. 第1届亚新会体操比赛显示了我国体操运动员的实力

1966年11月,在柬埔寨首都金边举行了第一届亚洲新兴力量运动会。共有亚洲17个国家和地区的2000多名运动员参加了这次运动会。在新兴力量运动会的体操比赛中,我国女子运动员囊括了所有金牌(团体、全能、4个单项),男子获得团体、全能、5个单项的金牌,显示了我国体操运动员的实力。

三、停滞阶段(1967—1970年)

由于“文化大革命”的干扰,此期间全国体操比赛、训练全部停止。刚刚崛起的体操事业,陷入了停滞、瘫痪状态。

四、恢复阶段(1971~1978年)

1. 全国性体育比赛开始恢复

1971年,我国一些体育项目开始恢复全国性体育比赛,体操是最早恢复比赛的项目之一。于1971年在杭州举办了全国性比赛,但不计名次。1972年,在上海开始恢复正式全国性体操比赛。从1971年全国比赛到1978年底为止,我国共举行了14次全国体操比赛(其中包括一次全运会)和5次全国少年体操比赛。

2. 训练开始步入正轨,后备力量的培养受到重视

由于比赛制度的恢复,使得各省体操队再度组建起来,不少地区、市、县也都纷纷成立了业余体校体操队,体操训练开始步入正轨。

这时期开始,体操界把培养少年体操运动员转向年龄更小的儿童,于是体操后备力量的年龄也越来越小。参加全国少年、儿童体操比赛的年龄限制由15岁降为:男子14岁以下,女子12岁以下。

由于对后备力量的培养受到重视,在这时期的全国少年、儿童体操比赛中出现了一批新秀。他们是我国体操队伍的新鲜血液,亦是我国体操腾飞的生力军。